

Republic Of Iraq
Ministry of Higher Education and Scientific
Research
Tikrit University
College of Science



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية العلوم

مقال بعنوان:

كيف تفتح شهيتك الدراسية

اعداد:

م.م. امجد حسين جاسم

مع اقتراب موعد المباشرة في العام الدراسي الجديد، ونظرا لانقطاع الكثير من الطلبة المقبولين في الدراسة عن المذاكرة منذ فترات طويلة، لذا كان من الواجب الكتابة والتذكير ببعض الامور التي من شأنها بعد التوكل على الله المساعدة في حل مسألة الدخول في اجواء الدراسة، وما تتخلله من مصاعب، فبهذا الشأن نقول الاتي:

- 1- اجعل الكتاب صديقك المقرب وملازما له في اغلب الاوقات.
- 2- ادرس في مكان تهويته جيدة ونور ساطع ونباتات ان امكن.
- 3- استبدل مؤقتا جوالك الذكي او كن اذكي منه واحذف تطبيقات اللهو الالعاب.
- 4- ادرس لوحده بعيدا عن الاخرين من اجل الا تنشغل بهم.
- 5- ناقش مدرسك في كل مبهم وتناقش مع زملائك كل المعلومات الجديدة.
- 6- تجنب ما يعكر مزاجك واجعل علاقتك في المنزل مع اهلك واخوتك افضل ما يمكن.
- 7- تجنب متابعة اي صفحة تقوم بتحبيطك.
- 8- وزع مراحل اعداد بحثك او دراسة مقرراتك وفق جدول زمني مكتوب والتزم به، واحسن ادارة وقتك بحيث تنام 8 ساعات خارج وقت الدراسة.
- 9- رتب باستمرار غرفتك وكتبك واوراقك وعطرها وامسح الغبار عن الحاسوب.
- 10- مارس الرياضة نصف ساعة يوميا واستنشق الاوكسجين واشرب ما لا يقل عن 8 كؤوس فهما بالمجان لتطرد الخمول.
- 11- كافئ نفسك بسخاء كلما قطعت شوطا من دراستك.
- 12- حدد اهدافك المستقبلية واكتبها على ورقة وراجعها باستمرار.
- 13- لا تخذلك درجة امتحان او اختبار واستمر بالتقدم تجاه الاهداف المرسومة.