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 الانحرافات والتشتت في أثناء إدارة الوقت.

- تفادي الأنشطة التي تشتت الانتباه مثل الانشغال الزائد بالوسائل التكنولوجية.
- تحديد الهدف والثبات عليه.

السؤال الثالث:

أقدم ثلاث نصائح للأشخاص الذي يعانون صعوبة في تنظيم أوقاتهم.

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