



## كيف تصنعين النجاح في حياتك

عزيزتي الطالبة أنتِ قادرة على أن تتحملي مسؤولية تعلمك وأن تقومي بما يلي :

- أن تعي أهمية العلم في الحياة وصنع المستقبل وخدمة النفس والمجتمع، وتحقيق المركز المحترم في المجتمع.
- تكوين دافع واضح للتعلم والتحصيل مما سيساعدك على الانطلاق بقوة نحو تحقيق أهدافك ويضمن لك الاستمرار والمتابعة لحين تحقيقها.
- أن تحترمي قدراتك وأن تتقي بقراراتك وأدائك .
- تحديد أهدافك قريبة المدى وأهدافك بعيدة المدى بدقة من بداية العام الدراسي.
- بذل الجهد الكافي والمثابرة والعزم والتصميم على النجاح وتحقيق الأهداف المنشودة .
- الثقة بالنفس والاعتماد على الذات في عملية التعلم والاستذكار.
- أن تكتسبي القدرة على تركيز الانتباه فيما تتعلمينه وتدرسينه.
- أن تكتسبي مهارات استغلال ذاكرتك إلى أقصى حد ممكن.
- التركيز على الإعداد والتهيئة للامتحان.
- التركيز على التعلم المتعمق والتعلم الفردي الذاتي.
- أن تتعلمي مهارات اختبار النفس ومراقبة مستوى التعلم والتقدم.
- أن تتحكمي في الظروف الخارجية المؤثرة على سلوكك الدراسي بدلا من جعلها هي المتحكمة فيك.
- التحضير القبلي للمادة الدراسية.
- حضور جميع الحصص من بداية العام الدراسي إلى نهايته.
- مراجعة كل ما يختص بالمواد الدراسية بنفس اليوم وتجنب تأجيلها.
- الانتظام في المراجعة والاستذكار.
- أن تتعلمي متى تقولين "لا" عندما يتعلق الأمر بتعطيل دراستك وتعلمك.
- القيام بأداء جميع الواجبات والتمارين وتسليمها بالموعد المحدد.
- الأخذ في الاعتبار التعليمات والنصائح التي يقدمها المدرس حول جهدك، والاستجابة لتعليقاته ونصائحه حول أدائك .
- تكريس وقت كافٍ لجميع جوانب المادة الدراسية.
- الاستغلال الأمثل لما يقدمه المعلم من فرص تدريبية وتطبيقية في الحصة.

- التدرب على مهارات جدولة الأنشطة العادية والدراسية وعمل خطة وبرنامج للمذاكرة، وتنظيم وقت الدراسة.
- التدرب على مهارات أخذ الملاحظات وتسجيلها وتبويبها.
- أن تتطري إلى الامتحانات نظرة إيجابية ، وتقبلينها على أنها وضعت لغرض معين وأن تكوني هادئة النفس مطمئنة عند تأديتها، وأن تتعرفي على المهارات اللازمة للتعامل معها.
- اكتساب مهارات التعامل مع الأمور الشخصية والاجتماعية التي قد تربك دراستك وتعرقلها مثل الخلافات والارتباطات الاجتماعية وغيرها.
- أن تمارسي أنشطة شبيهة بما يتم في الامتحان مما يقلل من قلق الامتحان بالنهاية لا تتطري إلى الدراسة بمنظار أسود قاتم ولا ترددي الإيحاءات النفسية السلبية " المادة صعبة ، لا أستطيع النجاح ، أنا فاشلة " وكوني على الدوام إيجابية في الحياة مؤمنة بقدراتك .
- حاولي أن تلخصي أهم الأفكار والمعلومات الموجودة في المقرر في مذكرة خاصة منذ اليوم الأول من الدراسة .
- تعرفي على النقاط الأساسية في كل درس .
- حاولي أن تجيبي عن الأسئلة الموضوعية الموجودة بعد كل درس .
- حاولي أن تفهمي القوانين و القواعد والمعادلات والنظريات و الأسس التي تقوم عليها ، قبل أن تحفظينها عن ظهر قلب.
- إذا وجدت أي صعوبة في فهم أية جزئية من الدرس فلا تترددي في سؤال المدرس / المدرسة.
- حاولي أن تنظمي يومك بشكل صحيح .
- احذري من السهر ورفقاء السوء.

المرشدة الاجتماعية : سناء جوينات  
القسم الثانوي