إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

تنظيم الوقت

السؤال الأول:

أعدد ثلاث فوائد لتنظيم الوقت في الحياة الأكاديمية والمهنية.

- تحقيق العمل بكفاء أكبر وبجهد أقل.
- تحقيق الأهداف أسرع.
- يعزز الثقة بالنفس.
- يقلل من الإرهاق الناجم عن تراكم المهام.

السؤال الثاني:

أوضح ثلاثة إجراءات لتجنب التسويف والتشتت في أثناء إدارة الوقت.

- تحديد الهدف والثبات عليه.
- .البدء بالعمل فورًا
- الابتعاد عن مشتتات الانتباه.
- تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة.

السؤال الثالث:

أقدم ثلاث نصائح للأشخاص الذي يعانون صعوبة في تنظيم أوقاتهم.

- تحديد أهداف واقعية.
- عدم الانشغال الزائد بالوسائل التكنولوجية.
- استخدام جدول زمني.