

## تقرير حملات توعية يوم الأربعاء 3/9/ 2022

### \* مدرسة الشهيد محمد هانى مصطفى يونس الرسمية " المرحلة الإعدادية " - إدارة مصر الجديدة التعليمية

- المحاضر : أ.م.د/ هبه صلاح محمد- كلية البنات
- المنسقين : أ/ ياسمين محمد هانى ، أ/ غادة عمر
- حملة بعنوان :- الإستذكار الجيد في المجال الثقافى والإجتماعى
- أهم المحاور :
- مفهوم وطرق الإستذكار الجيد ،- عوائق الإستذكار الجيد " الخوف - التوتر - ضعف التركيز "
- نصائح هامة للإستذكار ،- التغذية السليمة أثناء المذاكرة والتقليل من تناول المنبهات والسكريات

