



إرشادات لتحسين عاداتك الدراسية



ضع روتيننا ثابتا

حاول أن تدرس في نفس الوقت يوميًا، حتى وإن لم يكن لديك اختبارات أو واجبات. راجع جدولك وقيّم الأمور المهمة أو العاجلة كل يوم. بعد الدراسة، مارس نشاطًا تحبه.



الراحة

من المهم أن تنام لمدة 8 أو 9 ساعات يوميًا حتى يعمل جسمك وعقلك بشكل جيد. كما يُنصح بأخذ فترات راحة قصيرة أثناء الدراسة.



تجنب التشتت

عندما تدرس، من الأفضل تقليل أكبر قدر ممكن من المشتتات المحتملة، مثل الإشعارات من الهاتف المحمول أو صوت التلفاز.



جرب تقنيات الدراسة

هناك العديد من التقنيات لتحسين تعلمك: مثل عمل مخططات وملخصات ورسومات، والاستماع إلى ملفات صوتية أو مشاهدة مقاطع الفيديو، وغيرها. ابحث عن التقنيات التي تساعدك أكثر حسب المادة الدراسية وحسب تفضيلاتك.



اهتم بمكان دراستك

من الأفضل أن تدرس في مكان هادئ ومريح ومرتب وجيد الإضاءة لكي تشعر بالراحة.