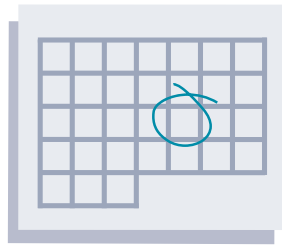


Public education
Discover a world of opportunities

أفكار الدراسة

أفكار الدراسة

1. **حدّد روتين معيّن**
كرّس ساعتين كل يوم للدراسة والمراجعة - وتقيّد بذلك.
2. **حدّد منطقة ما للدراسة**
حدّد منطقة بعيدة عن المنغصات والضجيج. إحرص على أن تكون المنطقة مضاءة بشكل كافٍ ومريحة. تجنّب ما يُشغلك عبر إطفاء التلفزيون وإغلاق مواقع التواصل الاجتماعي وإطفاء هاتفك المحمول. إحرص على أن يكون لديك كل شيء قبل أن تبدأ.
3. **عليك تأسيس جدول زمني للدراسة**
سيساعدك ذلك على التقيّد بالنظام والتركيز أثناء فترة دراستك. إحرص على التركيز على مادة واحدة في كل فترة زمنية كي لا تشعر بأن المهام أكبر من قدراتك.
4. **إحرص على التنوّع ضمن جدولك الدراسي.**
أدرس مواد مختلفة كل يوم. إعمل على أشياء مختلفة كالمهام والواجبات في اليوم الأول والمراجعة في اليوم التالي.
5. **إمتحن نفسك**
اطلب من أحد أفراد أسرتك أن يمتحنك فيما تعلّمته.
6. **اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها**
إذا كنت تواجه صعوبة في مواكبة دروسك أو فهم موضوع ما، تحدّث إلى مدرسك - إنهم موجودين لمساعدتك.
7. **الإعتناء بنفسك**
من الأهمية بمكان أن يكون لديك توازن صحي بين دراستك والإسترخاء. إبتعد عن الأطعمة سكرية المحتوى. اشرب الكثير من الماء وتناول الوجبات الصحية. إحرص على الحصول قدر كافٍ من النوم كل ليلة - إن جلسات الدراسة طوال الليل غير مفيدة لك. مارس التمارين الرياضية المنتظمة - إنها تساعدك على الإسترخاء وتعزّز مستويات الطاقة لديك.



Department of
Education

education.wa.edu.au.