التهيئة للدراسة

**الاستعداد النفسي**

تنظيم وقت النوم قبل أسبوع على الأقل من الدراسة .

تصفح المواد الدراسية الجديدة سريعا

تذكر المواد الدراسية السابقة و مقارنتها بالجديدة .

التدرب على القراءة اليومية (ساعة كل يوم على الأقل)

وضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .

تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير.

تعويد النفس على النشاط والابتعاد عن الكسل

**الاستعداد الصحي والبدني**

تناول الأغذية الصحية التي تنمي صحة الدماغ والمخ مثل: الخضروات بجميع أنواعها  الفاكهة وخاصة (التوت، العنب، الكرز،اليقطين، الموز، والتفاح).

أبدل الشيبس والوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالمكسرات وبالأخص (الجوز، الزبيب، البندق، اللوز)و  الشوكولاتة مهمة أيضًا خاصة الشوكولاته السوداء فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن.

أبدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة وصحة الدماغ مثل (الزنجبيل، النعناع، القرفة، الكركديه،  وبالطبع مشروبات الفاكهة الطبيعية)

حاول ممارسة التمارين الرياضية يومياً على الأقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشظ الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية وانتظاماً لجميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ.

خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيهما عينيك، حاول تقليل مدة الجلوس أمام التلفاز والحاسوب لتعطي عيناك فترة من الراحة قبل إجهادهما في الدراسة والقراءة

**الاستعداد للمذاكرة**

**إبدأ مبكراً**

تعد الفترة الملائمة لبدء المذاكرة من ساعة إلى ساعتين بعد الاستيقاظ من النوم، ولذلك ينصح بعد العودة من المدرسة أو الكلية بالقيلولة من ساعة إلى ساعتين وبعدها الاستيقاظ والمذاكرة.

**رتب أوراقك**

ترتيب الأوراق والملاحظات والكتب قبل البدء بالدراسة يساعد بنسبة 70% لإنجاز الوقت وتحصيل أكبر قدر من المعلومات والفهم عن ما لو كانت الأشياء متناثرة هنا وهناك .

**إبدأ بالأصعب**

ينصح البدء بالمواد العلمية التي تتطلب جهداً ذهنياً أكبر، على أن لا يكون ذلك على حساب أي من المواد الأخرى .

**تحديد الأهداف**

قبل البدء في الدراسة يجب تحديد أهداف المراجعة أو المذاكرة وتحديد المطلوب عمله من واجبات أثناء يوم واحد، على أن يتم إعداد خطة لليوم التالي، وهكذا .

**نظرة شاملة**

يحتاج الطالب في فترة  المذاكرة أن يبدأ بنظرة شاملة على المادة العلمية التي يدرسها وملاحظة تقسيمها والهدف منها وأهم موضوعاتها .

**استدعاء المعلومة**

يأتي اختبار الطالب لنفسه بأن يقوم باستدعاء المعلومة التي قرأها وصنفها بأسلوبه وبطريقته الخاصة .

كل هذه العناصر ستمكن الطالب من التأقلم مجدداً مع الجو الدراسي، ولا ننسى دور الوالدين والبيئة المحيطة بالطالب والتي تساهم بشكل كبير في تشجيعه على التفوق والتحصيل العلمي باستمرار