

نصائح للدراسة في المنزل

قد تشعر بأن الأمور خارج نطاق السيطرة الآن. حاول أن تكون صبوراً مع نفسك ومع المعلمين خلال هذه الفترة. اهتم بصحتك النفسية أولاً مع تعديل عاداتك الدراسية.

حافظ على النظام

مع حدوث الكثير من التغييرات، قد تشعر وكأنك في أول يوم من المدرسة. تحاول ان تكون منظم. ابحث عن مساحة في المنزل يمكن تعيينها لوقت الدراسة (تجنب العمل على سريرك). دسج كل واجباتك. استخدم تقويماً لأنه من السهل نسيان الوقت.



إنشاء جدول

قم بتعيين جدول لنفسك. عدم تعيين وقت للمدرسة قد يؤدي إلى شعور التباس. حاول أن تحدد بضع ساعات للدراسة كل يوم (على سبيل المثال، من الساعة 1 بعد الظهر حتى الساعة 4 بعد الظهر). سيساعد ذلك في تخفيف ضغط الدراسة.



تجنب تعدد المهام

حاول التركيز على شيء واحد كل مرة. عندما تبدأ واجبات المدرسة، لا تبدأ واجباً جديد حتى تكمل الذي بدأته. تأكد من أن المساحة التي تدرس فيها لا تشتت انتباهك مثل الهاتف والتلفزيون والألعاب.

اطلب المساعدة

إذا واجهت صعوبات في الوصول إلى المدرسة عبر الإنترنت أو الأسئلة المتعلقة بالعمل المدرسي، تأكد من إرسال بريد إلكتروني إلى أستاذك والاتصال به. لا تتردد في الحصول على المساعدة. تواصل مع نوادي دعم الواجبات الدراسية واسأل عما إذا كان لديهم أي دعم متوفر عبر الإنترنت.



البقاء على اتصال

إذا كنت تشعر بالقلق والحيرة أنت لست لوحدهم. تأكد من التواصل مع زملائك واطرح أسئلة حول الواجبات الدراسه وكيف تشعر بالوضع الحالي. قم بإنشاء مجموعة دراسة عبر الإنترنت مع زملائك للمساعدة والدعم.



اتصل بنا:

TEL: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:

TEL: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين:

TEL: 519 551 7878

بريد إلكتروني: MW@WWWIWIW.ORG

الموقع الشبكي: WWWIWIW.ORG