

كيف تقوم بإعداد جدول للمراجعة ؟



□ جدول المراجعة :

والآن جاء دور المراجعة ، وعمل جدول للمواد الدراسية ووقت مراجعة كل مادة .

وحتى يكون تخطيطك في محله ، هناك قاعدة عامة يجب أن تلتزم بها وهي « البدء من أعلى لأسفل » وليس العكس . وهذا يوضحه لك المثال التالي :

تخيل لو أنك قررت الذهاب لشراء عدة أشياء ، وقبل أن تخرج للسوق قمت بإعداد قائمة بأسماء المحلات التي تنوى زيارتها ، وإعداد

قائمة بالأشياء التي تنوى شراءها .. ستجد أن مهمتك أصبحت سهلة ، واستطعت شراء كل ما تحتاجه بسهولة . ولو أنك تصورت العكس ، بمعنى أنك أعددت قائمة بالمشتريات دون أن تفكر أولاً في اختيار المحلات المناسبة .. فغالباً لن تتمكن من شراء كل احتياجاتك ، علاوة على إضاعة وقت زائد في التَّجوال بين المحلات ، وربما تقوم بزيارة محل من المحلات أكثر من مرة .

ولكى نطبق ذلك على عملية المراجعة ، يجب أن تحدد أولاً المواد التى ستقوم بمراجعتها بالترتيب . والأفضل أن تختار دائماً المواد التى « تخدم » بعضها لتقوم بمراجعتها تباعاً ، مثل مادتي الرياضيات والعلوم (خاصة مادة الطبيعة) ، ومثل اللغات بصفة عامة ، كالإنجليزية والفرنسية .

وكما سبق أن ذكرت ، ابدأ دائماً المراجعة بالمواد المفضلة لك حتى تستطيع إنجاز شئ مما يسهل لك الاستمرار فى المراجعة .
بعد ذلك ، قم بكتابة الأيام المتبقية على بدء الامتحان واقترح عليك أن تقسم كل يوم إلى ثلاث فترات : الصباح والظهر والمساء ، وتقسّم كل فترة إلى فترتين صغيرتين ، ثم ابدأ فى تقسيم المواد الدارسية على هذه الفترات . . وراع أثناء التقسيم أن تعطى وقتاً إضافياً للمواد التى تشعر أنها فى حاجة إلى مزيد من التركيز والفهم .
اقترح آخر:

هناك اقتراح آخر لعمل جدول المراجعة ، كنت أقوم به أنا شخصياً ، وهو أن تقوم فى الأيام القليلة المتبقية على بدء الامتحان بعمل جدولين للمراجعة ، وليس جدولاً واحداً ، جدول يمكنك من مراجعة كل مادة بإتقان وجدول آخر مختصر يكون الغرض منه مجرد « المرور » مرة أخرى على المواد . ويُراعى فى الجدول الثانى أن يكون ترتيب المواد به عكس جدول الامتحان بذلك تكون آخر مادة راجعتها هى أول مادة فى الامتحان فلا تكون قد نسيت منها شيئاً يذكر .

وإليك مثالاً لذلك :

● لنفترض أن المواد الدراسية هى :

الرياضيات - العلوم - اللغة الإنجليزية - اللغة العربية

فخصص لكل مادة وقتاً من أيام الأسبوع بحيث تتمكن من مراجعتها بإتقان (بناء على مدى استيعابك لكل مادة) ..

ولنفترض أن الجدول سيكون على النحو التالي :

المادة	أيام الأسبوع
علوم (أحياء) علوم (أحياء) ثم (كيمياء) كيمياء طبيعة - الباب الأول من الرياضيات باقى الرياضيات مخصص لحل التمارين راحة صباحاً - الدرس ١ إلى ٥ من اللغة الإنجليزية باقى اللغة الإنجليزية + التدريب على الترجمة عربى (بلاغة ونصوص) عربى (نحو وقراءة)	السبت الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت الأحد الاثنين

● ولنفترض الآن أن جدول الامتحان على النحو التالي :

المادة	اليوم
رياضيات علوم لغة عربية لغة إنجليزية	السبت الاثنين الأربعاء السبت

● بذلك يكون الجدول النهائي للمراجعة على هذا النحو :

اليوم	المادة
الاثنين	لغة إنجليزية
الثلاثاء	لغة عربية
الأربعاء	علوم
الخميس	رياضيات

□ مميزات هذه الطريقة:

- تكثيف المراجعة : فلاشك أن المذاكرة وحدها لا تكفى إذ يجب أن يتبعها فترات من المراجعة المكثفة لتثبت المعلومات في الذهن . فيتيح لك هذا النظام مراجعة كل مادة مرتين ، واحدة بإتقان والأخرى مراجعة سريعة . ويمكنك أيضاً زيادة عدد مرات المراجعة كما تشاء بناء على سعة الوقت المتبقى على بدء الإمتحان .
- محاربة النسيان : إذ تكون آخر مادة قمت بمراجعتها هي أول مادة في جدول الامتحان .

□ توجيهات خاصة لوضع جدول المراجعة

- الترفيه عن النفس .. شيء ضرورى في فترة المراجعة :
- لا بد أن تخصص وقتاً للترفيه أثناء عمل جدول المراجعة .. فليس من المنطقي أن تظل ممسكاً بالكتاب طوال اليوم خلال فترة المراجعة .. فلكل إنسان قدرة محدودة على الاستيعاب والتركيز . فقتل يوماً قسطاً من

الراحة تقضيه في القيام بجولة صغيرة خارج المنزل أو الحديث إلى صديق لك أو مشاهدة برنامج هادف تليفزيوني .. أو كما تشاء .. حتى تستطيع تجديد نشاطك وتحضير « مخك » مرة أخرى لتلقى معلومات جديدة .

وأفضل شيء يُنصح به دائماً هو أن تصرف ذهنك لشيء مختلف تماماً عما أنت فيه ، مثل القيام بجولة على شاطئ البحر ، أو حتى يكفي أن تنال قسطاً من الراحة في « شرفة المنزل » بعيداً عن المذاكرة .. وستجد أنك بعد هذا أو ذاك يزداد استيعابك ونشاطك في المراجعة .



احذر هذا الخطأ الشائع !!..



هناك خطأ يقع فيه كثير من الطلاب ، وهو تركيز الاهتمام أثناء المراجعة على أول مادة فى الامتحان .. ويعتمدون فى مراجعة باقى المواد على فترات الراحة ما بين الامتحانات

فحذار من ذلك ، إذ من المحتمل أن يخونك الوقت ولا تتمكن من المراجعة الكافية .. فالغرض من هذه الفترات هو أن تمر خلالها على المادة التالية « مروراً سريعاً » وليس مراجعتها من الألف إلى الياء ، أو أن تستوعب خلالها أى معلومات جديدة .. حتى لو استطعت ذلك فإنه غالباً ما سيكون على حساب « أعصابك » وصحتك .. مما يقلل من قدرتك على التركيز والتذكر أثناء الإجابة على الامتحان .

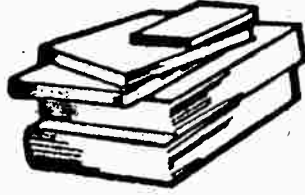
□ الأهم فالمهم:

أمامك الآن وقت محدود على بدء الامتحان ومواد دراسية كثيرة من الضرورى مراجعتها .. فماذا تفعل ؟

طبعاً لا وقت للوم أو العتاب لأنك لم تبدأ المذاكرة إلا متأخراً ، وإنما ابحث عن حل .

أحد هذه الحلول هو أن تختصر من وقت ذهابك للمدرسة لمراجعة المواد التى فهمتها واستوعبتها جيداً ، وتعطى هذا الوقت لمراجعة المواد

الأخرى التى ترى أنها بحاجة لمزيد من التكرار والاستيعاب .
وهذا لا يقلل من أهمية « مدرس الفصل » أثناء فترة المراجعة ، لكن من
المؤكد أن عملية المراجعة تتوقف عليك أنت شخصياً أكثر من أى شىء
آخر .
ولا أنصحك بصفة عامة بالانقطاع لمراجعة المواد الدراسية
بمدرستك أو جامعتك قبل ثلاثة أسابيع على بدء الامتحان .
وفى أسوأ الظروف ، إذا لم يسمح الوقت رغم ذلك بإنهاء المراجعة ،
فلتلتزم بالحكمة القائلة : الأهم فالمهم .. فراجع أولاً ما تراه أهم المواضيع
بناء على ما أوضحه مدرس الفصل وما يجىء بنماذج الامتحانات .



كيف تراجع ؟



□ مفهوم المراجعة:

ليس معنى المراجعة أن تعيد مذاكرة كل مادة من أولها لآخرها ! ! .. فالمفروض أنك قد انتهيت من فهم المواضيع واستيعابها ، ودورك الآن أثناء المراجعة أن تستعيد المعلومات بشكل مركز وتربط المواضيع ببعضها وتستخلص الحقائق والاستنتاجات وتُلمّ بالمادة بوجه عام .

ولاشك أن كفاءتك في المراجعة تتوقف على مدى ما بذلته من جهد في المذاكرة طوال العام الدراسي ، فكلما اجتهدت في المذاكرة خفّ عنك مجهود المراجعة .

□ لابد من الحماس أثناء المراجعة:

« ممنوع المذاكرة في السرير »

والآن بعد أن أعددت جدولاً للمراجعة ، ابدأ في إعداد الكتب والمذكرات الخاصة بأول مادة في الجدول وابدأ على الفور في المراجعة . وأهم ما يجب أن تلتزم به أثناء المراجعة هو النشاط والتيقظ والتفاعل مع ما تقرأه أو تدرسه والانتقال من جزء لآخر دون تباطؤ أو فتور .

وبعد الانتهاء من أول مادة ، قم بوضع علامة (صح) في جدولك أمام الخانة الخاصة بها ، فذلك يشعرك بالارتياح من انقضاء شيء ، ويحفزك على المواصلة .. واستمر على حماسك حتى تنتهى من مراجعة المادة التالية والتالية ..

شجّع نفسك على المثابرة « بمكافأة » !!



وكما قلت من قبل ، شجّع نفسك دائماً على المثابرة أثناء المراجعة بأن تُعدّ لنفسك « مكافأة » .. فقل بعد أن أنتهى من مراجعة الجزء التالى سأستطيع القيام بعمل ترفيهى وأنا مرتاح البال .. أو أن تراود نفسك بالمكافأة الكبرى وهى النجاح آخر العام فى الامتحان والانتقال لمرحلة جديدة ..

الاعتیاد على مصدر ثابت فى المذاكرة يساعدك على التذكر

لا يفضل أثناء فترة المراجعة أن تلجأ إلى استعادة المعلومات مرة أخرى من كتب أو مذكرات جديدة عليك .. أى الأفضل دائماً أن تعتمد

علي كتبك ومذاكرتك التي اعتدت قراءتها أثناء العام الدراسي ، لكن لا مانع طبعاً من الرجوع لمراجع أخرى للتأكد من بعض المعلومات . وذلك لأن اعتيادك على مصدر ثابت في القراءة يساعد على رسوخ المعلومات في ذهنك ويجعلك تعتاد على « شكل » المواضيع مما يساعدك على تذكر الإجابة في الامتحان .. فإذا صادفك سؤال لا تعرفه يمكن أن تذكر الإجابة بتخيل « شكل » الموضوع أو مكان هذا الجزء من الكتاب .

□ الفهم .. أساس المراجعة الجيدة

ليكن أساس مراجعتك للدروس فهمها مسبقاً ، فالطالب الذي يعيد ويزيد في موضوع لا يفهمه جيداً ، لن يتذكره كما ينبغي أثناء الامتحان . فإذا صادفك موضوع أثناء المراجعة لم تتمكن من استعادته إلى ذهنك ، فذلك غالباً لأنك لم تفهمه .. هنا ينبغي أن تعيد قراءته جيداً ، أو الجأ إلى مراجع أخرى تساعدك على فهمه ، أو استفسر عما يصعب عليك فهمه من أحد أصدقائك .

وفي أسوأ الظروف يكفي أن تفهمه ولو بنسبة ٥٠٪ فذلك بلا شك أفضل من عدم فهمه على الإطلاق !!

□ لا تغيّر عاداتك في المذاكرة !

من الأفضل ألا تغيّر عاداتك في المذاكرة أثناء فترة المراجعة . فإذا كنت قد اعتدت على بدء المراجعة منذ الساعة السابعة صباحاً ، فاحرص على الالتزام بذلك . لأن التغيير عموماً خلال هذه الفترة غير مستحب ، بينما وجود « الروتين » أو التعود يسهل عليك أداء الأشياء ويجعلك تنتظم على ممارستها بطريقة « أوتوماتيكية » .

مكان المراجعة احذر التهرب من المذاكرة بحجة تغيير المكان !



فى الفترة السابقة للامتحانات كثيراً ما نرى الطلبة ينتقلون من مكان لآخر أثناء المراجعة ، فواحد يذاكر عند صديق له ، وآخر يجول فوق سطح المنزل ممسكاً بالكتاب فى يده ، وثالث يذاكر فى حديقة عامة ! وعموماً ، فلك أن تذاكر فى أى مكان تشاء إذا كنت ترى أن هذا المكان يساعدك على التركيز والاستيعاب . ولكن المهم هو ألا تتحول المسألة إلى نوع من الوسوسة أو القلق بهدف « الهروب » من المذاكرة حيث يغير الطالب المكان عدة مرات بهدف الوصول للمكان الأفضل !!

وفى الحقيقة أن أفضل مكان للمراجعة ، من وجهة نظرى ، هو مكانك المعتاد فى المنزل .. فى نفس الجو ونفس الظروف لأن تغيير جلستك المعتادة فى المذاكرة قد يعوق من قدرتك على الاستيعاب . ذاك بالإضافة إلى ميزة أخرى هامة وهى وجود كل الأشياء التى قد تحتاجها من حولك .. مثل الكتب والمراجع والأقلام وكذلك توافر الطعام والمشروبات ، فذلك يمنحك إحساساً بالأمان عن وجودك خارج المنزل .

وبعض الطلبة يذكرون دروسهم فى مكتبة المدرسة أو الكلية .. فلا بأس فى ذلك فى الأوقات التى تشعر خلالها بالملل ، إذ أن وجود طلبة آخرون من حولك يقرءون فى صمت قد يشجعك على المذاكرة .