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 ويؤدى لظهورعادات صحية ووقت دراسة أكثر كفاءة.

Summarized by © lakhasly.com