

# تنظيم الوقت

Arabic

اهم شيء هو تنظيم الوقت هنا بعض الخطوات والحيل حتى تكون منظم ومتحكم في الوقت:

- الناس بكندا تفخر في كونها وصلت في الوقت المحدد. تأكد أن تصل من 10-5 دقائق قبل أي موعد أو اجتماع مقرر.
- استخدم ادوات مثل المفكرة او المخطط اليومي للتذكير بالموعد. تاكد من عدم اخذ معادين في وقت واحد.
- عمل قائمة بالمهام.
- اعطاء الاولوية للمهام قم باكمال المهام ذات الاولوية القصوى اولاً.
- إنشاء خطة يومية ووضع وقت لكل مهمة.
- وضع وقت اضافي في المخطط للراحة والعوامل التي يمكن ان تعيق.
- تعلم ان تقول "لا". لا تاخذ وقت في المواقف التي لا تستطيع السيطرة عليها.
- حاول منع اي عوامل خارجية تعطل المخطط اليومي.
- حضور المدرسة بانتظام والوصول في الوقت المحدد لبداية كل حصة.
- أذهب الى المدرسة متخذ قسط كاف من الراحة وعلي اتم استعداد للتعلم.
- تناول وجبة الافطار، واحضر وجبة صحية للغداء واخرى خفيفة.
- ارتدي الملابس المناسبة للمدرسة و المناسبة للجو والزم.



Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

[www.swissask.ca](http://www.swissask.ca)