

كيف تذاكرين؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



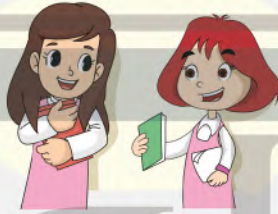
نورة ومنى طالبتان
خلوقتان ومجتهدتان
في دراستهما،



المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

لاحظت منى تدني درجات صديقتها
نورة في مستواها الشهري رغم
حرصها الشديد على التفوق ومداومتها
على المذاكرة، مما جعل منى ترشدها



إلى الطريقة الصحيحة في المذاكرة.

ما المقترحات التي قدمتها منى لمساعدة نورة على المذاكرة
بالطريقة الصحيحة؟

نصحتها أن ترتب مذكراتها بجدول زمني للمذاكرة ، وأن

تفعل كل ما بوسعها لتركز جيداً في المذاكرة

طرائق المذاكرة مختلفة
ولكل منا طريقة تناسبه عند
المذاكرة؛ عليك أن تحاولي
اكتشاف الطريقة التي تناسبك
وتلتزمي بها دائماً؛ حتى تعود
عليك بالنفع والفائدة في
تحصيلك العلمي.



المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت -عزيزتي- أن تذاكري فاختاري المكان الملائم للمذاكرة؛ لأن ذلك يساعد على التركيز والأداء الأفضل.

الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة:

١ أن يكون هادئاً ليساعد على التركيز.



٢ أن تكون جيدة، مناسبة للمذاكرة.



٣ أن تتوفر أدوات الاستذكار، مثل:



٤ أن تكون جيدة.



الأوقات المناسبة للمذاكرة

من العوامل التي تساعدك على التركيز عند المذاكرة والقدرة على الأداء الأفضل، تحديد الوقت المناسب للمذاكرة عن طريق وضع جدول زمني ينظم أوقاتك بين استذكار الدرس وأداء الواجبات والاستمتاع باللعب أو ممارسة هوايتك المفضلة.



أقوم قدرتي على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة، من خلال الإجابة عن
الاستبانة الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
	X		أذاكر عندما أكون أكثر نشاطاً.
		X	يكون وقت الدراسة غير متعارض مع وقت الوجبة الغذائية.
		X	أذاكر عندما يكون ذهني صافياً.
		X	أترك مشاهدة التلفاز واللعب أثناء المذاكرة.
		X	أحرص على المذاكرة نهائياً.

كل إجابة بـ (دائماً) تساوي نقطتين، و (أحياناً) تساوي نقطة واحدة، و (أبداً) تساوي صفراً.
الدرجة (من ٦-١٠) لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة.
الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حد ما في اختيار الوقت المناسب، وسأعمل للاستفادة من خبرات الآخرين الصحيحة.
الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختار الوقت المناسب، وسوف أعاود قراءة الدرس؛ لأستفيد منه وأعمل بمحتواه.



التعليل	الخيارات	ماذا تفعلين
كي تنجح في دراستها بجانب ممارسة هوايتها	١. تنصحينها بوضع برنامج لتنظيم وقتها بين الدراسة وممارسة هوايتها المفضلة. ٢. تقنعينها بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة. ٣. تنصحينها بترك هذه الهواية والاهتمام بدراستها فقط.	● إذا رأيت أختك الصغيرة البارةة بالرسم تقضي معظم وقتها في ممارسة هواية الرسم وتهمل دراستها وواجباتها المدرسية؟ 



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

[صحيح ابن حبان، ٤٧٥٤].



«يفضل للطالبة أن تنال قسطًا من الراحة (١٠) دقائق تقريبًا بين فترات المذاكرة، مع تغيير مكان المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة الدموية ببعض الحركات البسيطة.





جلست والدة أحمد معه بعد عودته من المدرسة، لمتابعته أثناء حل واجباته المدرسية، لكن أحمد أخذ يتلهى تارةً بمشاهدة التلفاز، وتارةً أخرى باللعب مع أخته الصغيرة، مما أغضب والدته كثيراً، واضطرت أن تجبره على الجلوس والبدء بحل واجباته المدرسية على الفور، فعاد أحمد لكتابة واجباته، لكن كان ذلك بعد مضي وقت طويل جداً.

● ما الأسباب التي أدت إلى عدم إنجاز أحمد لواجباته المدرسية؟
عدم وعيه بأهمية الدراسة والاهتمام بمذاكرة دروسه

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أم أحمد ليؤدي واجباته المدرسية بجد واجتهاد؟
تحفزه للمذاكرة بشيء يحبه إذا أنجز واجباته الدراسية



• أثبتت الدراسات وجود أغذية تقوي الذاكرة وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربع.
• استخدام الحاسوب يساعدك على الاطلاع والحصول على معلومات إضافية جديدة.



الطريقة الصحيحة للمذاكرة

١ دوّنِي واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، وضعي علامة عند الانتهاء من كل واجب.

٢ ابدئي بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأن ذهنك يكون صافياً ونشطاً.

٣ قسّمي الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للراحة.

٤ إذا 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.



« تناولك وجبة صحية أثناء المذاكرة تزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.



« أبسط طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والالتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه.

نشاط (٣)



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



عدم التركيز في المذاكرة - عدم ترتيب مكان المذاكرة

وينبغي عليها أن ترتب مكان المذاكرة وتنتبه وتبعد عن وسائل التشتيت

