* **قواعد أساسية للمذاكرة الصحيحة:

1. التحرر من الخوف:
تمثل الامتحانات هاجسٌ وخوفٌ عند الكثير من الطلاب، ولكي يدرس الطالب بشكلٍ ناجحٍ وفعالٍ؛ لابد وأن يتحرر من الخوف الذي يسيطر عليه.

... 2. الصحة الجيدة:
أظهرت جميع الدراسات أن الطالب الذي يحظى بصحة جيدة وسليمة؛ يدرس جيداً؛ لأن الغذاء ينشط الذاكرة ويقويها، لذا يجب أن يوفر للطالب جميع الأغذية الصحية بجانب الراحة والاسترخاء لكي يثمر في مذاكرته.

3. التفاؤل وحسن الظن بالله:
على الطالب أن يحسن الظن بالله، اذ ان الثقة تدفعه إلى تحقيق مزيدٍ من الجهد وذلك يطمئنه بأنه سيحقق ما يريد ويصل لأهدافه دون خوفٍ أو ترقبٍ من المستقبل الغير معروف.

هذه مجموعة من النصائح للتخلص من الملل أثناء المذاكرة:

- التوقف لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف للاسترخاء.
- الحرص على الخروج إلى مكان مفتوح به هواء متجدد كشرفة المنزل مثلاً.
- الابتعاد عن مصادر الضوضاء والإزعاج أثناء المذاكرة.
- تجنب التفكير في أمور أخرى بجانب المذاكرة؛ لأن هذا من شأنه أن يقلل من التركيز والاستذكار.
- مراعاة عدم تناول كميات كبيرة من الطعام، بجانب الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدهون.
- العناية بالعينين؛ لتجنب أسباب إجهاد العين والصداع الناشئة من الأوضاع الخاطئة والعادات السيئة أثناء الاستذكار.**
	+ انتبــہه من ثلاثه
	↓
	{تجرح} {تكره} {تخون} ولا تصاحب ثلاثة
	↓
	{متكبر} {نذل} {خاين} . واعطي الناس ثلاثة
	↓
	{الحب} {الاحترام} {الوفا} وأنتبه لاتزعل ثلاثة
	↓
	{ربك} {امك} {ابوك