



نصائح

«السوبر» تلميذ!



١- يومك من الألف إلى الياء

٤- في الصف،

لا تكن خجولاً ولا تكتفِ بأداء دور المتفرج. ارفع يدك حتى لو لم تكن متأكدًا من الإجابة. ثق أن أداءك سيتحسن كثيراً مع الوقت. واعلم أن درسا مفهوماً جيداً خير من ساعات استذكارٍ عن ظهر قلب.

٣- في المدرسة،

انتبه لنظافة ملعبك وصفك، واحترم كل القواعد والقوانين المدرسية.

٢- قبل الانطلاق

إلى المدرسة، تناول فطوراً مغدياً.

١- عندما تستيقظ،

اركع بالقرب من سريرك، صل وسلم يومك للرب.

٧- للعمل،

اجلس بازديح خلف مكتبك أو على طاولة الدرس، في غرفة هادئة ومضاءة جيداً. واحرص كلياً على إبقاء كتبك ودفاترك نظيفة ومرتبّة.

٨- بعد الدرس،

مارس رياضة. ينصح بالمشي السريع ٣٠ دقيقة للصغار، وساعة كاملة للمراهقين. هذا بالإضافة إلى امكانية ممارسة كرة القدم أو الباليه أو التيكواندو أو أي رياضة أخرى.

٥- عندما ينتهي اليوم،

وقبل الاستعجال في العودة إلى البيت، تأكد من أنك دوّنت جيداً كل المطلوب منك ومن أن كل دفاترك وكتبك التي تحتاجها في محفظتك.

٩- في المساء،

استذكر قليلاً دروسك، وتأكد مما فهمته وما لم تفهمه بعد لیسأل عنه في الغد وحضر حقيبتك باتقان.

٦- في البيت،

تناول طعام الغداء على المائدة وليس أمام التلفاز. ثم انتقل مباشرة إلى الفروض والدروس. فقد أثبت أن أفضل وقت للقيام بالواجبات، هو بعد المدرسة مباشرة لأن المعلومات تكون بعد «طارجة» في الدماغ...

١٠- صار وقت النوم،

أخلد إلى فراشك باكراً حوالي الثامنة. ففي عمرك، أنت في حاجة إلى أن تنام من ٩ إلى ١٠ ساعات «لتشريح بطاراتك» جيداً وتكون فعالاً في اليوم التالي.

١١- وقبل النوم،

لا تنس أن تستعيد نهارك بحسناته وسيئاته وأن تشكر الرب على كل نعمه.

