الضغط الأكاديمي قاعدة الـ 25 دقيقة: لا تذاكر لساعات متواصلة. ذاكر 25 دقيقة وأغلق الكتاب تماماً لـ 5 دقائق. النوم الكافي: صدقاً،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي