



طلابنا الاعزاء،

لأن نجاحكم يهمننا، جمعنا لكم بعض النصائح لدراسة ناجحة في شهر رمضان (قسم من هذه النصائح من تجربة طلاب من سنين متقدمة):

- حاولوا ان تجدوا ساعات الذروة لتركيزكم (قسم من الطلاب يجد ان ساعات ما بعد السحور مناسبة للدراسة، والاخر يجد ان ساعات الصباح الباكرة ناجحة اكثر للدراسة).
- خلال النهار: لا تُجهدوا انفسكم بساعات دراسة متواصلة بنجاعة قليلة، حاولوا ان تاخذوا قسطا من الراحة (10-15 دقيقة) بعد كل ساعة ونصف او ساعتين - بحسب قدرتك- استغلوا هذه الاستراحة لتحريك جسمكم قليلا ولتجديد طاقتكم.
- ابتعدوا عن الدراسة بجانب السرير: في شهر رمضان بالذات، ومع الامتناع عن الطعام يميل الجسم الى كسب الراحة دائما، لذلك اذا درست بالقرب من السرير يمكن ان تشعر بالمزيد من التعب والرغبة في النوم.
- حافظ على نشاطك: إذا كنت تشعر بالتعب، فقم وتحرك قليلا. قم وامش بالغرفة قليلا، او اخرج لبضع دقائق واستنشق بعض الهواء، بهذه الطريقة تحافظ على ثبات طاقتك ونشاطك.
- الاستحمام خلال اليوم والوضوء: الاستحمام والوضوء عبارة عن طريقة اخرى لمنحك طاقة وقوة للدراسة.
- اوقات الاستراحة بنفس اوقات الصلاة: كي لا تشعروا بانكم تقومون كثيرا عن الدراسة من اجل كسب بعض الراحة من جهة ومن اجل الصلاة من جهة اخرى، ينصح الطلاب بترتيب برنامجكم بحيث يكون وقت الاستراحة متزامنا بوقت ادائك للصلاة.
- رمضان والنوم: تأكدوا من حصولكم على عدد ساعات كافٍ من النوم، يمكنكم ان تعدلوا هذه الساعات بحسب الوقت الذي اخترتم الدراسة فيه، ولا بأس ان حصلتم على قيلولة خلال النهار، المهم ان لا تُرهقوا جسديكم اكثر بحرمانه من النوم، الامر الذي يؤدي الى قلة التركيز والى دراسة غير ناجحة.
- خصّص بعض الوقت للدراسة مع الاصدقاء: الدراسة في مجموعة بشكلٍ عام لها تاثير ايجابي على نجاعة الدراسة (ممكن ان لا تكون الدراسة باكملها في مجموعة، لكن القليل من مراجعة المواد مع الاصدقاء ممكن ان تكون مفيدة). بالذات في فترة الصيام، الدراسة في مجموعة تجعلك اكثر نشاطا وفعالية. ولا تنسوا انه بإمكانكم مشاركة صعوباتكم، قلقكم ومخاوفكم ضمن هذه المجموعات، الامر الذي قد يساعدكم في التعامل معها والتغلب عليها.
- تناولوا الكثير من الأطعمة الصحية: ان تناول الكثير من الأطعمة الدهنية والمقالي بعد الجوع طوال اليوم قد يؤدي الى التخمّة، وللشعور بالكسل والخمول. وبالطبع هذا الشعور بالذات لا نريده في فترة الدراسة! لذلك حاولوا ان توازنوا طعامكم قدر المستطاع.
- السحور: حاولوا دمج أكبر قدر ممكن من الاكل الصحي في وجبة السحور. يمكنكم تناول الأفوكادو، الشوكولاتة الداكنة، البيض، الجوز، الموز واللوز. سيؤدي ذلك إلى تحسين تركيزك ويساعدك على الاحتفاظ بالمعلومات أثناء الدراسة.
- الكثير من الماء: اشربوا الكثير من الماء خلال السحور والافطار (على مراحل)، فالماء ضروري لعمل الدماغ، ويساعد على الشعور بالراحة والاستعداد للدراسة.
- اطلبوا نصيحة غيركم: الكثير من الطلاب في الجامعة وجامعات اخرى يدرسون كل سنة في رمضان، ينجحون ويتقوّون، اطلبوا نصائحهم واسالوهم كيف بنوا برنامجا خلال الشهر! شاركوا صعوباتكم مع الاخرين بالتأكيد ستجدون الحلول التي تناسبكم.

نحن هنا من اجلكم،

رمضان مبارك، وبالنجاح الباهر!

*شكرا للطالبة عدن اغبارية على اعداد هذا المستند.