

الوحدة الثامنة

٨

مهاراتي

في الحياة

كيف تجيبين
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف
تذاكرين؟

مهاراتي في الحياة

ما الأسلوب الذي تتبعينه في
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟
بأي سؤال تبدئين إجابتك؟
كيف تتصرفين عند قراءة
سؤال صعب؟

المكان المناسب للمذاكرة
أفضل الأوقات للمذاكرة
الطريقة الصحيحة للمذاكرة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن تستخلص الأخطاء التي يقع فيها البعض أثناء المذاكرة.
- أن تكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن تضع خطة تتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن تقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.



نشاط (1)



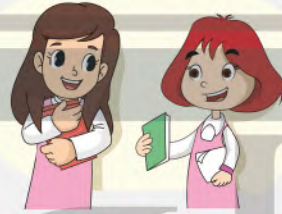
نورة ومنى طالبتان
خلوقتان ومجتهدتان
في دراستهما،



المضاهيم 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؟

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.

نصحتها أن ترتب مذاكراتها بجدول زمني للمذاكرة ، وأن

تفعل كل ما بوسعها لتركز جيداً في المذاكرة



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 المناسب 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 فقرات الاختبار 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 6-10) لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة. الدرجة (من 3-5) لدي القدرة إلى حد ما في اختيار الوقت المناسب، وسأعمل للاستفادة من خبرات الآخرين الصحيحة.

الدرجة (من 2 وأقل) أنا لا أختار الوقت المناسب، وسوف أعاود قراءة الدرس؛ لأستفيد منه وأعمل بمحتواه.



| التعليل | الخيارات | ماذا تفعلين |
|--|---|--|
| <p>كي تنجح في دراستها بجانب ممارسة هوايتها</p> | <p>١. تنصحينها بوضع برنامج لتنظيم وقتها بين الدراسة وممارسة هوايتها المفضلة.</p> <p>٢. تقنعينها بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة.</p> <p>٣. تنصحينها بتترك هذه الهواية والاهتمام بدراستها فقط.</p> | <p>● إذا رأيتِ أختكِ الصغيرة البارعة بالرسم تقضي معظم وقتها في ممارسة هواية الرسم وتهمل دراستها وواجباتها المدرسية؟</p>  |



« 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 دوّني 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 العدّ 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



كيف تجيبين عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي
في الحياة

غد هو اليوم الأول من اختبارات الفصل الثاني، فشعرت ريم بالخوف والتوتر رغم أنها قد استعدت للاختبارات بشكل جيد، فبادرت بسؤال معلمتها عن أهم عوامل الاستعداد الجيد للاختبارات، فأوجزتها لها المعلمة كالآتي:

المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

• التوكل على الله سبحانه وتعالى.

• تخصيص وقت للمذاكرة اليومية طوال العام الدراسي.

• التغذية السليمة.

• النوم المبكر لساعات كافية.

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك مهما كثرت وهو ما يجعلك قادرة على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.



مواظبتك على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوفيق يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات.



ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تكثري النقاش مع الزميلات قبل الاختبار فهذا يولد ضغطاً نفسياً، ويقلل من تركيز المخ، ويشتت المعلومات).



رأيي أنها عبارة صحيحة فالأفضل عدم تشتيت الانتباه قبل دخول الامتحان

باي سؤال تبدئين إجابتك؟

لا تفعلي

- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدل على تفوقك، فسرعة الإجابة قد توقعك في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفينها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقعين صحته فهذا أفضل من أن تتركي مكان الإجابة فارغاً.

افعلي

- اقرئي ورقة الأسئلة قراءة متأنية أكثر من مرة؛ حتى تتأكدي من فهمك للمطلوب.
- ابدئي إجابتك بالأسهل منها.
- أعطي كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضعي رقم السؤال واضحاً عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعيدي قراءة الأسئلة والإجابات؛ لتتأكدي من أنك لم تتركي إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجلي الخروج من اللجنة قبل المراجعة.





التوفيق دائماً بيد الله عز وجل، فاحرصي على رضاه.

كيف تتصرفين عند الإجابة عن سؤال صعب؟

| التعليل | الخيارات | ماذا تفعلين |
|---|---|----------------------------------|
| لكي أقوم بحل الأسئلة التي أركز فيها وأعي حلها وحينما أنتهي منها أقوم بالتركيز في السؤال الصعب | <p>١. تحاولين تذكر إجابته وترك بقية الأسئلة.</p> <p>٢. تتركينه ثم تعودين إليه بعد الانتهاء من إجابة بقية الأسئلة.</p> <p>٣. تفضلين عدم إضاعة الوقت فيما لا تعرفينه.</p> | <p>● إذا واجهت سؤالاً صعباً؟</p> |

نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «من

غشنا فليس منا

.....» [صحيح مسلم، ١٠١].

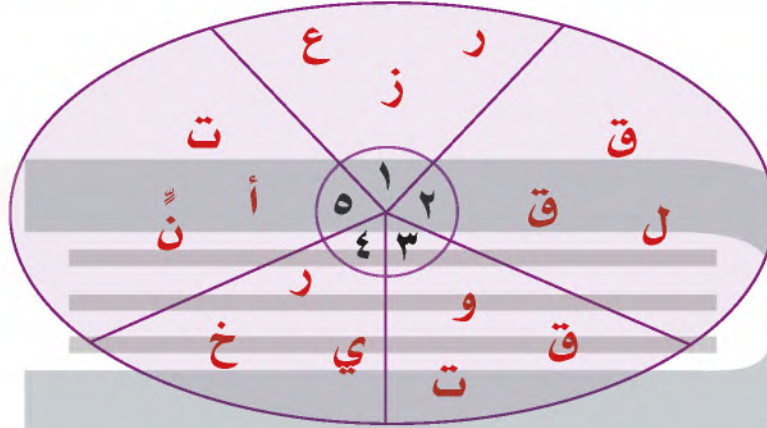
أكملي الحديث الشريف واحرصي على تطبيقه في حياتك.

كوني عوناً لوطنكِ باجتهدكِ، لتُسهمي في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.

● تحسين مخرجات التعليم الأساسية.



١ رتبي حروف الدائرة مكوّنة منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



- ١ مَنْ جَدَّ وَجَدَ وَمَنْ زَرَعَ حَصَدَ.
- ٢ ذَكَرَ اللَّهُ يَطْرُدُ الْـ قَلْقَ والتوتر.
- ٣ أَخَصَّصُ بَعْضَ الْـ وَقْتِ لمراجعة الإجابات.
- ٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.
- ٥ الْحَلُّ بِـ تَأْنٍ يساعذك على تجنب الأخطاء التي تنشأ من العجلة.

٢
دوني أكبر عدد من المشكلات التي قد تجعل الطالبات لا يقبلن على المذاكرة، واقترحي
الحلول المناسبة لها.

الحلول

تنظيم الوقت وأداء
الواجبات أولاً بأول

المشكلات

كثرة اللعب وتراكم الواجبات
المدرسية

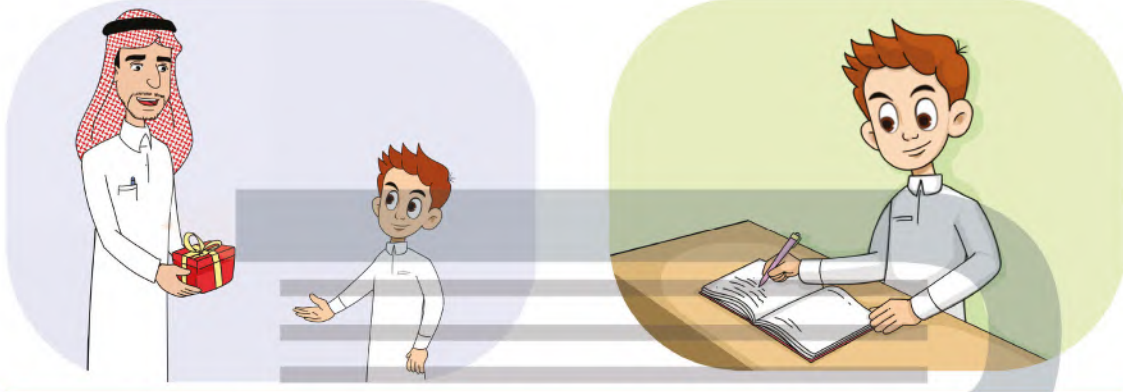
الحلول

تنبيه التلميذات أثناء الشرح
إذا تشتت انتباههن

المشكلات

عدم التركيز والانتباه لشرح
المعلمة في الصف

٣ تأملي الصور الآتية، واكتبي تعليقاً مناسباً لها توضحين فيه الأسباب التي أدت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول وفشل الطالب في الشكل الثاني:



من جد وجد - من اجتهد نال نصيبه من النجاح



من لم يجتهد لا ينال النجاح

٤ صلي كل جملة بنصفها الآخر:

وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي.

القراءة الحرة المفيدة تساعد على

جهودهم فاحرصي أن تكوني واحدة منهم.

احرصي على التعاون مع زميلاتك

سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك.

مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكنك من

معرفة الواجبات المطلوب أدائها.

الاختبارات ليست تحدياً لقدراتك

ومعلماتك لكي تكوني محبوبة من الجميع.

تكريم المتفوقات شكرٌ لهن على

٥ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

• أفضل مكان للمذاكرة.

- المكتبة العامة - المنزل - عند الأقارب والجيران

• أفضل الأوقات للمذاكرة.

- أثناء الوجبة - عند مشاهدة التلفاز - عندما يكون الذهن صافياً

• أفضل طريقة للمذاكرة.

- في نهاية العام - المذاكرة اليومية - المذاكرة الأسبوعية



٦ صحيحي العبارات الآتية:

إذا شعرتِ بالملل من المذاكرة فاضغطي على نفسكِ حتى تنتهي منها.
إذا شعرتِ بالملل من المذاكرة ، خذي قسطاً من الراحة ثم استكملي المذاكرة

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

من أسباب النسيان : عدم التنظيم في استخدام وقت المذاكرة

يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة.

لا يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة لعدم فقدان الوقت

أبسط طريقة للمذاكرة التنفس بعمق.

أبسط طريقة للاسترخاء التنفس بعمق

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح.

سرعة الخروج من لجنة الاختبار توقعك في نسيان اجابات

إن المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات.

إن المذاكرة في الصباح الباكر تساعد على استرجاع المعلومات



٧ اكتبی أصداد الكلمات الآتية، ثم اجمعي حروف الدوائر وكوني منها كلمة ضعيفا

في الفراغ لتكتمل الجملة:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------|
| ن | ا | ي | س | ن | تذکر |
| ن | ي | م | س | ن | نحيف |
| ر | ف | ا | ن | ت | تجاذب |
| ر | ي | ث | ك | ر | قليل |
| ن | ا | ع | و | ج | شبعان |
| ع | ف | ت | ر | م | منخفض |

التذكر عملية عقلية يتم بها تسجيل وحفظ و... استرجاع... ما سبق أن تعلمناه.

