

كيف تكون عادات صحية وصحية للدراة والإستذكار



كيف تكون عادات صحية وصحيحة للدراة والإستذكار



أساس النجاح

١ التوكل على الله

١

٢ التخطيط

٢

٣ العمل

٣

٤ الصبر

٤





لتحقيق التفوق عليك بما يلي

التفائل وحسن
الظن بالله

الإبتعاد عن
مشتتات
الإنتباه

ابتعد عن كل
المصادر
المزعجة لك



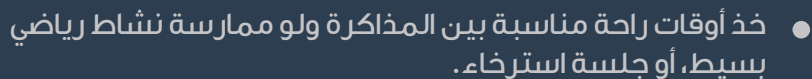
اختيار المكان
المناسب
للدراصة

تناول الوجبات
الصحية

النوم لفترة كافية

تخصيص وقت
كافي للمذاكرة





- ركز أثناء مذاكرتك؛ للاختبارات التركيز على المعلومات المهمة فالوقت لا يكفي واعتمد على وجود معلومات سابقة فقط تحتاج مراجعة سريعة لتذكيرها.
- لو وجدت نفسك قلقاً نوعاً ما فحاول أن تكون مذاكرتك مستخدم فيها الورقة والقلم مع ترديد أفكار إيجابية وتذكر سنوات النجاح السابقة والخبرات الجيدة.
- لو لاحظت أنك تعاني من وساوس تعيق مذاكرتك ببسر وسهولة فاستخدم القراءة السريعة.
- إبدأ بمذاكرة المواد التي تترتاح أو ترغب فيها اتعطيك حاف إيجابياً.
- حاول الربط بين المعلومات السابقة والحالية وأقرنها بالأمم المتداولة حولك.
- ابتعد عن الإكثار من تناول القهوة والشاي والمنبهات غير
- إبدأ أثناء الإختبار في الإجابة على السؤال الذي تعرف إيجابته
- أثناء إجابتك لو حضرت لك معلومة دونها سريعاً حتى لا ت



كل ما تحتاجه لتحقيق النجاح
في الحياة الجهد والثقة

النجاح سلم يحتاج همه وعزيمة وإصرار



النجاح يحتاج العمل بروح الفريق الواحد

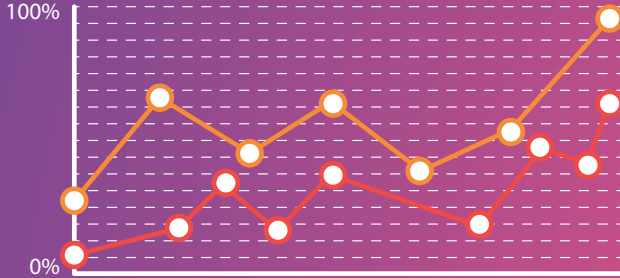


النجاح يحتاج العمل بروح الفريق الواحد

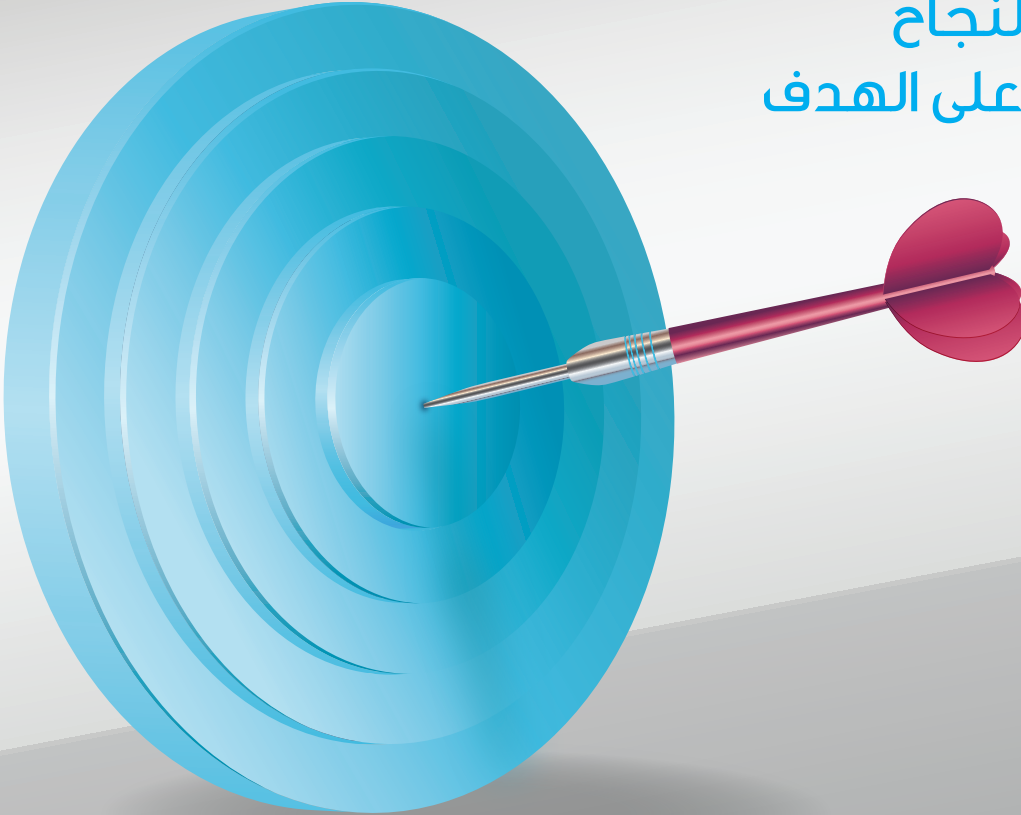




الإتصال بالمتميزين
+ يزيد فرص نجاحك



سر النجاح
هو الثبات على الهدف



تعود على العادات الحسنة
وهي التي سوف تصنعك

