

يعد تنظيم الوقت من المهارات الحياتية المهمة، فمن خلال إدارة الوقت وتنظيم قوائم المهام، نخلق مساحة ذهنية أوضح ونقلل مستويات التوتر ، مما يساعد بدوره في تحسين الأداء وزيادة التركيز ويؤدي لظهور عادات صحية ووقت دراسة أكثر كفاءة.