

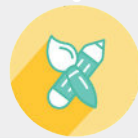
كيف تذاكر؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



نورة ومُنَى طالبتان
مُهِذَّبَتَانِ ومُجْتَهِدَتَانِ
في دراستهما،



لاحظتُ منى تدني درجاتِ صديقتها
نورة في مستواها الشهريِّ رغمَ حرصها
الشديدِ على التفوّقِ ومداومتها على
المذاكرة، وذلكَ مما جعلَ منى ترشدها
إلى الطريقةِ الصحيحة. ما المقترحاتُ التي قدّمَتها منى لمساعدة
نورة على المذاكرة بالطريقةِ الصحيحة؟



نصحتها أن ترتب مذكراتها بجدول زمني
للمذاكرة وأن تفعل كل ما يوسعها لتركز
جيداً في المذاكرة

المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طرائقُ المذاكرة مختلفة،
ولكلِّ منا طريقة تناسبه
عند المذاكرة؛ عليك أن
تحاولَ اكتشافَ الطريقة التي
تناسبُك وتلتزمُ بها دائماً؛ حتى
تعودَ عليك بالنفع والفائدة في
تحصيلك العلمي.

المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت - عزيزي - أن تذاكرَ فاخترِ المكانَ الملائمَ للمذاكرة؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُ على التركيزِ والأداءِ الأفضلِ.

الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

- ١ أن يكونَ هادئاً ليساعدَ على التركيزِ.
 
- ٢ أن تكونَ جيدةً مناسبةً للمذاكرة.
 
- ٣ تتوفرُ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ:
 
- ٤ أن تكونَ جيدة.
 

الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدُكَ على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتمنحكُ القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتَكَ بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللَّعبِ أو ممارسةِ هوايتِكَ المُفضَّلةِ.



أقومُ قدرتي على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة من خلال الإجابة عن فقرات الاستبيان الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
	✓		أذكرُ عندما أكونُ أكثرَ نشاطاً.
		✓	يكونُ وقتُ الدراسة غيرَ متعارضٍ معَ وقتِ الوجبةِ الغذائية.
		✓	أذكرُ عندما يكونُ ذهني صافياً.
		✓	أتركُ مشاهدةَ التلفازِ واللعبِ في أثناءِ المذاكرة.
		✓	أحرصُ على المذاكرةِ نهائياً.

كلّ إجابةٍ بـ (دائماً) تُساوي نُقطتين، و (أحياناً) تساوي نقطةً واحدةً، و (لا أفعل) تساوي صفراً.

الدرجة (من ٦-١٠) لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة.

الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حدٍّ ما في اختيار الوقت المناسب، وسأعملُ للاستفادة من خبرات الآخرين الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختارُ الوقت المناسب، وسوف أعاودُ قراءةَ الدرسِ لأستفيدَ منه وأعملَ بمحتواه.

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
<p>كي تنجح في دراستها بجانب ممارسة هوايتها</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>١. تتصحَّه بوضع برنامج لتنظيم وقته بين الدراسة وممارسة هوايته المفضلة.</p> <p>✓</p> <p>٢. تُقنَّعه بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة.</p> <p>٣. تتصحَّه بترك هذه الهواية والاهتمام بدراسته فقط.</p>	<p>● إذا رأيت أخاك الصغير البارغ بالرسم يقضي معظم وقته في ممارسة هواية الرسم ويُهملُ دراسته وواجباته المدرسية؟</p> <p></p>

«أفضل وقت للقراءة بعد صلاة الفجر؛ لصفاء الذهن وارتفاع مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»^(١).

«يُفَضَّلُ للطالب أن ينال قسطاً من الراحة دقائق تقريباً بين فترات المذاكرة، مع تغيير مكان المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة الدموية ببعض الحركات اليسيرة.

(١) صحيح ابن حبان، ٤٧٥٤.



جلست والدَةُ أحمدَ معه بعدَ عودتِهِ من المدرسة، لمتابعته في أثناء حلِّ واجباتِهِ المدرسية، لكنَّ أحمدَ أخذَ يتلهَّى تارةً بمشاهدةِ التلفاز، وتارةً أُخرى باللعبِ مع أخته الصغيرة، وذلك ما أغضبَ والدته كثيراً، واضطُرَّت أن تُجبره على الجلوسِ والبدءِ بحلِّ واجباتِهِ المدرسية على الفور، فعادَ أحمدُ لكتابةِ واجباتِهِ، لكنَّ كانَ ذلكَ بعدَ مُضيِّ وقتٍ طويلٍ جداً.

● ما الأسبابُ التي أدَّت إلى عدمِ إنجازِ أحمدَ لواجباتِهِ المدرسية؟

عدم وعيه بأهمية الدراسة والاهتمام بمذاكرة دروسه

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أمُّ أحمدَ ليؤدي واجباتِهِ المدرسية بجدٍّ واجتهاد؟

تحفزه للمذاكرة بشيء يحبه إذا أنجز واجباته الدراسية



- أثبتت الدراساتُ وجودَ أغذية تُقوي الذاكرة، وأفضلها الغذاءُ المتوازن الذي يشملُ المجموعات الغذائية الأربع.
- استخدامُ الحاسوبِ يُساعدك على الاطلاع والحصول على معلوماتٍ إضافيةٍ جديدة.

الطريقة الصحيحة للمذاكرة

- ١ دوّن واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، وضع علامة عند الانتهاء من كل واجب.
- ٢ ابدأ بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأنّ ذهنك يكون صافياً ونشطاً.
- ٣ قسّم الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للراحة.
- ٤ شعرت بالملل من إحدى المواد فعليك إبدال المادة بأخرى، ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.

«أيسر طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والاتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه. تناولك وجبة صحية في أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.»

نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعت سارة في بعض الأخطاء في أثناء المذاكرة، اكتشف تلك الأخطاء ثم ساعدها على المذاكرة بطريقة صحيحة.

عدم التركيز في المذاكرة - عدم ترتيب مكان المذاكرة -
وينبغي عليها أن ترتب مكان المذاكرة وتنتبه وتبعد عن وسائل التشتيت

«قد تستخدم طريقة الخريطة الذهنية بوصفها أسلوباً ناجحاً للمذاكرة بتركيز، كيف ذلك؟»



نشاط (٤)



تعدُّ تقنية الطماطم (Pomodoro) إحدى طرائق المذاكرة المُعينة على التركيز.

من خلال مصادر التعلم المختلفة ابحث عن كيفية تطبيقها، وعرف بها زملاءك.



1- اختر العمل الذي تريد القيام به .

2- اضبط المؤقت على 25 دقيقة (عادةً)

3- ابدأ في العمل حتى ينتهي المؤقت

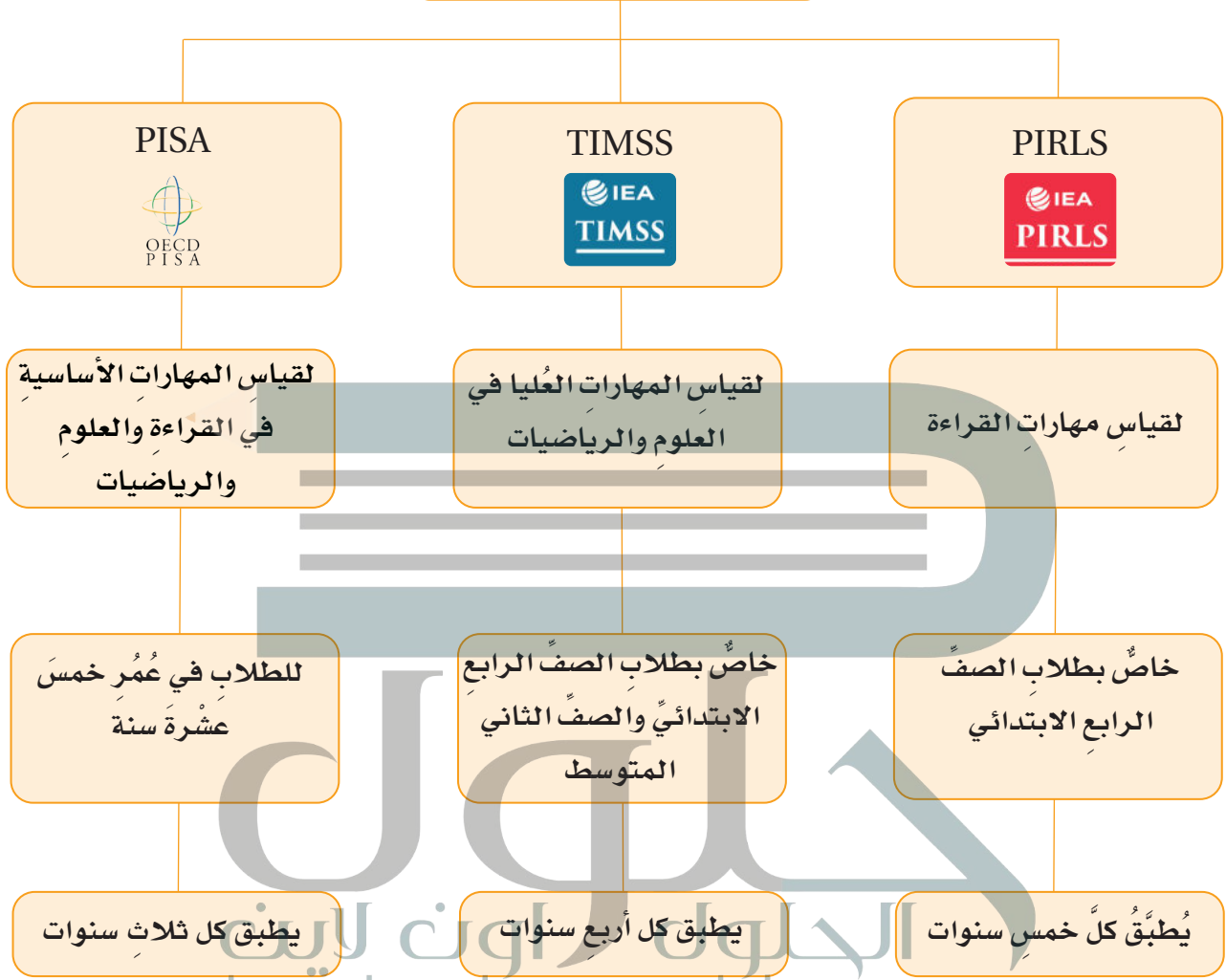
4- خذ فترة راحة قصيرة لمدة 3-5 دقائق ثم عد مرة أخرى للاستكمال.

5- عند كل 4 بروموداري (فترات عمل) خذ راحة من 15 إلى 30 دقيقة .

الاختبارات الدولية

هي اختبارات تشارك فيها مجموعة من الدول لقياس مهارات طلابها في المواد الأساسية للتعليم (القراءة، الرياضيات، العلوم) ، وتُشرف عليها جهات متخصصة ذات خبرة كمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية OECD والهيئة الدولية لتقييم التحصيل التربوي IAE بهدف تحسين وتطوير النظام التعليمي واستفادة الدول الضعيفة من نتائج الدول المتقدمة.

أنواع الاختبارات الدولية



نشاط (٥)

تُطبَّق الاختبارات الدولية على عينات مدارس من مختلف مناطق المملكة مختارة وفق إجراءات محددة، ماذا تفعل لو طبِّقت الاختبارات على مدرستك وكنت ضمن الفئة المستهدفة؟

