



✳️ العام الدراسي الجديد فرصة مميزة، وجديدة من أجل تحقيق الأهداف فعليك بعدة نصائح عملية:

- 1- **حدد أهدافك:** ضع لنفسك أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق لكل فصل دراسي لتحفيزك على بذل المزيد من الجهد.
- 2- **نظم وقتك:** قم بإعداد جدول دراسي منظم يخصص أوقاتاً محددة للدراسة والمذاكرة، والراحة، والأنشطة الترفيهية، والنوم.
- 3- **جهز أدواتك:** احرص على تجهيز جميع أدواتك الدراسية والملاحظات اللازمة قبل بداية الدراسة لتجنب أي تأخير.
- 4- **اختر مكاناً مناسباً:** حدد مكاناً هادئاً ومريحاً للدراسة يساعدك على التركيز والانتباه.
- 5- **التزم بالنوم الكافي:** يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم المنتظم على تحسين التركيز، وزيادة الطاقة، وتعزيز الصحة النفسية.
- 6- **مارس الرياضة:** ابدأ العام بممارسة النشاط البدني بانتظام، مثل المشي أو الجري، لزيادة حيويتك وتحسين مزاجك.
- 7- **تجنب التسويف:** لا تؤجل مهامك الدراسية المهمة إلى وقت لاحق، وابدأ بإنجازها فوراً لتجنب تراكم الواجبات.
- 8- **تجنب الأخطاء السابقة:** استذكر الأخطاء التي وقعت فيها في العام الماضي وحاول تجنب تكرارها لتحقيق تقدم أفضل.
- 9- **اهتم بصحة غذائية:** اتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالخضروات والفواكه وتجنب الأطعمة السريعة لتعزيز طاقتك وصحتك.
- 10- **تواصل بفاعلية:** وسع من مهاراتك وقدراتك على التواصل مع الآخرين، ولا تقتصر حياتك الدراسية على المذاكرة فقط.
- 11- **استفد من موارد الجامعة:** استغل فرص التواصل مع الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس للاستماع لأسئلتك وحل مشاكلك الطلابية، وفقاً لجامعة النهرين.

شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي