

١٤ مفتاحاً للنجاح

يبدأ العام الدراسي، ويبدأ معه القلق من الامتحانات وتخطيطها بنجاح وذلك للانتقال من صف إلى آخر ومن نجاح إلى آخر. للنجاح مفاتيح خاصة يجب أن نتملكها لتحقيقه. تابعونا.

٩ **النظر إلى الامتحانات نظرة إيجابية**، وتقبلها على أنها وضعت لغرض معين وتاديتها بنفس مطمئنة، والتعرف على المهارات اللازمة للتعامل معها.

١٠ **ممارسة أنشطة شبيهة بما يتم في الامتحان** مما يقلل من قلق الامتحان.

١١ **تناول وجبة الإفطار** وشرب الحليب لأن الحليب يحتوي على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام والأسنان.

١٢ **الابتعاد عن السهر** والنوم المبكر لأن السهر مرهق لجسمك ولا عصبك.

١٣ **الحفاظ على نظافتك** ونظافة المدرسة وعدم الكتابة على الجدران أو المقاعد الدراسية وعدم إلقاء الأوساخ على الأرض بل وضعها في أماكنها المخصصة لها. فهذا يريح الأعصاب ويؤدي إلى إنتاجية أفضل.

١٤ **أتقان أهم أدوات التعلم** التي ينبغي على الطالب إتقانها وهي القراءة - كتابة الملاحظات - الفهم - الاختصار - الحفظ والاسترجاع.

ولا يأتي ذلك إلا بكثرة التمرين والممارسة فكلما تمرن الطالب أكثر كلما أصبح عقله قادر على الاسترجاع بطريقة أفضل.

وبالنجاح والتوفيق !
ميشلين الحاج

١ **تكوين دافع واضح للتعلم** ووضع هدف مستقبلي مما سيساعدك على الانطلاق بقوة نحو تحقيق الهدف ويضمن لك الاستمرار والمتابعة لحين تحقيقه.

٢ **احترام قدراتك والثقة بنفسك** وقراراتك وأدائك.

٣ **التحكم في الظروف الخارجية** المؤثرة على سلوكك الدراسي بدلاً من جعلها هي المتحكمة فيك.

٤ **التحضير المسبق للمادة الدراسية**. فلقد أجمع الباحثون على أن الطلاب الذين "يحضرون" للدرس الجديد بالقراءة أو غيرها من وسائل الاستعداد، يتعلمون أكثر ويحتفظون بما تعلموه لمدة أطول.

٥ **مراجعة كل ما يختص بالمواد الدراسية في اليوم نفسه** وتجنب تأجيلها.

٦ **ممارسة عملية التأمل** لتهدئة نفسك وتصفية ذهنك من جميع المشاكل والهموم قبل البدء بالمذاكرة.

٧ **القيام بأداء جميع الواجبات** والتمارين وتسليمها بالموعد المحدد.

٨ **أخذ التعليمات والنصائح** التي يقدمها المدرس حول جهدي في الاعتبار، والاستجابة لتعليقاته ونصائحه حول أدائك.