

انا وليبدو أنك تبحثين عن مزيد من النصائح والتوجيهات لتحسين دراستك أو زيادة كفاءتك بشكل عام. إليك مزيد من الأفكار التي قد تساعدك في تعزيز أدائك الدراسي بشكل أكبر: ### 1. **استراتيجيات المراجعة المتقدمة** * ثم بعد أسبوع، ثم بعد شهر). *
 الاختبارات الذاتية : اختبري نفسك بشكل دوري، حتى لو لم تكن هناك اختبارات فعلية. *تقنيات لحل المشكلات
 * (ماذا تفكرين؟) What = T * T = *، عندما تواجهين مشكلة صعبة: THINK تقنية * * (Problem-Solving)
 استمري في التعلم من أخطائك). * (* **K** = Keep learning from mistakes * (! لا تيأسي) * **N** = Never give up!
 *تقسيم المشكلة** : حاولي تقسيم المشكلات المعقدة إلى أجزاء أصغر وأكثر قابلية للحل. *تحفيز نفسك بطريقة إيجابية**
 مكافأة نفسك : بعد إنهاء فترة دراسية أو إتمام مهمة صعبة، كافئي نفسك بشيء تحببته (مثل مشاهدة حلقة من مسلسل تحببته،
 أو الخروج مع الأصدقاء). * **الرؤية المستقبلية** : تخيلي دائماً النجاح الذي ستحققينه إذا استمريت في الاجتهاد. ### 4.
 التعامل مع التوتر والقلق الدراسي * * *تقنيات التنفس العميق** : عندما تشعرين بالتوتر أو القلق من الامتحانات أو
 الواجبات، جربي **تقنيات التنفس العميق** مثل التنفس من خلال الأنف لمدة 4 ثوانٍ، ثم الزفير ببطء لمدة 8 ثوانٍ. * **التصور
 * **الإيجابي** : قبل أي اختبار أو امتحان، تخيلي نفسك تجتازين الاختبار بنجاح. ### 5. *استخدام التكنولوجيا لصالحك
 لمراجعة المفاهيم. ### 6. * **إستراتيجيات الدراسة المتقدمة في كل مادة** (Flashcards) لإنشاء بطاقات تعليمية * **Quizlet**
 * **الرياضيات** : لحل مسائل الرياضيات، حاولي فهم النظريات والقوانين أولاً، ثم قومي بحل تمارين تطبيقية. * **اللغات** :
 إذا كنت تدرسين لغة جديدة، اتبعي طريقة التفاعل مع اللغة في سياقات واقعية. * **العلوم** : فهم التجارب والنظريات هو
 الأساس في العلوم. ### 7. * **إدارة الوقت بشكل أكثر مرونة** * *مراجعة بعد التقييم** : بعد اجتيازك للاختبارات أو الواجبات،
 خصصي وقتاً لتقييم أدائك ومعرفة الأخطاء التي ارتكبتها وكيف يمكن تحسينها في المرات القادمة. احرصى على أخذ فترات راحة
 قصيرة بين كل جلسة دراسة.