

الفصل الثاني



التمهيد لعملية الاستدكار

obeikandi.com

التمهيد لعملية الاستذكار



عمل جدول يومي للاستذكار :

يمكن عمل جدول يومي للاستذكار بحيث يشتمل على :

أ - ساعات الاستذكار بحيث تتراوح من ساعة إلى ساعتين تبعاً لموضوع المذاكرة والمرحلة العمرية للطالب ، وذلك في الجلسة الواحدة ، فمثلاً إذا كان الموضوع حل تمارين رياضيات فيمكن أن تطول مدة الاستذكار إلى ساعتين ، أما إذا كان الموضوع يتعلق بالمواد الأدبية فيفضل ألا تزيد المدة عن ساعة تقريباً . وإذا كان الطالب في مرحلة التعليم الابتدائي أو الإعدادي تكون مدة الاستذكار في الجلسة الواحدة حوالي ساعة واحدة ، أما إذا كان الطالب في المرحلة الثانوية أو الجامعية فيمكن أن تطول الفترة الواحدة إلى ساعتين . ثم فترة راحة ويعود مرة أخرى إلى الاستذكار .

ب - أوقات الراحة بين فترات الاستذكار .

ج - النشاطات والواجبات المطلوب القيام بها .

د - النشاطات الترفيهية الخاصة بفترات الراحة .

مع مراعاة أن يكون هناك مرونة في هذا الجدول بحيث لا يكون قالباً جامداً وبالتالي يسهم في ملل الطالب من عملية الاستذكار وبالتالي ننصح بتعديل أو تغيير الجدول تبعاً لظروف الطالب الأسرية والمدرسية .

وهناك مجموعة من الخطوات أو الإجراءات التمهيدية يجب مراعاتها قبل البدء في عملية الاستذكار والتي أشبه ما تكون من

عملية التسخين قبل المباراة الرياضية وهي كالتالي :

(١) ممارسة الرياضة الخفيفة :

يفضل ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة غير المرهقة قبل عملية الاستذكار وذلك تنشيطاً للدورة الدموية والجهاز العصبي للطلاب أو الطالبة .

(٢) تنظيم وترتيب طاولة الاستذكار :

وذلك بتنظيم وترتيب الأدوات والكتب المطلوبة تمهيداً لعملية الاستذكار وذلك كحلقة من حلقات التسخين .

(٣) وضع أهداف محددة لعملية الاستذكار :

يفضل قبل البدء في عملية الاستذكار وضع أهداف محددة بمعنى تحديد المواد « الدروس » المطلوب مذاكرتها والواجبات أو النشاطات المطلوب إنجازها ، مع مراعاة عدم المغالاة في وضع هذه الأهداف قبل التأكد من القدرة على تحقيقها ، حتى لا يصاب الطالب بالإحباط أو الإحساس بالفشل عندما تبقى بعض الأهداف دون تحقيق أو بعض الدروس دون استذكار أو إنجاز .

(٤) البدء بالواجبات والنشاطات المدرسية :

عند بداية الاستذكار يفضل أن تبدأ أولاً بالواجبات والنشاطات المدرسية اليومية والتي لا تحتاج وقتاً طويلاً أو إجهاداً ذهنياً كبيراً . ثم استذكار المواد المحددة ضمن أهداف اليوم .

(٥) تحديد زمان ومكان للاستذكار :

حدد لنفسك وقتاً خاصاً تبدأ فيه المذاكرة ، وأيضاً مكاناً خاصاً تقوم فيه بالاستذكار ، حيث يعتبر علماء النفس أن تحديد المكان والزمان يعتبران من أهم دوافع الاستذكار أو التحصيل .

(٦) اتخاذ جلسة الانتباه لا جلسة الاسترخاء :

يجب أن يتخذ الطالب جلسة الانتباه والتركيز أثناء الاستذكار ويتعد عن جلسة الاسترخاء حتى لا تؤدي إلى السرحان وتشتت الانتباه والاسترخاء المصاحب لفترة ما قبل النوم .

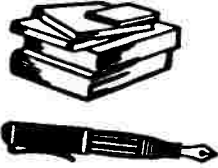
(٧) البعد عن المشاحنات الانفعالية :

يجب أن تتجنب تماماً الدخول في مشاحنات انفعالية أو مشاكل تثير غضبك أو توترك أو عصبيتك قبل البدء في عملية الاستذكار للأسباب التالية :

- أ - الإرهاق العصبي .
- ب - ضعف التركيز .
- ج - النسيان .
- د - السرحان .

(٨) ثق في النجاح بمشيئة الله تعالى :

ابدأ المذاكرة بحيوية وتفاؤل وثقة تامة في النجاح بمشيئة الله تعالى ، وحاول أن تتعد عن النظرة التشاؤمية التي تصاحب بعض الطلاب أحياناً أثناء استذكارهم .



خلاصة الفصل الثاني

التمهيد لعملية الاستذكار

- ١ - عمل جدول يومي للاستذكار .
- ٢ - ممارسة الرياضة الخفيفة .
- ٣ - تنظيم وترتيب طاولة الاستذكار .
- ٤ - وضع أهداف محددة لعملية الاستذكار .
- ٥ - البدء بالواجبات والنشاطات المدرسية .
- ٦ - تحديد وقت ومكان مناسب للاستذكار .
- ٧ - اتخاذ جلسة الانتباه لا جلسة الاسترخاء .
- ٨ - تجنب الدخول في مشاحنات انفعالية قبل الاستذكار .
- ٩ - ثق في النجاح بمشيئة الله تعالى .