



# كلية راهبات الوردية / الشميساني

نشرة إرشادية (1)

إعداد المرشدة الاجتماعية : سناء جوينات

القسم الثانوي

## تحديد وتنظيم العطلة الأسبوعية

- بعض الطالبات يعتقدن أن العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه فقط غير أن معظم الطالبات المتميزات يستغلن جزءاً من هذه العطلة للمذاكرة ، ولتنظيم العطلة الأسبوعية بحيث يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة يراعى ما يلي :
- 1 - اخبري زميلاتك بمواعيد وقت فراغك لكي يتم زيارتهن في وقت الفراغ وليس في أوقات الدراسة
  - 2 - اجعلي نشاطاتك التي تستغرق وقتاً طويلاً في العطلة الأسبوعية
  - 3 - استفيدي من عطلة الأسبوع في مراجعة دروسك وإتمام واجباتك المدرسية
  - 5 - استفيدي من عطلة الأسبوع في ممارسة هواياتك المفضلة ونشاطاتك الاجتماعية

## الى كل طالب علم

- 1- التفوق الدراسي بيدك والذاكرة القوية الحافظة الواعية المستتيرة بيدك
- 2- لا يوجد إنسان غبي وآخر ذكي ولكن يوجد من يدرّب عقله وذاكرته على العمل والاستيعاب والفهم
- 3- قسّمي وقتك عند المذاكرة على أساس استذكار وحدات مستقلة من كل مادة
- 4- احرصى أن يستمر معدل المذاكرة طوال العام دون الضغط على أعصابك
- 5- حاولي أن لا يضيع وقتك منذ بداية العام لئلا تضغطي على أعصابك وذاكرتك بالسهرة عند قرب موعد الامتحان