

سلسلة ثقافة بيولوجية للجميع

٤

# عادات الاستذكار

ومهاراته الدراسية السليمة

إعداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

سُورَةُ الْبَقَرَةِ ١

# تقديم

أهدى هذا العمل إلى:

- زوجي الفاضل .. وأبنائي وأحفادي
- الطلاب في مراحل التعليم المختلفة.
- المرين والمتخصصين في المؤسسات التربوية.

.. ..

المؤلف

# عالم الكتب

نشر، توزيع، طباعة

❖ الإدارة :

16 شارع جواد حسنى - القاهرة

تليفون : 3924626

فاكس : 002023939027

❖ المكتبة :

38 شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون : 3926401-3959534

ص . ب 66 محمد فريد

الرمز البريدي : 11518

❖ الطبعة الأولى لعالم الكتب

1425 هـ - 2005 م

❖ رقم الإيداع 2005 / 1795

❖ الترقيم الدولي I.S.B.N

977-232-435-0

❖ الموقع على الإنترنت : [WWW.alamalkotob.com](http://WWW.alamalkotob.com)

❖ البريد الإلكتروني : [info@alamalkotob.com](mailto:info@alamalkotob.com)

## مقدمة الإصدار الرابع

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديراً لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأطفال بطريقة عملية مبسطة ومفيدة، تساعد على تنمية رعى الوالدين والأبناء، ولعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لغات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى العام الماضي ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية - جامعة المنك عبدالعزيز بالمدينة المنورة.. وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع عسى

أن يستفيد الواندين والأبناء والمربين من تلك الثقافة، وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.. وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الرابع من هذه السلسلة تحت عنوان: عادات الاستذكار ومهاراته السليمة. وادعو الله أن يبسر لي استكمال تلك السلسلة. وأن يتقبل هذا العمل خالصاً توجّهه سبحانه وتعالى. والله ولي التوفيق.

أدستاء محمد سليمان

٢٠٠٤م

## تقديم

منذ حصولي على درجة الدكتوراه عام (١٩٨٤م) انشغلت بموضوع عادات الاستذكار ومهاراته السليمة .. وكانت هناك ندرة في الدراسات والمراجع في المنطقة العربية بصفة عامة والبيئة المصرية بصفة خاصة في هذا الموضوع .. ولم تكن هناك سوى دراسة واحدة قام بها أ. د فاروق صادق بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة - عبارة عن دراسة نظرية تناول فيها موضوع عادات الاستذكار وأهميته وبعض الدراسات الأجنبية التي اهتمت به، وأكد أنه يجب غرس عادات الاستذكار ومهاراته السليمة لدى الطفل منذ مراحل التعليم الأولى، ولدى الطلاب في جميع المراحل الأخرى، وأنا في حاجة ماسة إلى دراسات ميدانية في هذا الجانب .

وأعانني الله سبحانه وتعالى وقمت بإعداد أربع دراسات في هذا المجال .. وتضمنت الدراسة الرابعة إعداد برنامج تدريبي لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته السليمة وتم تطبيقه في دراسة تجريبية على عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي .. وثبتت فاعلية هذا البرنامج في تنمية تلك العادات والارتفاع بمستوى التحصيل الدراسي لدى هذه العينة.... وطبع هذا البرنامج في كتيب (مودع بدار الكتب تحت رقم ٣٩٨٩ / ١٩٨٩).

إلا أنه لم تسمح الفرصة لنشر هذا الموضوع على مدى واسع رغم أهميته، وبعد استشارة أستاذتي الفاضلة المرحومة أ. د رمزية العريب في هذا الوقت تم إضافة هذا البرنامج كأحد الموضوعات إلى مقرر علم النفس التعليمي، والذي يدرس للفرقة الرابعة بكلية البنات - جامعة عين شمس -

لجميع الشعب التربوية لسنوات عديدة بهدف الاستفادة منه في مدارسنا عن طريق خريجات هذه الشعب.. إلى جانب ذلك فقد استعان عدد من الباحثين في مرحلة الماجستير والدكتوراه وما بعدها بهذه الدراسات.. وقد تم تسجيل حلقة من برنامج مهرجان القراءة للجميع بالقناة الثالثة في الخليفيون المصري عن عادات الاستذكار ومهاراته السليمة، قمت خلالها بعرض أهم تلك العادات.. ولأهمية الموضوع تم إعادة عرض تلك الحلقة مرة أخرى... وقد طلب بعض الباحثين في الدول العربية تلك الدراسات وهذا البرنامج بالذات للاستفادة منه.. كما قامت الصحفية السيدة مديحة النحراوى بالكتابة عن هذه الدراسة وهذا البرنامج في جريدة الأهرام.

وسوف أقدم خلال هذا الإصدار من (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) هذا البرنامج بالتفصيل، مع إضافة بعض مهارات الدراسة الأخرى، والتي قد نعين وتساعد المتعلم في مراحل التعليم المختلفة عنى الاستذكار الجيد والتفوق الدراسي.. وذلك بمساعدة الآباء والمعلمين خاصة مع الأطفال الذين لا يستطيعون اكتساب تلك المهارات وتمييزها بمفردهم.

وَأدعو الله أن أكون قد وفقت في هذا العمل

وأن يستفاد منه الاستفادة القصوى

وإنه موفق،

أ.د سناء محمد سليمان

٢٠٠٤م

## فهرس الموضوعات

٣	إهداء .....
٥	مقدمة الإصدار الرابع .....
٧	تمهيد .....
١٣	مقدمة كتيب عادات الاستذكار ومهاراته السليمة .....
١٨	مبادئ التعلم الجيد .....
٢٠	أولاً: تنظيم وقت المذاكرة .....
٢٠	تنظيم الوقت .....
٢١	وقت القيام من النوم .....
٢٢	أهمية وجبة الإفطار .....
٢٣	وقتا الغداء والعشاء والمذاكرة .....
٢٤	أوقات المذاكرة .....
٢٦	أوقات الراحة .....
٢٧	تنظيم عطلة نهاية الأسبوع .....
٢٨	جدول المذاكرة .....
٣٣	ثانياً: مكان المذاكرة .....
٣٥	الخلاصة .....
٣٥	ثالثاً: كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع إليه .....
٣٦	١ - كيفية الاستعداد للدرس .....
٣٦	٢ - كيفية الاستماع للدرس داخل الفصل .....
٣٩	٣ - استخراج الأفكار الرئيسية في الدرس .....
٤١	الخلاصة .....
٤٢	رابعا: كيفية المذاكرة .....
٤٣	١ - مشكلة البطء في القراءة .....
٤٤	٢ - مشكلة القراءة الجهرية .....

## فهرس الموضوعات

٤٤	..... ٣ - مشكلة التراجع
٤٤	..... ٤ - مشكلة التثبيت
٤٥	..... ٥ - مشكلة ضيق المدى البصرى
٤٥	..... ٦ - مشكلة شرود الذهن (المرحان)
٤٦	..... ٧ - مشكلة عدم القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية
٥٢	..... الخلاصة
٥٤	..... مراحل الاستذكار الجيد :
٥٤	..... أولاً: القراءة الإجمالية للدرس.....
٥٤	..... ثانياً: الحفظ والمذاكرة
٥٥	..... ثالثاً: التسميع
٥٧	..... رابعاً: المراجعة
٦٠	..... خامساً: كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه بنجاح
٦٢	..... الاستعداد المباشر للامتحان
٦٤	..... نبذة الامتحان
٦٥	..... قلق الامتحان
	..... التعليمات التى يجب اتباعها قبل دخول الامتحان وبعد
٦٦	..... دخوله
٦٧	..... بعض الآداب التى يجب الالتزام بها داخل لجنة الامتحان .
٦٨	..... كيفية الإجابة عن الأسئلة
٦٨	..... الخلاصة
	..... بعض مهارات الدراسة التى تساعد على الاستذكار الجيد
٧١	..... والنجاح يتفوق
٨٩	..... الخلاصة
٩١	..... قائمة المراجع
٩٣	..... الإنتاج العلمى للدكتورة سناء محمد سليمان

عادات  
الاستحسان  
ومهارات  
الحراصة  
التعليمية



---

## مقدمة كتيب عادات الاستذكار ومهاراته السليمة

إن عملية التعلم عملية معقدة تدخل فيها عمليات عقلية مختلفة . ووظيفة هذه العملية هو مساعدة الفرد على أن يتكيف مع البيئة المحيطة به بأبسط طريقة ممكنة له .

وتعتبر عملية الاستذكار من عمليات التعلم العامة التي لا غنى للطالب عنها في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة .. فهي عملية ملازمة للمتعلم منذ بداية تعلمه إلى نهايته، لما لها من أثر كبير مهم على مستوى تحصيله . ويتوقف نوع هذا المستوى وجودته على الطريقة أو الأسلوب المتبع في هذه العملية .

- والاستذكار كالموقف الدراسي في المدرسة يتأثر بكثير من العوامل الذاتية (كالذكاء، والنواحي الشخصية والمزاجية) والعوامل البيئية والمدرسية .

- وطبيعة الاستذكار نتيج لكل تلميذ أن يكتسب أنماطاً سلوكية خاصة، يكون من شأنها تعدد عادات الاستذكار ومهاراته بين تلاميذ المجموعة

أواحدة، ولا يعنى تعدد عادات الاستذكار ومهاراته أنها جميعاً صحيحة، بل إن بعضاً منها ربما يكون خاطئاً؛ مما يترتب عليه الشعور بالمثل والانجاء نحو كره المذاكرة، بالإضافة إلى ضعف التحصيل رغم بذل طاقة أكثر مما ينبغي، ويعتمد ناتج الاستذكار على عمليات الاستذكار المستقبلية، فلاستذكار الجيد يشجع على مداومة الاستذكار، والفشل فى الاستذكار يدفع إلى الهروب منه وإلى انخفاض مستوى التحصيل.

إن الاهتمام بعادات الاستذكار ومهاراته وتنميتها يعود بالنفع على ملايين التلاميذ والطلاب، وعلى المجتمع الذى يستفيد من خبراتهم التى اكتسبوها، كما أن فى متابعة عادات الاستذكار السليمة ما يعود بالنفع على الأجيال القادمة.

وللأسرة دور مهم فى إكساب الطالب العادات الصحيحة فى المذاكرة، عن طريق التوجيه والإرشاد المبكر منذ بداية التعليم مثل تشجيع الطالب على الاهتمام بدروسه منذ بداية العام الدراسى، وأن تهين له فرص الاستذكار بصورة عملية منظمة، بشرط أن يكون هناك توازن فى مطالب الأسرة، وتكامل فى جوانب شخصية الطالب.

ويغصد بالعادة شكل من أشكال النشاط كان فى أول الأمر خاضعاً لإرادة ومشوراه، ولكنه أصبح آتياً بالكرار، وتساعد العادات على توفير الجهد والوقت، ولكن من المحتمل أنها تظل مستمرة بعد أن يزول أو يخفى الهدف الأصلي منها.

وتلعب العادة دوراً مهماً فى عملية التعلم، وهى نوع من السلوك المكتسب يتكرر فى المواقف المتشابهة.

ويفسر الاستذكار الجيد بأنه برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية المقررة التي درسها الطالب أو التي سيفهم بدراستها. وفي المذاكرة يقوم الطالب ببذل الجهد لتعرف الحقائق والمعلومات والامام لها ويتفحص الآراء ويحلل وينقد ويفسر ويحل المشكلات ويبتكر أفكاراً جديدة، ويتقن المهارات ويكتسب سلوكيات جديدة، تفيده في مجال دراسته وفي أسلوب حياته.

وقد قمت بأربع دراسات وبحوث ميدانية عن عادات الاستذكار ومهاراته، هي:

**الدراسة الأولى:** عادات الاستذكار ومشكلاته في علاقته بالتفوق الدراسي.

وكانت عينه البحث من طلبة ومضالبات المرحلة الثانوية العامة.

**الدراسة الثانية:** العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

**الدراسة الثالثة:** عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية.

**الدراسة الرابعة:** دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية.

- اتضح من هذه الدراسات وبعض الدراسات والبحوث الأخرى أن عادات الاستذكار ومهاراته ذات علاقة وثيقة بالتفوق في التحصيل الدراسي، فالذين يحصلون على درجات عالية في العادات والمهارات الدراسية (بجانب بعض العوامل الأخرى) يتفوقون في تحصيلهم الدراسي، ولذلك فإن العناية بهذه المهارات والعادات تعتبر مدخلاً مهماً لتحسين

مستوى الإنجاز المعرفي لهؤلاء التلاميذ، بل إن هذه العادات والمهارات ينتقل أثرها إلى مجالات الحياة المختلفة بدرجة أكبر من المعلومات التي يستوعبها التلاميذ، فهي تبقى على الأثر من مما يحفظون من معلومات ومعارف لأنها المنخل إليها والدافع لها.

كذلك انصح أيضا أن كلا من الإناث والذكور طلبة المدرسة الابتدائية والاعدادية والثانوية في حاجة إلى معرفة عادات الاستذكار ومهاراته السليمة، وأنهم لديهم الرغبة في ذلك، ويوافقون على حضور دروس عملية (برامج) تتناول كيفية الاستذكار الجيد، كما يحيون أن يحدثهم المدرسون عن عادات الاستذكار السليمة، وهم على استعداد لتنفيذ النصائح التي سوف تلقى عليهم عن طريق الاستذكار الجيد، ويشعرون بحاجتهم إلى تطبيق عادات الاستذكار السليمة، وليس لديهم مانع من تغيير وتعديل العادات الحالية التي يتبعونها في الاستذكار، إذا تعلموا العادات السليمة والجيدة.

وهذه الرغبة الملحة والحاجة الماسة لدى الطلبة والطالبات إلى تنمية وتعديل عادات الاستذكار ومهاراته الراهنة دفع الباحثة إلى إعداد هذا الجهد؛ لمساعدة هؤلاء الطلبة والطائبات في تعرف عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة، حتى يمكنهم الاستفادة القصوى من إمكاناتهم المتاحة في تنظيم استذكارهم الدروس، وإتباع العادات السليمة للبهوض بمستوى تحصيلهم الدراسي، وتوفير الجهد والوقت المبذولين في عملية المذاكرة.

ويرنامج تنمية عادات الاستذكار ومهاراته الذي سوف نقوم بعرضه في الصفحات التالية يدور حول عدد من المحاور، هي:

المحور الأول : تنظيم وقت المذاكرة

المحور الثاني : مكان المذاكرة

المحور الثالث : كيفية الاستعداد للدرس الجديد والاستماع إليه

المحور الرابع : كيفية المذاكرة

المحور الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه .

- ولا يعنى التقسيم السابق أن هذه المحاور منفصلة ، ولكن هي فى حقيقة الأمر متداخلة ومتربطة ، وتفاعل مع بعضها البعض ، وكل جانب يؤثر فى الجانب الذلى له والسابق عليه ويتأثر به .

فمثلا كيفية الاستعداد للدرس الجديد أى تحضيره بالمنزل وتركيز الانتباه أثناء شرح المدرس داخل الفصل (المحور الثالث) يتأثر إلى حد كبير بتنظيم الطالب للوقت ، وتهيئة المكان المناسب للاستذكار (المحوران الأول والثانى) ويؤثر أيضا فى كيفية المذاكرة ، وفى كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه (المحوران الرابع والخامس) .

- والهدف من هذا التفصيل أن يتمكن الطالب من الإلمام بالمهارات والعادات المرتبطة بكل محور من المحاور الخمسة سائلة الذكر .

- وفيما يلى العرض التفصيلى لأهم عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة مدعمة بالأمثلة والأشكال التوضيحية .

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى عرضها وأن ينتفع بها الطلبة والطالبات المنفعة المرجوة .

قبل استعراض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، سوف نتحدث

بإيجاز عن بعض مبادئ التعلم الجيد حيث إن التعلم الجيد هو الذي يستهدف تنمية قدرة الفرد على التعلم واكتساب الخبرات واستخلاص الحقائق بنفسه، ولا يقتصر على حشد المعلومات والحقائق في ذهن الفرد؛ لأن المعلومات مهما بلغت صحتها.. فإن مصيرها إما إلى النسيان والزوال أو أن عجلة التقدم العلمي تأتي يغيرها وتصبح غير نافعة.

### مبادئ التعلم الجيد:

#### ١. مبدأ التكرار: Law of frequency

لحدوث التعلم لا بد من التكرار أو الممارسة أو المراجعة، فلا يستطيع الفرد أن يحفظ قصيدة شعر من قراءتها مرة واحدة، بل لا بد من تكرارها عدة مرات، ويؤدي التكرار إلى إجادة التعلم وإتقانه.

#### ٢. الدافعية: Motivation

لحدوث عملية التعلم لا بد وأن تكون هناك دوافع تدفع الفرد نحو بذل الجهد والطاقة لتعلم المواقف الجديدة، أو حل ما يجابهه من مشكلات.

#### ٣. توزيع التمرين: Distributed

ويقصد بتوزيع التمرين أن تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة، فالقصيدة التي يلزم لحفظها تكرارها عدة ساعات، يكون تعلمها أسهل وأكثر ثباتاً أو رسوخاً في الذهن، إذا قسمنا هذه الساعات على عدة أيام بدلاً من حفظها في جلسة واحدة مركزة.

#### ٤. الطريقة الكلية: Whole Learning

مؤداها أن يأخذ المتعلم أولاً فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته

ككل، ثم يبدأ بعد ذلك في تحليله إلى جزئياته ومكوناته التفصيلية .  
وتقوم هذه الطريقة على أساس نظرية «الجشطات» في الإدراك التحسي،  
والتي تؤكد الإدراك الكلي السابق على الإدراك التفصيلي التحليلي، وهي  
أفضل من الطريقة الجزئية في التعلم.

#### ٥. مبدأ التسميع الذاتي، Reciting

معناه أن يسترجع الفرد ما استذكره من حين لآخر؛ لمعرفة مدى ما  
أحزره من نجاح، وعلاج ما يبدو من مواطن الضعف في التحصيل والتأكد  
من الحفظ والفهم.

#### ٦. مبدأ الإرشاد والتوجيه، Instructions

يؤدي إرشاد المتعلم إلى الاقتصاد في الجهد اللازم لعملية التعلم وطريقة  
تعليم الفرد الحقائق الصحيحة منذ البداية، بدلا من تعلم أساليب خاطئة . ثم  
يضطر لبذل الجهد نحو تعديل الأخطاء ثم تعلم المعلومات الصحيحة بعد  
ذلك فيكون جهده مضاعفا.

#### ٧. معرفة النتائج، Knowledge of result

أي إن المتعلم يحاط بصفة دائمة بنتائج تقويم تحصيله، فيعرف إن كان  
يسير في الطريق السليم، كما يعرف مواطن القوة فيعمل على تقويتها  
ويعرف مواطن الضعف فيعالجها، ويستفيد من هذا الميدان كل من المعلم  
والمتعلم.

#### ٨. مبدأ النشاط الذاتي،

إن التعلم الجيد الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم، وعن طريق

البحث والاطلاع والتفقيب واستخلاص الحقائق وجمع المعلومات، بدلا من أن ينفذ سلبيا ويتلقى المعلومات جاهزة من المدرس، فالمعلومات التي يحصلها عن طريق نشاطه الذاتي لا تكون عرضة للسيان، فالمتعلم يجب أن يكون نشطا فعالا في عملية التعلم (عبدالرحمن عيسوي، ١٩٨٥).

. ويعد استعراض بعض مبادئ التعلم الجيد، نبدأ في عرض عادات الاستذكار ومهاراته السليمة.

### أولا، تنظيم وقت المذاكرة،

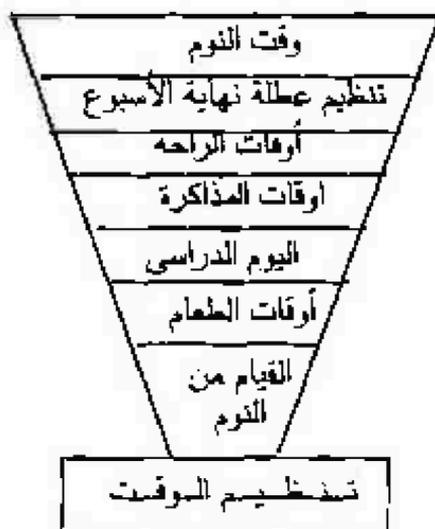
بعض الطلاب ليس لديهم وقت محدد للمذاكرة، يذاكرون حسب المزاج ويلعبون حسب المزاج، بعضهم لا يذاكرون في مكان محدد، بل يذاكر حسب الظروف والتصادف. ولكن إذا أراد الطالب الطريقة الصحيحة فلا بد من تنظيم الوقت وتنظيم المكان.

### تنظيم الوقت:

لتنظيم وقت المذاكرة، يجب مراعاة الأمر الآتية:

- ١ - اقيام من النوم في الصباح في وقت محدد.
- ٢ - تناول طعام الإفطار في وقت محدد.
- ٣ - تناول طعام الغداء في وقت محدد.
- ٤ - تناول طعام العشاء في وقت محدد.
- ٥ - تحديد الوقت الأفضل للمذاكرة.
- ٦ - تحديد الوقت الأفضل للراحة.

٧ - الخوجه إلى النوم في المساء في وقت محدد، كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (١)، تنظيم الوقت

وسوف نتناول بالشرح المفصل الجوانب السابقة الواحد تلو الآخر.

### وقت القيام من النوم:

لتحديد وقت القيام من النوم في الصباح، يفضل مراعاة ما يأتي:

- ١ - النهوض المبكر أفضل من النهوض المتأخر، ويفضل أن يتعود الطالب أن ينهض من النوم في موعد ثابت؛ لأن تغيير مواعيد القيام من النوم من يوم إلى آخر يرهق الجسم ويقلل من نشاطه.
- ٢ - يراعى الوقت اللازم للأعمال التي تتم بين القيام من النوم والذهاب إلى المدرسة، مثل: غسل الوجه، والوضوء، وأداء الصلاة، وتناول

طعام الإفطار، وتغيير الملابس وترتيب مكان النوم (السريز)، وزمن الانتقال إلى المدرسة.

٣ - استخدم ساعة منبهه (إن وجد) لتوقيتك في الصباح كل يوم، وفي موعد ثابت.

أما إذا لم يتعود الطالب النهوض في الوقت المناسب، فقد يتعرض لبعض المشاكل، منها:

١ - قد لا يتناول طعام الإفطار لضيق الوقت، وبذلك يفقد نشاطه طوال اليوم نظرا لحاجة الجسم الشديدة إلى وجبة الإفطار بصفة خاصة.

٢ - قد ينسى الطالب بعض أدواته المدرسية أو بعض الكتب؛ بسبب توتره نتيجة التأخر في النهوض وضيق الوقت المتاح له.

٣ - قد يتأخر عن موعد المدرسة ويتعرض للعقاب أو يحرم من دخول المدرسة، وقد يتأخر في أداء الامتحان (إذا كان اليوم من أيام الامتحانات).

مما سبق يتضح أهمية القيام المبكر المحسوب جيدا؛ في الصباح لأن هذا يعطي للطالب النشاط الذهني، والنشاط البدني، ويعطي الوقت الكافي للإفطار، والوصول إلى المدرسة في وقت مبكر.

### أهمية وجبة الإفطار

إن وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم من بين الوجبات جميعها، وهي الوجبة التي لا ينبغي إلغاؤها أو تأجيلها للأسباب الآتية:

أ - إن وجبة الإفطار تأتي بعد (اثنى عشر ساعة) تقريبا من الوجبة السابقة لها (العشاء) أي إن الجسم لم يثلق أي غذاء خلال هذه الساعات،

فى حين أن وجبة الغذاء أو العشاء لا تفصلها سوى ست ساعات عن الوجبة السابقة .

ب - إن وجبة الإفطار يتبعها الجزء الأكبر من عمل اليوم؛ حيث إن معظم جهد الطالب فى الحصص المدرسية والامتحانات التى تكون معظمها بين الساعة الثامنة والساعة الواحدة أو الثانية - فى حين أن وجبتى الغذاء والعشاء يتلوهما وقت الراحة .

إذا يجب النهوض من النوم مبكراً؛ حتى نضمن توافر الوقت لتناول طعام الإفطار .

- كما أن الإحساس بالنشاط بعد القيام من النوم هو إحساس مؤقت، سرعان ما يزول إذا ذهب الطالب إلى المدرسة دون إفطار .

- إن للجسم طاقة محدودة سرعان ما تنفذ تحت ضغط الدراسة أو العمل، وقد يؤدي عدم تناول وجبة الإفطار لمدة طويلة إلى الإصابة بالصداع أو الإغماء أو فقر الدم أو الشعور بالإعياء الشديد أو السريع .

- كما أن تناول وجبة الإفطار فى موعد ثابت أفضل لراحة الجسم والجهاز الهضمي، ويفضل أن يكون طعام الإفطار خفيفاً من حيث الكم والنوع؛ حتى لا يربك الجهاز الهضمي، ويعكر مزاج الطالب خلال اليوم الدراسي .

### **وقتنا للغداء والعشاء والذاكرة؛**

يفضل أخذ فترة راحة بعد تناول وجبة الطعام - حيث إن الجسم بعد الأكل يكون منشغلاً بالطعام وهضمه . فالوقت التالي للطعام ليس هو أفضل وقت للذاكرة، ويستحسن استغلال الوقت التالي للطعام فى الراحة .

وذلك يفضل عدم المذاكرة إلا بعد مضي ساعة تقريبا من تناول الوجبة، بعد هذه الساعة يكون الجسم قد استعاد توازنه والعقل قد استعاد تركيزه.

- لذلك لابد من تنظيم أوقات وجبتى العشاء والغداء؛ حتى لا ترتبك مواعيد راحة الطالب ومواعيد الاستذكار؛ لأن تحديد تناول هذه الوجبات وعدم النهاون في تغيير الموعد مطلقا يعنى احترام المواعيد الأخرى من راحة ومذاكرة ونوم، ويجب أن تساعد الأسرة الأبناء في الالتزام والتقييد بهذه المواعيد المحددة.

### أوقات المذاكرة:

يجب أن تكون لدى الطالب خطة محددة أو جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية، ولتحديد مواعيد المذاكرة يجب مراعاة ما يأتي:

١ - أن تكون المذاكرة فى الأوقات التى يكون فيها الطالب نشيط الجسم والذهن.

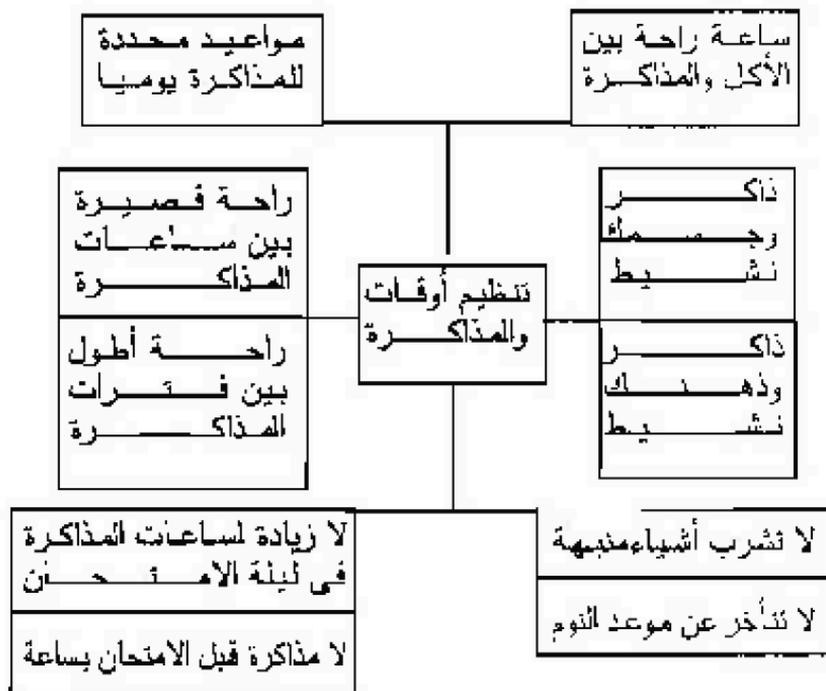
٢ - تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة.

٣ - أخذ فترة راحة لمدة ١٠ (عشر دقائق) تقريبا بعد كل ساعة من المذاكرة.

٤ - أخذ فترة راحة لمدة ١/٢ نصف ساعة، بعد كل ساعتين أو ثلاث ساعات من المذاكرة.

٥ - أن يذاكر الطالب يوميا، سواء كانت هناك واجبات مدرسية أو امتحان أو لم يكن.

- ٦ - أن يذاكر في مواعيد يومية ثابتة؛ لتتكون لدى الطالب عادة الجلوس إلى المكتب في مواعيد معينة كل يوم .
- ٧ - عدم المذاكرة حتى ساعة متأخرة من الليل .
- ٨ - يجب على الطالب أن يعطى نفسه سبع ساعات من النوم العميق يوميا على الأقل .
- ٩ - التوقف عن المذاكرة حين يأتي موعد النوم؛ لأن المذاكرة مع الإرهاق فائدتها محدودة .
- ١٠ - عدم المذاكرة قبل الامتحان مباشرة - أى الساعات القليلة السابقة للاختام - لأن ذلك يسبب للطالب مزيداً من التوتر ويؤدى إلى نتيجة عكسية .
- ١١ - لا يزيد الطالب ساعات المذاكرة استعداداً لامتحان ما فى اليوم التالى، لأنه إذا ذاكر يوميا ويانتظام لن يحتاج إلى زيادة ساعات المذاكرة .
- ١٢ - عدم تناول الشاي أو القهوة أو بعض المنبهات كوسيلة للتنبيه، ويمكن تناول بعض العصائر أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالنشاط والطاقة .  
ويوضح الشكل التالى (٢) تنظيم أوقات المذاكرة .



شكل (٢)، تنظيم أوقات المذاكرة.

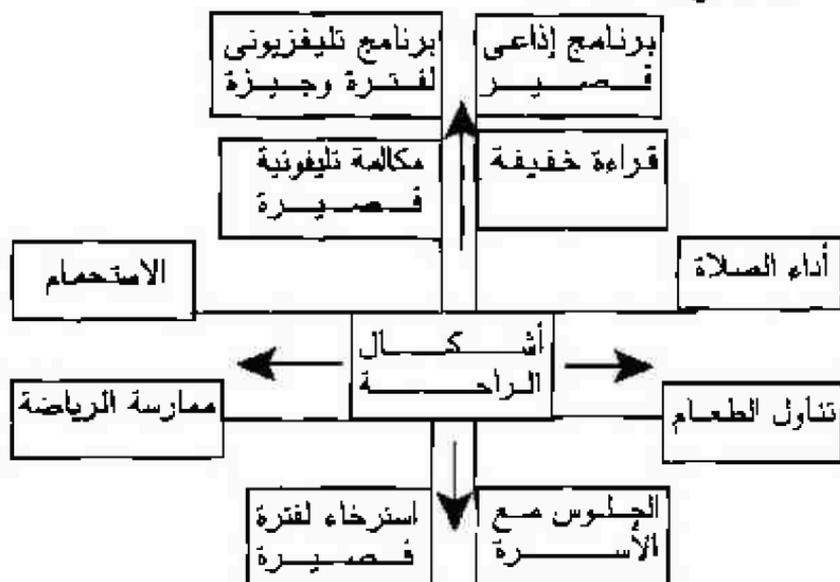
### أوقات الراحة:

إن كل من يشعر بالتعب له الحق في أخذ فترة راحة. وحتى يستطيع الطالب أن يتابع مذاكرته لدروسه بنشاط وكفاءة عالية أخذ فترات راحة، ويمكن أن تتخذ الراحة اشكالا متنوعة، منها:

تناول وجبة الطعام، أداء الصلاة، الاستحمام، الاستماع إلى برنامج إذاعي قصير، مشاهدة برنامج تليفزيوني لمدة محدودة، ممارسة الرياضة، ممارسة أي هواية، الاسترخاء على مقعد أو على السرير لفترة وجيزة،

تصفح مجلة أو القراءة الخفيفة، إجراء مكالمة تليفونية مع قريب أو صديق  
ولعدة قصيرة)، أو الجلوس مع الأسرة.

كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل رقم (٤) أشكال الراحة من المذاكرة.

### تنظيم عطلة نهاية الأسبوع:

- يعتقد بعض الطلاب أن العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه  
فحسب، إلا أن معظم الطلاب الممتازين يستغلون جزءاً من هذه العطلة في  
المذاكرة أيضاً - ولذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة  
كما يلي:

- ١ - تحديد وقت الفراغ أثناء العطلة الأسبوعية، ويمكن أن تتم فيه الزيارات  
للأقارب أو الأصدقاء.

٢ - يمكن أداء النشاط الذي يستغرق وقتاً طويلاً في العطلة الأسبوعية، وليس في الأيام العادية (الاشتراك في مباراة كرة قدم مثلاً) أو ممارسة الهوايات المفضلة.

٣ - أحرص على المراجعة الشاملة للدروس، التي أخذها الطالب في ذلك الأسبوع.

٤ - محاولة أداء الواجبات المدرسية، التي تحتاج إلى وقت طويل (حفظ قصيدة، رسم خريطة، عمل بحث).

٥ - يجب الاستعداد وتحضير دروس اليوم التالي للعطلة.

### جدول المذاكرة:

يؤكد علماء التربية أن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل المهمة للتحصيل، وأن الجدول المكتوب يساعد على تنظيم العمل وترتيب المذاكرة. فتخصيص وقت ومكان محدد من شأنه أن يخلص الطالب من سلوك التأجيل، والجدول يساعد على تكوين استعداد نفسي وعقلي للمذاكرة، ويتعين على كل طالب أن يعلم كيف يوازن بين الاستذكار والترويح عن النفس... مع مراعاة ألا يمتد هذا الجدول لوقت متأخر من الليل، ولا ينبغي أن يترتب على هذا الجدول تمسك حرفي بلمط يومي أو أسبوعي، ولكن لا بد أن يمثل الجدول خطة منظمة لألوان مختلفة من النشاط، تدفع الطالب لأن يبدأ المذاكرة في وقت محدد.

### مواصفات جدول المذاكرة:

١ - يفضل ألا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن

ثلاث مواد عملية دراسية فقط، بالإضافة إلى الواجبات العملية المطلوب أداؤها.

٢ - ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروف كل طالب، فمثلاً مواد الفهم ثم الحفظ، ومواد الحل، فيجب استذكارها بمصفاة ذهني في مكان هادئ.

٣ - البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أقل، والانهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتاً أطول.

٤ - أنه ليس المهم كم الساعات التي يستذكرها الطالب، ولكن الأهم هو كيف يذاكر.

٥ - لابد أن يكون الطالب واقعياً عند تصميم الجدول، فلا يخصص وقتاً طويلاً جداً للمذاكرة بل نظم وقتك؛ بحيث يكون هناك عدة فترات للراحة، ولابد أن يستمتع بعبلة نهاية الأسبوع فذلك يساعد على تجديد النشاط - كما ذكرنا ذلك سلفاً.

٦ - يفضل ألا يزيد زمن مذاكرة المادة الواحدة عن ساعة إلا نادراً... ويمكن أن يتغير ذلك بناء على المرحل التعليمية وعمر الطالب.

٧ - يجب تنوع مواد الدراسة عند تنظيم الجدول، فليتبع دراسة اللغة الإنجليزية مثلاً دراسة مادة الرياضيات التي تختلف عنها كلية، وذلك منعاً لتداخل المعلومات في ذهن الطالب.

٨ - لا يكون الجدول الدراسي نهائياً عند تصميمه، فقد تستجد أمور تتطلب وقتاً احتياطياً لمواجهة أي ظروف طارئة.

٩ - ليكن الجدول سهل العتال، كأن يكون منسقاً بكراسة المذاكرة الدراسية،

أو أمام الطالب وهو يذاكر في غرفته .

### كيفية تصميم جدول المذاكرة،

لكي ينظم الطالب وقته أو يحدد ساعات المذاكرة ، عليه إعداد الجدول على النحو التالي:

- يحدد ما يفعله من نشاط.
- يحدد وقت البداية .
- يحدد الوقت المستغرق لأداء كل نشاط يقوم به طوال اليوم.

ويوضح الشكل التالي (٤) جدول المذاكرة

شكل (٤) جدول المذاكرة

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
						الوقت	النشاط
						الوقت	الانتهاه
						9.00	6.00
							الدروس من اثوم
						6.30	6.30
							دخول الحمام
						7.00	7.00
							تناول العطور
						2.00	6.30
							الدرام للمدرسي
						2.30	6.30
							تناول الغداء
						4.00	1.30
							فترة اثوم
						5.00	4.00
							حل الواجبات
						6.00	1.00
							لمستذكر مادة دراسية
						7.00	30
							فترة راحة
						7.30	1.00
							دراسة مادة
						8.30	0.30
							تناول وجبة العشاء
						9.00	0.30
							مذاكرة أو مراجعة + تسميع
						9.30	
							الترجى إلى النوم

## ملاحظة:

لقد افترض الجدول السابق افتراضين، هما:

١ - أن ساعة القيام من النوم هي السادسة صباحاً.

٢ - ساعة التوجه إلى النوم هي التاسعة والنصف مساءً.

\* علماً بأنه يمكن إدخال أية تعديلات على هذه المواعيد بما يتناسب مع عمر المتعلم والمرحلة التعليمية التي يدرس فيها؛ أي بما يتناسب مع ظروفه الخاصة بشرط أن يوفر لنفسه وقتاً كافياً للنوم، ودون إخلال بواجباته المدرسية.

وبناء على ما سبق الإشارة إليه من تنظيمات الوقت المتعلقة بتحديد أوقات القيام من النوم في الصباح، وتناول وجبات الطعام، واليوم الدراسي، والمذاكرة، والراحة والنوم، يملأ الجدول الأسبوعي السابق مبيئاً فيه ما يأتي:

١ - وقت القيام من النوم.

٢ - أوقات تناول وجبات الطعام الثلاث.

٣ - أوقات الدراسة (الذهاب والعودة من المدرسة).

٤ - أوقات المذاكرة.

٥ - أوقات الراحة.

٦ - وقت النوم.

٧ - نشاط عطلة نهاية الأسبوع.

بما يتناسب مع ظروف كل طالب.

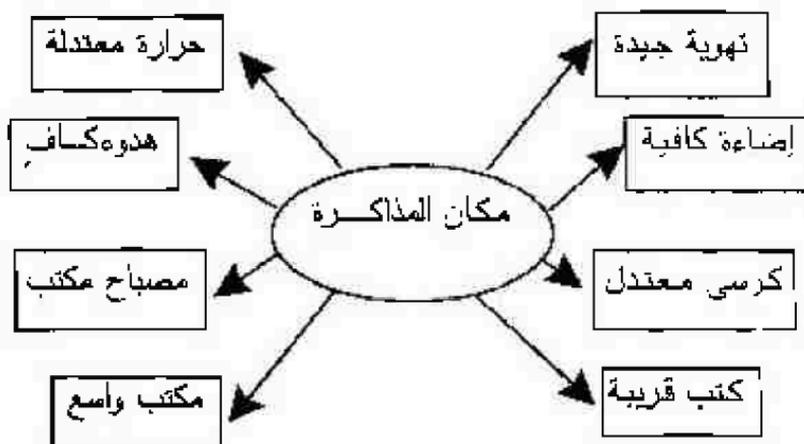
## ثانياً، مكان المذاكرة:

يجب أن تتوفر في مكان المذاكرة عدة شروط مهمة، منها:

- ١ - أن تكون الإضاءة كافية وسليمة، فلا تكون خافتة أو شديدة جداً حتى لا تضرب البصر، وفي بعض الأحيان يشعر الطالب بالصداع أو الرغبة في النوم بسبب عدم كفاية الإضاءة أثناء المذاكرة. أما إذا كانت الإضاءة كافية ومناسبة ويشعر الطالب بالصداع.. فمن المحتمل أن يكون السبب ضعف البصر، وعليه الذهاب إلى طبيب العيون الذي قد يوصي باستخدام نظارة طبية.
- ١ - الجلوس في مكان جيد التهوية، حتى لا يفقد الطالب نشاطه بسرعة؛ لأن الهواء النقي ينعش الجسم والعقل، أما الهواء الفاسد فيصيب الجسم والعقل بالخمول.
- ٣ - أن يكون مكان المذاكرة هادئاً؛ حيث إن الضوضاء تشتت الانتباه وتضعف التركيز.
- ٤ - الجلوس في مكان معتدل الحرارة، فلا هو بالبارد جداً أو الحار جداً؛ لأن شدة البرودة أو الحرارة تعيق المذاكرة والتركيز.
- ٥ - أن يواجه الطالب شيئاً لا يشتت الانتباه وهو جالس يستذكر دروسه، ومن الأفضل أن يواجه حائطاً بدلاً من مواجهة نافذة أو شارع.
- ٦ - يستعمل مكتبا مناسبة واسعا يتناسب مع مرحلته الدراسية وسنه وجسمه. (إن تيسر ذلك أو إن وجد).

- ٧ - عند الجلوس إلى المذاكرة، يجب أن تكون الكتب التي سوف يذاكر فيها قريبه؛ بحيث يتناول الكتب التي يريدها وهو جالس على مكتبه.
- ٨ - يجب الجلوس على كرسي معتدل ظهره متوسطه.
- ٩ - يفضل المذاكرة في مكان بعيد عن حجرة المعيشة، أو بالقرب منها (إذا تيسر ذلك) وبعيداً عن مدخل الشقة حتى يبعد الطالب عن مصدر الإزعاج والضوضاء.
- ١٠ - يفضل ترك باب الغرفة مغلقاً أثناء المذاكرة؛ حتى لا يفشت الانتباه، ويخف من الضوضاء داخل المنزل إذا كان هناك ضوضاء.
- ١١ - عدم الاستماع إلى الراديو، أو المسجل أثناء المذاكرة؛ حتى لا يعيق التركيز والمذاكرة.

- يوضح الشكل التالي شروط مكان المذاكرة:



شكل (٥)، شروط مكان المذاكرة.

## الخلاصة:

- ١ - لتحديد مكان المذاكرة وأوقاتها، يجب على الطالب أن يراعى ما يأتي:
    - ١ - تنظيم الوقت تنظيماً جيداً.
    - ٢ - النهوض المبكر في الصباح بانتظام.
    - ٣ - الحرص على تناول وجبة الإفطار في موعدها ودون تأخير.
    - ٤ - تحديد مواعيد وجبات الطعام الأخرى، والتقيد بهذه المواعيد قدر الإمكان.
    - ٥ - تحديد ساعات المذاكرة مع مراعاة الأوقات المناسبة، والتي تعود بالنفع والمذاكرة الأمثل.
    - ٦ - تحديد أوقات الراحة بين ساعات المذاكرة، والتقيد بهذه الأوقات قدر الإمكان.
    - ٧ - عمل جدول أسبوعي، يبين فيه نوع النشاط لكل ساعة من ساعات كل يوم.
    - ٨ - اختيار مكان للمذاكرة، تتوفر فيه جميع الشروط اللازمة من إضاءة وتهوية وغيره من الأمور التي تحدثنا عنها سلفاً.
- ثالثاً: كيفية الاستعداد للموسم الجديد والاستماع إليه:**
- من المشكلات التي يواجهها الطالب مشكلة كيفية الاستماع الجيد لشرح المدرس، ويمكنه أخذ ملاحظات مفيدة من الشرح.
- وهناك ثلاث مراحل يجب الاهتمام، هي:

- مرحلة ما قبل الدرس (أى الاستعداد له).

- مرحلة شرح الدرس ذاته.

- مرحلة ما بعد شرح المدرس للدرس.

ونتناول كل مرحلة من المراحل سألفة الذكر بالتشرح التفصيلي.

### ١. كيفية الاستعداد للدرس:

- يجب على الطالب الاستعداد للدرس الجديد بالمنزل؛ حتى يستفيد من شرح المدرس الاستفادة القصوى.

- يجب مراجعة الدروس السابقة؛ حتى يسهل على الطالب ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة. ويفضل التركيز في مراجعة الدروس السابقة على الدرس الأخير بوجه خاص؛ لأن الدرس الجديد في الغالب يكون ذا صلة قوية بالدرس السابق له، مما يسهل فهم الدرس الجديد.

- يجب قراءة موضوع الدرس الجديد في الكتاب المقرر؛ حتى تكون لدى الطالب فكرة سابقة عن محتوى الدرس، وذلك يسهل عليه الاستماع والفهم.

### ٢. كيفية الاستماع للدرس داخل الفصل:

هناك بعض الطلاب الذين لا يستفيدون الاستفادة المرجوة من شرح المدرس داخل الفصل لعدة أسباب أو لسبب من الأسباب الآتية:

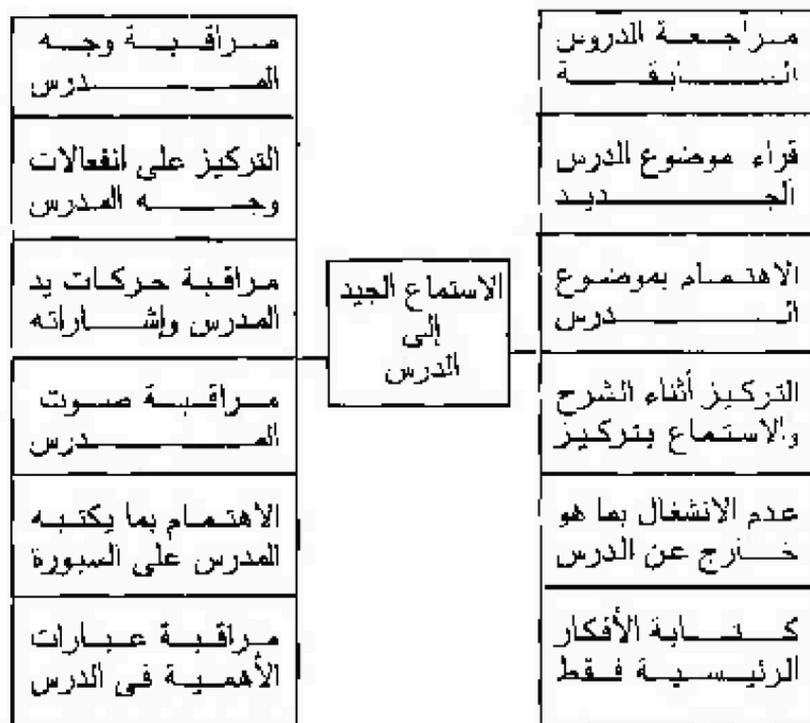
أ - عدم الرغبة في الاستماع للدرس.

ب - عدم قراءة الدرس الجديد قبل الذهاب للمدرسة؛ أى عدم الاستعداد له.

- جـ - عدم التفريق بين المهم والأهم في شرح المدرس .
- د - قلة المهارة في تسجيل النقاط المهمة في شرح المدرس .
- ولكي يستمع التلميذ أو الطالب إلى شرح المدرس بطريقة مفيدة، يجب مراعاة ما يأتي:
- قراءة الدروس السابقة .
- قراءة موضوع الدرس الجديد في الكتاب المقرر .
- الاهتمام بموضوع الدرس أثناء الاستماع لشرح المدرس؛ لأن الاهتمام يجعل الطالب يستمع إلى الدرس بإرادة وتصميم، وعدم الاهتمام يجعل الطالب لا يركز لشرح المدرس .
- لا يشغل الطالب ذهنه بأي موضوع خارج عن موضوع الدرس، فلا يفكر في مشكلات خاصة أو في أشياء يرغب في تنفيذها أو أي شيء آخر .
- النظر إلى وجه المدرس طوال الوقت، وعدم النظر إلى الكراسة أو الزملاء؛ فهذا يساعد على الاستماع باهتمام وتركيز .
- مراقبة ملامح وجه المدرس فهذا يساعد على الاستماع إليه، ويساعد على الربط بين انفعالات الوجه وأهمية الكلام المصاحب لتلك الانفعالات .
- مراقبة حركات يدي المدرس وإشاراته؛ لأن لها دلالات مصاحبة لمعاني الجمل التي يقولها .
- الاهتمام بما يكتبه المدرس على السبورة فهو عادة من الأشياء المهمة في الدرس .
- يجب على الطلاب مراقبة عبارات أو كلمات التركيز التي يذكرها

المدرس (فعندما يقول مثلاً: وخلاصة القول أو باختصار، أو يجب الا ننس، وموجز القول، يجب أن ننتبه إلى هذه النقطة، ما النتائج) فمعنى هذا أنه ينوى أن يلخص أشياء كثيرة قالها؛ أي يعطى فكرة رئيسية، ويجب تركيز الاستماع إلى ما سوف يقوله، ويفضل أن تدون الأفكار الرئيسية في كل درس.

- ويوضح الشكل الآتي (٦) عناصر الاستماع الجيد إلى شرح المدرس داخل الفصل.



شكل (٦): عناصر الاستماع الجيد إلى المدرس داخل الفصل.

## ٢. استخراج الأفكار الرئيسية في الدرس:

إذا لم يتعرف الطالب الأفكار الرئيسية في الدرس، فإنه يصعب عليه متابعة تسلسل الأفكار أثناء شرح المدرس للدرس، كذلك فقد يكتب بعض الأفكار غير المهمة؛ ظنا منه أنه يكتب أفكاراً رئيسية، كذلك قد لا يكتب فكرة رئيسية ظناً منه أنها فكرة ثانوية.

- ويوضح الشكل الآتي (٧) علامات الأفكار الرئيسية في الدرس.

علو صوت المدرس	انفعال المدرس	كتابة المدرس على السبورة
----------------	---------------	--------------------------

إشارات المدرس	تغير سرعة صوت المدرس
---------------	----------------------

علامات الأفكار  
الرئيسية  
في الدرس

قيام المدرس من مقعده	حث المدرس الطلاب على الانتباه
-------------------------	----------------------------------

أولاً، ثانياً، ثالثاً إلى.....	سؤال من المدرس	هذه نقطة مهمة، أو أي عبارة مثل تلك العبارة
-----------------------------------	-------------------	---

شكل (٧)، علامات الأفكار الرئيسية في الدرس.

بالنظر إلى الشكل السابق، نجد أنه لتحديد الأفكار الرئيسية في الدرس، لا بد أن نتذكر ما يأتي:

١ - عندما يرفع المدرس صوته، أو يفعل أو يكتب على السبورة، فهناك أفكار رئيسية يريد التركيز عليها.

٢ - عندما تتغير سرعة كلام المدرس، ويتحول من كلام سريع إلى كلام هادئ، أو عندما يقول: أولاً، ثانياً فذلك أفكار رئيسية سوف يقوم بشرحها.

٣ - عندما يقوم المدرس من الكرسي الذي يجلس عليه ويقف؛ ليشرح نقطة معينة، فمن المحتمل أنه سوف يقول فكرة رئيسية، أو عندما يطالب الانتباه إليه فهناك فكرة رئيسية يريد من الطلاب الاستماع إليها.

٤ - عندما يوجه سؤالاً معيناً ليجيب عنه هو أو الطلاب، فذلك السؤال إشارة إلى فكرة رئيسية.

٥ - عندما يصف فكرة أو نقطة بالأهمية (هذه نقطة مهمة، أو مشكلة مهمة) فهذا يشير إلى أهمية النقطة وأنها فكرة رئيسية.

وإذا حدثت النقاط السابقة يجب على الطالب:

أولاً: تركيز الانتباه على ما يقوله المدرس.

ثانياً: كتابة الفكرة الرئيسية بسرعة، قبل أن ينتقل المدرس إلى أفكار أخرى.

ثالثاً: وضع خط تحت عنوان الفكرة الرئيسية التي أشار إليها المدرس.

رابعاً: وضع إشارة على أية فكرة لا يفهمها من المدرس؛ ليسأل عنها المدرس أفتاد شرح الدرس أو في نهاية الشرح.

- علماً بأنه لا ينتهي عمل الطالب بانتهاء شرح المدرس للدرس وتدوين الملاحظات الرئيسية، بل عليه أن يقوم بقراءة الدرس مرة أخرى بعد العودة إلى المنزل في اليوم نفسه في الكتاب المقرر، ووضع إشارة على النقاط غير الواضحة ليسأل عنها المدرس في الحصة القادمة، أو في حجرته الخاصة بالمدرسة. وعليه أن يجهز الأسئلة التي يريد أن يستوضح المدرس فيها ويسأل عنها في ورقة خارجية، ولا يتردد في سؤال المدرس عن النقاط التي لا يفهمها.

### الخلاصة:

- لكي يستمع الطالب إلى شرح بطريقة مفيدة، يجب مراعاة الأمور التالية:

- ١ - مراجعة الدروس السابقة حتى يسهل فهم موضوع الدرس الجديد.
- ٢ - قراءة موضوع الدرس الجديد، قبل الذهاب إلى المدرسة.
- ٣ - أن يهتم الطالب بالدرس الجديد، وأن تكون لديه الرغبة في الاستماع إليه.
- ٤ - الابتعاد عن التفكير في أي موضوع غير متصل بالدرس أثناء شرح المدرس.
- ٥ - أن يتعرف الطالب الأفكار الرئيسية في الدرس الجديد.
- ٦ - الانتباه إلى عبارات المدرس التي تدل على أهمية الفكرة، التي سوف يقوم بشرحها؛ حتى يستمع إليها بتركيز واهتمام.

٧ - قراءة موضوع الدرس بعد العودة للمنزل في اليوم نفسه؛ حتى يحفظه ويستوعبه (وذلك بسهولة تذكر المعلومات التي حصل عليها، وهذا أفضل من تركها والعودة إليها بعد وقت طويل).

٨ - سؤال المدرس عن الأمور الصعبة أو غير المفهومة، حتى يستكمل فهم الدرس.

٩ - لكل مدرس عادات خاصة به من حيث طريقة الشرح وطريقة التركيز على النقاط المهمة، والطالب المجتهد هو الذي يتعرف هذه العادات ويسير في مذاكرته للعادة الدراسية على ضوءها.

### رابعاً: كيفية المذاكرة،

بعض الطلاب لديهم عادات ومهارات غير سليمة في قراءة الدروس ومذاكرتها فيبطنون كثيراً في قراءتهم، وبذلك لا يستطيعون مجاراة الواجبات المترامية، كما أن بعضهم ليست لديهم المهارة في تنوع أساليب القراءة الجيدة، ولا يعرفون كيف يعملون ذاكرتهم على الحفظ فيقرؤون الدروس عدة مرات، دون التمكن من الاحتفاظ الطويل بما يقرأون لأنهم لا يستخدمون العادات السليمة في المذاكرة؛ مما يجعلهم ينسون بسرعة.

كما أن كثيراً منهم يواجهون مشكلات تتعلق بطريقة قراءتهم للكتاب المدرسي، وتؤثر هذه المشكلات على استيعابهم لما يقرؤون، وعلى حفظهم لما يقرؤون، كما تؤثر هذه المشكلات على سرعة قراءتهم.

- وسوف نعرض في الصفحات التالية بعض هذه المشكلات الواحدة تلو الأخرى مع بعض الحلول، التي يمكن اتباعها لتتغلب على هذه المشكلات.

## ١. مشكلة البطء في القراءة.

بعض الطلاب يقضون وقتنا أطول من اللازم في قراءة الدرس المطلوب مذاكرته، والذي قد يكون فصلاً في كتاب أو جزءاً من الفصل.

- وللتغلب على هذه المشكلة ولتحسين سرعة القراءة، نون إهمال التركيز والاستيعاب يمكن اتباع ما يأتي:

١ - اقرأ في مكان هادئ - حيث إن الضوضاء تعطل التركيز والاستيعاب، فتضطر إلى إعادة ما قرأت أكثر من مرة. فالقراءة في مكان هادئ تساعد على الاستيعاب السريع، وبالتالي يزيد من سرعة قراءتك.

٢ - اقرأ في وقت مناسب: لأنك إذا قرأت وجسمك متعب، فستكون الفائدة محدودة والسرعة بطيئة.

٣ - نوع سرعة قراءتك حسب طبيعة المادة التي تقرؤها، حتى لو كنت تقرأ في الكتاب نفسه. فهناك صفحات تحتاج إلى دقة وهناك صفحات يمكن أن تقرؤها بسرعة، كما نجد في الصفحة الواحدة نجد فقرات أهم من فقرات.

٤ - نوع طبيعة قراءتك حسب هدفك من القراءة، فلا تقرأ كل الكتب بالطريقة نفسها وبالسرعة نفسها؛ حيث إن للقراءة أهدافاً عديدة تؤثر على طريقة القراءة ذاتها، فقراءة كتاب مقرر في مادة دراسية سوف تقوم بأداء الامتحان فيها تختلف عن قراءة كتاب إضافي غير مقرر. وكذا القراءتين تختلفان عن قراءة قصة للتسلية أو قراءة جريدة يومية أو مجلة أسبوعية. وفي هذا النوع الأخير أي القراءة للتسلية، لا توجد قيود على الطالب، فما عليه إلا أن يقرأ كيفما يشاء وحينما يشاء.

أما القراءة استعداداً لامتحان قريب أو بعيد، فسنكون هذه القراءة هي أكثر القراءات جدية .

## ٢. مشكلة القراءة الجهرية:

بعض الطلاب لا يعرفون القراءة الصامتة، بل يقرأون دائماً بتحريك شفاههم؛ أي إنهم يصرون على القراءة الجهرية بدلاً من الصامتة .

فلا بد أن يحاول الطالب أن يقرأ قراءة صامتة؛ فالقراءة الصامتة تحقق استيعاباً أكبر وسرعة أكثر، كما أن القراءة الجهرية تتعب الجهاز الصوتي وترجع الآخرين، وتحقق استيعاباً أقل وسرعة أقل .

## ٣. مشكلة التراجع:

بعض الطلاب لا يحركون عيونهم إلى الأمام بانتظام أثناء المطالعة، بل يرجعون أنظارهم إلى الأسطر التي سبق أن قرأوها، وهذا التراجع يضعف الوقت ويقطع تسلسل الأفكار في الكتاب .

و يجب على الطالب أثناء قراءته للدرس أن يذهب بعينه إلى الأمام على السطور، ولا يتراجع بها إلى ما قرأ إلا للتأكد من فكرة ما، حيث إن التراجع إذا أصبح عادة ساعد على إبطاء سرعة القراءة والمذاكرة .

## ٤. مشكلة التثبيت:

هناك بعض الطلاب لا يدعون عيونهم تنطلق إلى الأمام، فتثبتت العين فترة طويلة على جزء من السطر أو على كلمة دون حاجة إلى ذلك يضعف الوقت الذي هم في أشد الحاجة إليه .

ويجب على الطالب ألا يقف طويلاً عند كل كلمة، وأن يجعل عينيه تنتقل باستمرار وإلى الأمام فقط، إلا إذا كان يريد بهذا التثبيت حفظ أحد

التعريفات أو بعض القوانين الرياضية، أو بعض المعادلات الكيميائية أو قصيدة شعر، أو ما شابه ذلك.

#### ٥. مشكلة ضيق المدى البصري:

- بعض الطلاب لا يقرأون وحدات كبيرة من الدرس بالنظرة الواحدة، بل تلتقط العين بالنظرة الواحدة جملة أو جزءاً من الجملة بدلاً من كلمة كلمة؛ حتى يعطى لنفسه فرصة لتتابع المعاني والأفكار المهمة.

فلا بد أن يلتقط الطالب بعينه مدى واسعا من الكلمات، نصف السطر أو كله إذا استطاع، ولا يقرأ حرفاً حرفاً أو كلمة كلمة؛ حتى لا يفقد تتابع الأفكار والمعاني ويسير بسرعة السلقفة.

#### ٦. مشكلة شرود الذهن (السرحان):

بعض الطلاب يضعون الكتاب أمامهم ويقضون وقتاً طويلاً، ومازالوا يقرأون في الصفحة نفسها بسبب شرود الذهن وانشغالهم بأشياء خارجة عن الموضوع المراد مذاكرته.

- وهنا يجب أن يحاول الطالب التركيز على ما يقرأ وأن يعيش مع الكتاب وينسى الأمور الأخرى التي تشغل باله، حيث أن العقل لا يمكن أن يركز على شيئين مختلفين في وقت واحد، فإما أن يقرأ أو يسرح.

وإذا شعر الطالب بالملل من كتاب معين أو مادة دراسية معينة.. فعليه أن يتوقف عن القراءة، حيث إن القراءة مع الملل تقلل من التركيز ودرجة الاستيعاب وتستهلك الوقت. كما أن الملل لا يأتي بعد عشر دقائق من بدء المذاكرة والقراءة مثلاً، بل ينشأ عن القراءة لمدة ساعتين أو ساعة في مادة دراسية واحدة.

وعندما نمل من كتاب أو مادة دراسية، انتقل إلى كتاب آخر لمادة مختلفة تماماً (عربي - حساب - تاريخ - علوم)، أو توقف عن القراءة وابدأ في كتابة شيء - أو أخذ فترة راحة.

ويجب على الطالب أن يذاكر تحت ضغط الوقت، كأن يحدد لنفسه نصف ساعة لمذاكرة موضوع ما أو ساعة كاملة لمذاكرة مادة دراسية معينة، ويعتبر ذلك من أحسن عوامل تحسين سرعة المذاكرة ومن العادات الجيدة في الاستذكار.

#### ٧. مشكلة عدم القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية،

بعض الطلاب ينهون وهم يقرءون، فلا يعرفون على ماذا يركزون؟ وما الأفكار الرئيسية؟ فيصيبهم الملل والحيرة ويشعرون أن المادة الدراسية صعبة، وأن ليس لديهم القدرة على استيعاب كل الكتاب المقرر بصفحاته الكثيرة.

وهنا يجب على الطالب أن يحدد الأفكار الأساسية في الموضوع، الذي يقوم بمذاكرته؛ حيث إن هذا التحديد يمكنه من توفير الوقت، عندما يقوم بقراءة الموضوع مرة أخرى، يكون قد حدد الأفكار الرئيسية ويتمكن من التركيز عليها.

- وجدير بالذكر أن خطوة تحديد الأفكار الرئيسية في الموضوع أو الدرس المراد مذاكرته يسبقها عدة خطوات، هي:

١ - ينصفح الطالب الكتاب ويستعرض محتوى الفصل أو الموضوع المراد مذاكرته استعراضاً سريعاً بالاطلاع على عناوينه الرئيسية والفرعية،

وقراءة بعض السطور هنا وهناك أو قراءة بعض الفقرات، وقراءة ملخص الفصل إن وجد.

وبذلك يكون قد كون فكرة عامة عنه، قبل الدخول في تفاصيله.

٢ - بعد الفكرة العامة التي أخذها الطالب تأتي الخطوة الثانية، وهي الخروج بأسئلة محددة وكان الطالب هنا يقول لنفسه: ما الأسئلة التي ينبغي إيجاد إجابات عنها.. أنا أذكر هذا الفصل، ووجود مثل هذه الأسئلة يجعل المذاكرة عملية ذات أهداف محددة.

٣ - بعد تحديد الأسئلة تأتي الخطوة الثالثة وهي القراءة، وقراءة الموضوع هنا تهدف إلى تعرف الأفكار الرئيسية واستيعابها بدقة.

٤ - بعد القراءة الأولى تأتي القراءة الثانية، وهنا يضع الطالب خطوطاً تحت الأفكار الرئيسية أو العوائين أو التعريفات، أو وضع تعليقات في هامش الكتاب أو أرقام أو أية ملاحظات. وبذلك يكون الطالب قد انتهى من تحديد الأفكار الرئيسية في الموضوع المراد مذاكرته، ويجب أن تتكرر المذاكرة للمادة الواحدة عدة مرات؛ حتى يتم إتقان العادة والإجابة عن بعض الأسئلة كتابياً، ويقوم بتسميع المادة لنفسه شفويًا وكتابياً؛ حتى يمكنه أن يحكم على ما استوعبه من المادة الدراسية ويجدد نقاط ضعفه. وبعد ذلك يعيد مراجعة المادة من جديد مستعيناً بتلخيصاته والأفكار الرئيسية التي حددها بنفسه قبل ذلك، وبذلك يزداد فهمه للمقررات المختلفة ويتقن حفظه واستيعابها.

٥ - أسأل المدرس عن الأشياء التي لم تفهمها في الكتاب، فالتظاهر بمعرفة كل شيء لا يفيد أبداً، بل هو خداع للنفس.

٦ - أجب عن الأسئلة والتدريبات في نهاية الفصل، سواء طلب منك المدرس ذلك أم لا. فهذه الأسئلة قد تكون مهمة فعلا، وقد تأتي أسئلة الامتحان منها أو مثلها.

٧ - لا تذاكر دروسك وأنت مسترخ في سريرك؛ إذ كيف تضع الخطوط وكيف تدون الملاحظات أو تجيب عن الأسئلة وأنت في سريرك؟  
كما أن الاسترخاء في السرير يقود عادة إلى تراخي الأعصاب والميل إلى النوم، وكثيراً ما يحدث أن ينام الطالب في سريره وكتابه بين يديه.

٨ - لا تذاكر على صوت الراديو، أو الأغاني حيث أن ذلك يقلل من درجة تركيزك في المذاكرة ويشتت انتباهك.

- ويوضح الشكل التالي (٨) أساليب تحسين سرعة القراءة والمذاكرة.

ملاءمة الزمان

هدوء المكان

تفقيط العين أماما

توسيع مدى العين

تنويع السرعة حسب  
طبيعة المادة

تنويع السرعة  
حسب الهدف

تحسين سرعة القراءة

التركيز على الأفكار الرئيسية

تركيز الانتباه والذهن

القراءة تحت ضغط الوقت

تعرف الموضوع

القراءة النشيطة

القراءة الصامتة

شكل (A)، أشكال الراحة من التفكير.

ومما هو جدير بالذكر أنه يجب على الطالب عند البدء في المذاكرة في أحد الكتب الدراسية المقررة أن يتعرف أولاً على نظام الكتاب واجزائه وفصوله، ويشمل هذا التعرف ما يأتي:

١ - اسم الكتاب .. ومؤلفه .

٢ - جدول المحتويات - أي فهرس الكتاب حتى يكون على علم بالموضوعات التي يتناولها الكتاب، وعلى تسلسل هذه الموضوعات .

٣ - عناوين الفصول .

٤ - العناوين الرئيسية في كل فصل .

٥ - العناوين الفرعية .

٦ - نهاية الفصل، وعليه أن يتابع نهاية الفصل؛ حيث إن بعض الكتب تنتهي الفصل بملخص أو أسئلة أو تمارين أو اختبار مع إجابة نموذجية .

٧ - الرسوم أو الخرائط .

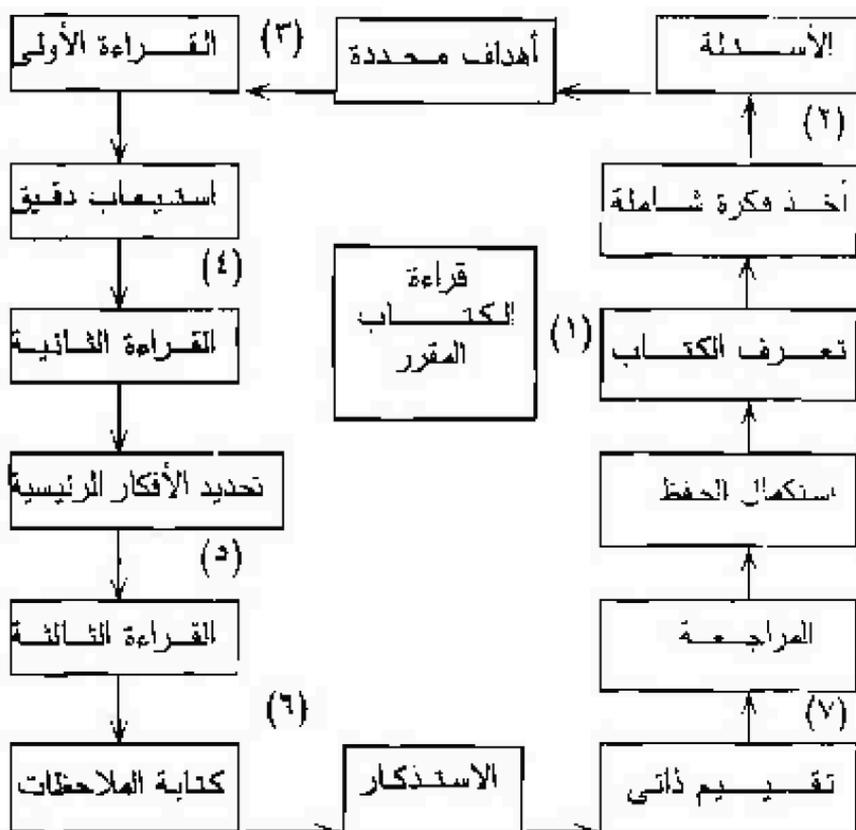
٨ - جداول .

٩ - الصور التوضيحية .

- من أبرز وأهم العادات والمهارات المتعلقة بكيفية المذاكرة، هي القدرة على انتقاء الأفكار الرئيسية من بين الموضوعات المراد مذاكرته .

ومما يسهل عملية تعرف الأفكار الرئيسية معرفة التركيب العادي للفقرة؛ حيث إن الفقرة عادة تبدأ بالجملة الرئيسية أي الجملة التي تدور الفقرة كلها حولها؛ فالفقرة تبدأ بجملة رئيسية، ثم تليها جمل أخرى نوضحها أو تفسرها أو تشرحها؛ ولذلك يجب على الطالب أن يتعرف الجملة

الرئيسية في كل فقرة، وتكون غالباً في بداية الفقرة، إلا أنها أحياناً تكون في وسطها أو في نهايتها. وعند تعرف الأفكار الرئيسية يجب أن توضع تحتها خط أثناء القراءة، وهي غالباً تكون فكرة رئيسية واحدة في كل فقرة. كما يجب تدوين هذه الأفكار الرئيسية في كراسة خاصة واستذكارها من حين لآخر ومراجعتها، أو إيقانها في الكتاب مع وضع الخطوط تحتها. ويوضح الشكل التالي (٩) خطوات قراءة الكتاب المقرر.



شكل (٩)، كيفية قراءة الكتاب المقرر.

### الخلاصة:

إن القراءة من أهم المهارات التي يتقنها الطالب؛ حتى يتمكن من مذاكرته لدرسه مذاكرة جيدة. ومن الممكن إجمال أنطوق المؤدية إلى اكتساب العادات والمهارات الخاصة بالقراءة على النحو التالي:

- ١ - اقرأ قراءة صامتة في أغلب الحالات أو جميعها.

٢ - عود عينيك الانطلاق إلى الأمام، دون تثبيت أو تراجع زائدين عن الحد.

٣ - ركز أثناء قراءة الدروس ومذاكرتها على ما تقرأ، وكن قوی الإرادة لتحقيق هذا التركيز.

٤ - ذاكر في مكان تتوافر فيه الشروط اللازمة من إضاءة وتهوية وهدوء.

٥ - ذاكر في وقت تتوافر لك فيه شروط النشاط الذهني والبدني.

٦ - نوع طريقة القراءة وسرعتها حسب هدفك من القراءة، وحسب طبيعة المادة الدراسية التي تقرأها.

٧ - عندما تشعر بالملل من كتاب، انتقل إلى كتاب آخر لمادة مختلفة تماماً (عربي، حساب)

٨ - لا تعتمد على الذاكرة كثيراً، لذلك اكتب ملاحظاتك عن الأفكار الرئيسية التي تقرأها.

٩- التسميع أمر مهم وضروري، فكلما ذاكرت موضوعاً سمع لنفسك ما ذاكرت لتري ماذا فهمت؟

١٠ - ركز على الأفكار الرئيسية كقاعدة مهمة، واعط التفاصيل اهتماماً أقل.

١١ - راجع المادة من وقت لآخر، مثلاً كل أسبوع، فهذا يجعلها ثابتة في ذاكرتك لمدة أطول.

١٢ - تعرف الكتاب قبل أن تبدأ قراءته سطراً سطراً.

١٣ - اعرف تكوين الفقرة بصفة عامة؛ حتى يسهل عليك تتبع الأفكار بسرعة.

١٤ - أعط للكتاب المقرر اهتماماً خاصاً أثناء المذاكرة: فتعرفه أولاً، ثم نصفه، صنع أسئلة، اقرأ قراءة أولى، حدد الأفكار الرئيسية في قراءة ثانية، اقرأ قراءة ثالثة حتى يمكن تلخيص الموضوع، ذاكر بتركيز؛ حتى تثبت المادة في الذهن.. راجع المادة من وقت لآخر.

### مراحل الاستذكار الجيد:

وقد أكد بعض الباحثين أنه لتحقيق المذاكرة الفعالة التي تقود بإذن الله إلى النجاح والتفوق، يجب أن تمر بالمراحل الأربعة التالية:

#### أولاً: القراءة الإجمالية للدرس،

يجب أن تبدأ المذاكرة بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب إتباع الإرشادات التالية:

١- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في الذهن، وتحقيق الترابط بين أجزائه.

٢- قراءة الدرس إجمالية وبسرعة قبل الشروع في قراءته تفصيلياً، ودراسته بتمعن؛ مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز.

٣- الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

#### ثانياً: الحفظ والمذاكرة،

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج في أي مادة هي (احفظ ثم احفظ ثم احفظ)؛ فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة، إلا أنه

مهما كانت القدرة على الفهم .. فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف يحتاجها الطالب في الاختبار، وكثير من الطلبة الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الاختبارات، معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم، حتى في أدق المواد ثم الرياضيات!!..

وفيما يلي عرض الإرشادات المهمة التي تساعد على الحفظ الجاد للمعلومات:

١- تعرف النقاط الرئيسية في الدرس، وضع خطأ تحتها، مع تكرار قراءتها حتى تثبت في الذهن والذاكرة.

٢- فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات .. إلخ، فهماً جيداً ثم حفظها.

٣- وضع أسئلة تلخص أجزاء الدرس المختلفة، ثم الإجابة عنها شفها وكتابيا.

### قال الله التسميع،

يعتمد كثير من الطلبة على أن قراءة الدرس، وفهمه ومحاولة حفظه تكفي، ولكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة في الامتحان فإنه يقف حائرا ويقول: (إني أعرفها وأفهمها ولكنه لا يستطيع الإجابة) ..

ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع، وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلي:

١- التسميع يكشف مواضع الضعف والأخطاء، التي يقع فيها الطالب فهو مرآة لذاكرة الطالب.

٢- هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.

٣- أنه علاج ناجح للمرحان .. فالطالب الذي يذكر دون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينسأه الطالب الذى يقوم بتسميع بعد ٣٦ يوماً.

وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة، وطريقة كل طالب فى المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هى التى تشبه الطريقة التى سوف يستخدمها الطالب فى الاختبار ومن أهم طرق التسميع ما يلى:

أ - التسميع الشفوى : وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة ما يلى لتحقيق أفضل النتائج:

١- إذا كان الطالب يسمع لنفسه، يجب الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء التى لا يتأكد منها.

٢- التسميع مع أحد أفضل إذا كان المتعلم فى بداية المرحلة الابتدائية، فتقوم الأم أو الأب بمساعدته فى ذلك.

ب - التسميع التحريرى:

بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم التوضيحية وبياناتها.. الخ، ويتم التأكد مما يكتبه الطالب بالرجوع إلى الكتاب.

الرجع ..

ويرى البعض أنه عند الكتابة للتسميع التحريرى، يمكن للطالب ألا يهتم كثيراً بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم.

وإنما يكتب بسرعة ويخط كبير حتى يعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح الأخطاء.

كم من الوقت يضيعه الطالب في التسميع؟؟؟

يتوقف ذلك على طبيعة المادة التي يستذكرها، وفقاً للقواعد التالية:

١- إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة، فإنه يحتاج إلى ٩٠٪ من وقت المذاكرة للتسميع.

٢- إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، ومعادلات، ومصطلحات أو تواريخ، وقوانين، أسماء... إلخ، فالتسميع هو العملية الأساسية في المذاكرة.

٣- إذا كانت المادة أدبية كالإقتصاد والفلسفة وعلم النفس، فإنها تحتاج إلى ٥٠٪ من الوقت للتسميع.

### رابعاً المراجعة:

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها مرة أخرى، عندما تسئل فيها، كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعد على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً، وفي وقت أقل من سابقتها.

### كيفية المراجعة:

١- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة، وإنما يقسمها إلى مراحل متتابعة.

٢- تصفح العناوين الكبيرة أولاً، ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط العامة.

٣. حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها.

٤. أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة.

٥. يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عنها مع بعض الزملاء؛ مما يزيد من حماس الطالب وقدرته على التذكر والاسترجاع.. إذا توافر الوقت بالعدسة أو بالجامعة وليس خلال فترات الاستذكار الأساسية.

وقد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي مهمة جداً؛ للتأكد من تثبيت المعلومات القدرة على تذكرها، والذي يجب عليك اتباع الآتي:

١- مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع، بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.

٢- تخصيص جزء من عطلة نهاية الأسبوع للمراجعة الدورية كما سبق أن ذكرنا.

٣- المراجعة قبل الامتحانات مهمة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

ولقد اهتم علماء النفس بدراسة ظاهرة النسيان خاصة لدى الطلاب، وحددوا بعض القواعد التي تساعد على التغلب على النسيان، وتعمل على تقوية القدرة على التذكر، وأهمها:

١- تعرف النقاط الرئيسية في الدرس ووضع خط تحتها، وتكرار قراءتها حتى تثبت في الذهن والذاكرة.

٢- عدم المذاكرة مع الإحساس بالإرهاق؛ فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات، بل إنها تنسى بسرعة.

٣- تقسيم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة.

٤- الثقة في النفس وفي القدرات الشخصية، وفي القدرة على التذكر؛ فأى طالب يستطيع المذاكرة والحفظ والاسترجاع.

### معوقات الاستذكار الجيد:

هناك بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوق المذاكرة، والتي يجب أن يكتشفها الطالب ويحاول التغلب عليها، حتى يستطيع أن يتقن المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعوبات:

١- عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فيفقد الوقت في التنقل من درس إلى آخر، ومن مادة إلى أخرى دون أن يذاكر شيئاً.

٢- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت لانتهاء منها.

٣- كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفون زملاءهم، ويصورونها على أنها (صعبة) لا يمكن تجاوزها.

٤- أصدقاء السوء الذين يضيعون الوقت في اللهو والتعب، دون تقدير لأي مسئولية.

٥- القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية، والتي تشتت الذهن وتمنع من القدر على الاستذكار الجيد.

إن معرفة أهداف الدراسة، والمذاكرة، والتحصيل هو الهدف الأسمى.

وهو أن ننمي لدى الطالب الدراسة والمذاكرة، والتحصيل، حتى يكون مطمئناً وحتى لا يعاني من قلق الدراسة.

### خامساً: كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه بنجاح:

الامتحان شيء لا بد منه، وهناك أنواع مختلفة من الامتحانات منها المعلن وهناك الفجائي، وهناك اليومي، والشهري، والشفوي، والتحريري.

. وهناك خطأ يقع فيه بعض الطلاب وهو استعدادهم للامتحان قبل حلوله بيوم أو أيام قليلة. فلا يذاكر إلا ليلة الامتحان، وقد لا يذاكر إلا إذا أعلن المدرس عن الامتحان. وتكون النتيجة: أنه لا يكون لدى الطالب الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها، وليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرؤه في ذاكرته، وبذلك يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر كما يجب فيزداد نسيانه ويزيد ارتباكاه.

والحل: هو أن يحرص الطالب على الاستعداد المستمر للامتحان، عن طريق اتباع التعليمات التالية:

١. المذاكرة المنتظمة: أي يذاكر دروسه بانتظام، سواء أكان هناك اختبار أم لم يكن، ويخصص ساعات يومية ثابتة للمذاكرة.

٢. المراجعة المنتظمة: فلا بد من مراجعة المقررات والمواد الدراسية من وقت لآخر (مثلاً كل أسبوع أو كل شهر)؛ حتى تثبت المادة في الذهن ويقل النسيان. وحين يأتي الامتحان تكون المراجعة النهائية سهلة مضمونة النتائج؛ لأن المراجعات السابقة قد سهلت الطريق ويسرت حفظ المادة.

٣. أداء الواجبات في مواعييدها: بعض الطلاب يؤجلون معظم الواجبات المدرسية إلى نهاية الاسبوع أو موعد جمع المدرس للكراسات أو الى موعد الإعلان عن الامتحان، ويكتشف الطالب بعد فوات الأوان أن الوقت لا يتسع لأداء الواجبات المتراكمة أو حفظ ما كان ينوي حفظه حتى لو سهر الليل كله وذاكر طوال النهار، ولو أدى الطالب كل واجب مدرسي في مواعيد .. فإنه يؤدي الواجب بطريقة أفضل ولا يتعرض لهذا المأزق .

٤. الاستعداد المبكر: بعض الطلاب يستعدون للامتحان في اليوم الأخير، ومن يدري ماذا سيحدث في ذلك اليوم؟ فقد تنقطع الكهرباء، وقد يأتي صداع غير متوقع أو مرض غير متوقع، وقد يحدث طارئ لم يكن في الحسبان .

ولذلك فإن الاعتماد على اليوم الأخير أو الليلة السابقة للامتحان أكبر خطأ، والأفضل هو الاستعداد للامتحان قبل الإعلان عنه بفترة معقولة ولو اسبوع مثلاً؛ لأن طول فترة الاستعداد للامتحان يقلل المجازفة ويزيد فترة الاستعداد والمذاكرة والمراجعة .

٥. الانتباه الدائم لشرح المدرس: بعض الطلاب لا ينتبهون لشرح المدرس، إلا عندما يقرب موعد الامتحان، ويكونون في الغالب شاردى الذهن يلفتون حولهم كثيراً، ولا يهتمون بشرح المدرس معظم الوقت .

إلا أن الاستعداد للامتحان عملية مستمرة، منذ أول يوم في العام الدراسي إلى آخر يوم .

فالتألم المجتهد يستعد لامتحان آخر العام، منذ أول يوم فى العام الدراسى عن طريق تركيز الانتباه باستمرار لشرح المدرس والمذاكرة المنتظمة والمراجعة المنتظمة والاستعداد المستمر للامتحان.

**٦. تفسير عن الأشياء العامة أو غير المفهومة،** يجب على الطلاب الذين لا يفهمون موضوعاً أو نقطة من المادة الدراسية أن يبادروا بسؤال المدرس عن هذا الشيء غير المفهوم أو الصعب، حيث إن الدروس الجديدة تتبنى على الدروس السابقة، وقد يجد الطالب صعوبة فى فهم الدرس الجديد لأنه لم يفهم القديم، وعليه أن يستفسر أولاً بأول عما يصعب فهمه، حيث إن التأجيل هروب من المسؤولية وقد يؤدي إلى تعقيد الأمر أكثر فأكثر.

. إذا فالاستعداد للامتحان لا يتم فى اليوم الأخير فنسب، بل منذ أول يوم فى العام الدراسى، ومن يستعد بانتظام واستمرار لا يخاف من الامتحان.

### **الاستعداد المباشر للامتحان:**

عندما يعلن المدرس عن امتحان ما بعد عدة أيام مثلاً، يبدأ الطالب الاستعداد المباشر لامتحان محدد (عربى مثلاً أو علوم أو حساب).

ويجب على الطالب مراعاة ما يأتى:

#### **١. التركيز على الأشياء الصعبة،**

على الطالب أن يبدأ استذكاره واستعداده للامتحان، وهو نشيط ومتحمس للمذاكرة بمراجعة الجزء الصعب من الكتاب، أى يشعر بأنه لم يستوعبه جيداً، وحين يشعر بالمال أو ضيق الوقت.. فإنه لن يخسر كثيراً إذا تصفح الأجزاء السهلة التى يعرفها جيداً.

## ٢.مراجعة الامتحانات السابقة:

يجب أن يستفيد من مراجعة الامتحانات السابقة التي أخذها، فهي تعطيه فكرة عن النقاط المهمة في المادة، ويعرف الأشياء التي يركز عليها المدرس، وهذا يساعد الطالب على المذاكرة الأفضل والأكثر نفعاً.

## ٣.مراجعة الكتاب المقرر:

على الطالب أن يراجع الكتاب المقرر . وقد لا يتسع الوقت لقراءة الكتاب كله، وهنا تظهر أهمية تحديد ووضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية . ولذلك عليه أن يركز على الأفكار الرئيسية التي سبق وأن حددها أثناء المذاكرة، ووضع تحتها خطوطاً.

وإذا كان هناك ملخص لكل فصل بالكتاب، فإن قراءة الملخص يوفر الجهد والوقت، وقد يكون الطالب قد لخص مادة الكتاب أثناء العام الدراسي.. لذا فعليه ان يراجع هذه الملخصات.

## ٤.التركيز على الملاحظات بكراسة الحصة:

إذا كان المدرس يعطي نقاطاً رئيسية للمادة أو ملاحظات أو أسئلة وإجابات، فعلى الطالب أن يركز على هذه الملاحظات التي سجلها بالكراسة خلال شرح المدرس.

## ٥.امتحان تجريبية:

يمكن للطالب أن يضع لنفسه أسئلة تتناول الموضوعات المهمة في المقرر، ويجب عليها تحريرياً، ويقارن إجاباته بمادة الكتاب، أو يستعين ببعض الأسئلة الموجودة بالكتاب المقرر أو الامتحان العام . وبذلك يستطيع أن يعالج نقاط الضعف التي سرف يكتشفها في نفسه.

وإذا كان الطالب صغير السن أو في مرحلة دراسية مبكرة (المدرسة الابتدائية مثلا) فيمكن لأحد أفراد الأسرة مساعدته في ذلك.

## ليلة الامتحان،

إن الليلة السابقة للامتحان ليلة مهمة نفسيا وجسميا؛ فبعض الطلبة ينتابهم الخوف والقلق فلا ينامون هذه الليلة، وبعضهم يذاكر ويذاكر طول الليل، مع العلم بأنه يجب على الطالب أن يعطى للمذاكرة حقها ولجسمه حقه، ولرئه حقه ليس في ليلة الامتحان فحسب.. بل في كل الأيام.

ويجب أن نعرف ما يأتي:

١- أن الإفراط في المذاكرة ليلة الامتحان يرهق العقل والجسم معاً، ويستيقظ الطالب صباح يوم الامتحان مرهق الجسم، كما أن أجزاء المادة لدراسية قد تتداخل بعضها في بعض تداخلاً يفسد الحفظ والتذكر؛ لذا يجب أن يكتفى الطالب بالمراجعة الخفيفة في ليلة الامتحان، لأن المفروض أن تتم المراجعة المركزة قبل ليلة الامتحان.

٢- يجب على الطالب النوم المبكر ليلة الامتحان؛ حتى لا يهدم بنفسه كل مجهوده طوال العام، فالتألم الذي يذاكر دروسه بانتظام منذ بداية العام الدراسي، ويؤدي واجباته المدرسية في مواعيدها لا يحتاج إلى السهر ليلة الامتحان، والمفروض أن ينام الطالب ليلة الامتحان مبكراً، راضياً عن نفسه وعن استعداداته للامتحان؛ حتى يستيقظ في الصباح نشيط الجسم والعقل.

٣- يجب تجنب المنبهات ليلة الامتحان (شرب الشاي أو القهوة أو الحبوب

المبتهة) حتى يحتفظ الطالب بصفاء ذهنه وهدوء أعصابه واتزان جسمه.

٤- يجب على الطالب العناية بالغذاء السليم ليلة الامتحان، فيجب تناول عشاء جيد وإفطار جيد، حتى يذهب الى الامتحان بجسم قوى نشيط، مع الابتعاد عن الأطعمة الدسمة أو التي تترك المعدة.

### قلق الامتحان:

إن كل طالب لابد وأن يشعر بالخوف والقلق عندما يقترب الامتحان، بل إن قليلاً من القلق ضروري لتشجيع الطالب على المذاكرة والاستعداد الجيد للامتحان، ولكن إذا تحول القلق القليل إلى قلق زائد.. فإنه يمكن أن يسبب مشكلة؛ حيث يعمل القلق الزائد على توتر أعصاب الطالب ويؤثر على مذكرته، وقد يترك ويضعف قدرته على الفهم والحفاظ التذكر، كذلك فهو يؤدي عادة إلى إضعاف الشهية وسوء التغذية، وإضعاف نشاط الجسم، وقد يصاب الطالب ببعض الأمراض الجسمية (الشعور بالصداع، الدوخة، الغصص)؛ نتيجة القلق والخوف الزائد.

ولتجنب القلق الزائد تنصح الطالب بما يلي:

١- أن يستذكر دروسه من بداية العام الدراسي ويانتظام، ولا يقلل من الامتحان القلق الزائد، وكل ما يحس به هو قلق عادي يشعر به أي إنسان عنده امتحان.

٢- الاعتماد على الله سبحانه وتعالى؛ لأن الله قد أمرنا بأن نعمل ما في وسعنا، ثم نتوكل عليه بعد القيام بواجبنا حق قيام.

٣. الثقة بالنفس: من يستعد للامتحان بجدية ومن أول العام، ويتوكل على الله سبحانه وتعالى لا بد وأن تتولد لديه الثقة بالنفس.

أما الطالب الذي يعاني من حالة القلق الزائد ولم يستطع بأي الطرق تخفيف حدة هذا القلق، فعليه أن يذهب للأخصائي النفسي أو الأخصائي الاجتماعي أو الطبيب النفسي بالوحدة المدرسية.

**التعليمات التي يجب اتباعها قبل دخول الامتحان وبعد دخوله:**

أ. التأكد من موعد الامتحان وتاريخه، ويفضل تدوين ميعاد وجدول الامتحان في كراسة خاصة، ولا تعتمد على الذاكرة في ذلك.

ب. التأكد من مكان الامتحان وساعته، حتى يذهب الطالب الى لجنة الامتحان في الموعد المحدد لذلك.

**أما عند الجلوس داخل لجنة الامتحان، فيجب اتباع التعليمات الآتية:**

١. البدء بكتابة الاسم، ومادة الامتحان.

٢. قبل البدء بالإجابة عن الأسئلة يجب قراءة التعليمات جيداً للتفيد بها. (الالتزام بعدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها، أو إذا كان هناك سؤال إجباري)

٣. قراءة السؤال السهل وتأجيل السؤال الصعب حتى النهاية.

٥. يجب توزيع الوقت المحدد للامتحان على عدد الأسئلة بالتساوي، أما إذا كانت هناك أسئلة طويلة وأخرى قصيرة، فيعطى السؤال ذا الدرجات الأكثر وقتاً أطول.

٦- يجب النظر إلى الساعة بعد الإجابة عن كل سؤال لتعرف: كم بقي من الوقت حتى لا يضيع الوقت.

٧- مراجعة الإجابة قبل تسليم ورقة الإجابة، ولا داعي للاستعجال والتفانخز بتسليم ورقة الإجابة قبل انتهاء الزمن المحدد للامتحان، حتى لا يكتشف الطالب بعد تسليم ورقته أنه نسي سؤالاً أو جزءاً من سؤال، أو أنه لم يرسم خريطة مطلوبة منه.

بعض الآداب التي يجب الالتزام بها داخل لجنة الامتحان:

- ١- عدم الغش أو محاولة الغش أثناء أداء الامتحان.
- ٢- عدم مساعدة الآخرين على الغش؛ حتى لا يتعرض الطالب إلى غضب الله ورسوله، وغضب الملاحظ على اللجنة.
- ٣- أن يتجنب الطالب مواطن الشبهات (عدم إدخال الكتب أو الملخصات أو بعض الأوراق داخل اللجنة، أو التحدث مع زملاء أو النظر إلى ورقة زميلة، أو تبادل الإشارات) حتى لا يتعرض الطالب إلى المشك في سلوكه أو يتعرض إلى العقوبة.
- ٤- إذا أراد الطالب أن يكتب مسودة للإجابة أو تخطيطاً للإجابة، فيجب أن يكون هذا التخطيط أو المسودة في نهاية ورقة الإجابة، وليس في ورقة منفصلة أو على ورقة الأسئلة.
- ٥- أن يمتنع الطالب عن إصدار أية حركة أو أفعال أو أصوات تضايق الآخرين أو توتر أعصابهم، ويجب احترام الأساتذة المراقبين والطلاب على حد سواء.

## كيفية الإجابة عن الأسئلة:

- ١- يجب على الطالب قبل الإجابة أن يقوم بعمل مخطط للإجابة؛ أي خطة للأفكار الأساسية أو العناصر الأساسية.
- ٢- يمكن عمل مسودة إذا كان المطلوب موضوع إنشاء مثلاً.
- ٣- الاهتمام بالخط، فالخط غير الواضح خسارة وينقص من درجة السؤال.
- ٤- الاهتمام بمظهر الإجابة من حيث الترتيب، والتصنيف، والتسلسل.
- ٥- لا بد من وضع هامش على جانب واحد من الصفحة على الأقل.
- ٦- الكتابة بقلم واضح، وليس بلون باهت، واستخدام اللون المسموح به (الأزرق فقط) وليس الأحمر والأخضر.

## الخلاصة:

لكي يستعد الطالب للامتحان ويؤديه بنجاح، يجب تذكر ما يلي:

- ١- أن أفضل استعداد للامتحان هو المذاكرة من أول يوم في العام الدراسي.
- ٢- عند إعلان موعد الامتحان، يجب الاستعداد له قبل مواعده بمدة كافية وليس آخر يوم أو آخر ليلة.
- ٣- يجب تجنب انشغال أو الإجهاد ليلة الامتحان، ولا بد من توفير الراحة الكافية.
- ٤- لا ضرر من بعض القلق بسبب الامتحان، ولكن يجب الابتعاد عن القلق الزائد عن طريق الاستعداد الجيد، والاعتماد على الله والثقة بالنفس.
- ٥- يجب التأكد من تاريخ الامتحان ويومه وساعته ومكانه.

٦- قبل البدء في الإجابة، يجب قراءة تعليمات الامتحان بدقة، والتي تعدد عدد الأسئلة المطلوبة ومكان الإجابة وطريقتها.

٧- يجب الالتزام بآداب الامتحان؛ حتى لا يتعرض الطالب للضجر أو يحرم من الامتحان، أو يطرد من المدرسة ويتعرض لغضب الله.

٨- التفكير في الإجابة جيداً، والتخطيط لها قبل كتابتها.

٩- مراجعة ورقة الامتحان مراجعة دقيقة، قبل تسليمها والالتزام قدر الإمكان بالوقت المحدد للامتحان.

- وقد تمت محاولة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته السليمة والجيدة وتعديل العادات غير السليمة، لدى بعض تلاميذ الصف السادس بالمدرسة الابتدائية (سواء محمد سليمان ، ١٩٨٩).

- تم تدريب مجموعة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدرسة الأندلس للتعليم الأساسي بمنطقة التوايلي التعليمية بالقاهرة على العادات والمهارات الموجودة في الصفحات السابقة بطريقة فعلية وعملية، من خلال برنامج إرشادي مكثف، استغرق شهراً كاملاً مدته (٣٧) ساعة وثلاثون ساعة.

وقد حدث بالفعل تحسن وتنمية ملحوظة في عادات الاستذكار ومهاراته لدى هؤلاء التلاميذ؛ مما يؤكد فائدة هذا البرنامج وقايعيته.

- ويجب أن نشير هنا إلى دور الأسرة والمدرسة في إكساب الأبناء العادات والمهارات الجيدة في الاستذكار في سن مبكرة؛ حيث إن تعويد الابن تصديق وقت منتظم للاستذكار في وقت مبكر في حياة الطفل المدرسية، يقضى على مشكلة تذكيره باستمرار، وتنبهه إلى عمل واجبه

المنزلي، كما أنه يساعد الأبناء على وضع خطة منتظمة للاستذكار، يمكنهم تنفيذها، بجانب تهيئة مكان مناسب وثابت للاستذكار، وإكسابهم العادات والمهارات الخاصة بإعداد الدروس وكيفية الاستماع للدروس داخل الفصل، وكيفية قراءة الدروس واستذكارها، وأيضاً كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه داخل لجنة الامتحان؛ حيث أظهرت الأبحاث والدراسات أن هناك علاقة كبيرة بين التفوق في التحصيل الدراسي وعادات الاستذكار ومهاراته؛ ولذلك فإن العناية بهذه المهارات والعادات تعتبر مدخلاً مهماً لتحسين مستوى الإنجاز المعرفي لدى هؤلاء التلاميذ، بل إن هذه العادات والمهارات ينتقل أثرها إلى مجال الحياة المختلفة بدرجة أرحب من المعلومات، التي يستوعبها التلاميذ؛ فهي أبقى على الزمن مما يحفظون من حقائق ومعارف لأنها المدخل إليها والمنهج والدافع.

- وهذا يؤكد ضرورة اهتمام الآباء والمتخصصين والمربين والمؤسسات التعليمية بتطبيق البرامج التعليمية المناسبة لتعديل وعادات الاستذكار غير السليمة، وتنمية العادات والمهارات السليمة لمساعدة أبنائنا التلاميذ على الاستفادة القصوى من إمكاناتهم المتاحة في تنظيم استذكارهم للدروس، واتباع العادات السليمة في الاستذكار؛ للتهوض بمستوى تحصيلهم المدرسي وتوفير الجهد والوقت المبذولين في عملية الاستذكار.

كما يجب أن تدرس عادات الاستذكار ومهارته السليمة ضمن برامج إعداد المعلم بكلية التربية، ضمن مقرّر علم النفس التعليمي، كما يمكن إمداد وسائل الإعلام المختلفة بالمادة العلمية المناسبة، التي يمكن عرضها على الآباء والتلاميذ والمعلمين؛ لإرشادهم عن العادات السليمة في الاستذكار.

## بعض مهارات الدراسة التي تساعد على الاستذكار الجيد والنجاح بتفوق

مهارات الدراسة Study Skills هي أنماط سلوكية يكتسبها الطالب، ويتعلمها خلال عملية التحصيل الدراسي والمعرفة واكتساب المهارات.

ويتناول البعض مهارات الدراسة مستخدمين أسماء متعددة، منها: مهارات الدراسة الأكاديمية Academic Study Skills، واستراتيجيات الدراسة Study Strategies، ومهارات التعلم Learning Skills، واستراتيجيات التعلم Learning Strategies.

وقد يبدأ الطالب حياته الدراسية ويستمر فيها دون أن يتم تعليمه وتدريبه على مهارات الدراسة وتعريفه كيف يدرس، فتتكون عادات ومهارات دراسية قد تكون خاطئة.

وقد يدخل الطلاب مراحل التعليم المختلفة، دون أن يزودوا بمهارات الدراسة اللازمة للمرحلة الجديدة.

ويهتم كثير من المربين بتعليم الطلاب مهارات الدراسة الفعالة وعادات الاستذكار السليمة لتحقيق النجاح والتفوق، ويعدون في ذلك كتباً وكتيبات تساعد في تعلم الطلاب مهارات الدراسة واستراتيجيات التعلم.

ويقدم بعض المربين نماذج لمهارات الدراسة، تتضمن: مهارات تحديد الأهداف (القريبة والبعيدة) وكيفية الاستفادة من الحصة، ومهارة التنظيم وإدارة الوقت، ومهارة القراءة الفعالة (النشطة)، ومهارة أخذ المذكرات

وتدوين الملاحظات، ومهارة التلخيص، ومهارة الاستماع والإنصات، ومهارة الكتابة، ومهارة أداء الواجب المنزلي، ومهارة استخدام المكتبة، وفتيات تحسين الذاكرة، والتعليم الجماعي الفرقي، والمتابعة النشطة لتبرامج التعليم، وقلق الدراسة المعسر وطرق خفضه.

ومن الأمور والجوانب غير الأكاديمية، الضرورية لنجاح الدراسي: الوعي بالذات، والتفاعل الاجتماعي، والمروية.

ويستخدم بعض الطلاب استراتيجيات التعلم نفسها في دراسة جميع المقررات، بينما يستخدم البعض الآخر استراتيجيات مختلفة ومتنوعة تناسب المقررات المختلفة؛ أي إن لكل مقررات استراتيجية دراسة قد تختلف عن غيره من المقررات.

إن استراتيجيات الدراسة التي يتبعها الطلاب الناجحون تنقسم بأنها هادفة ونشطة ومرنة.

ونقدم بعض الكتب دليلاً شاملاً لتدريس مهارات الدراسة خطوة خطوة، للمعلمين بصفة عامة، وللمعلمي الفئات الخاصة، لتعليم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، مهارات الدراسة التي تمكنهم من حسن التحصيل ويبدأ كل فصل بهدف، وما يحتاج تحقيقه من وسائل، وخطة المعلم لتدريس مهارات الدراسة المحددة.

وتدعو جوان سيديتا (Sedita) (١٩٩٥) بشدة إلى تدريس مهارات الدراسة والتحصيل، للطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، وتقدم نموذجاً مرناً لمهارات الدراسة، ومقترحات لتطبيقه عملياً، وتؤكد أن الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، يستطيعون تعلم مهارات التعلم ويركزون على نقاط القوة، ويحاصرون نقاط الضعف، معرفياً، ومهارياً، ووجدانياً.

ويلاحظ أن التعلم الذاتي لمهارات الدراسة مفيد ومؤثر في التقدم الأكاديمي للطلاب، ويوصى بإعداد دليل الطالب مع كل مقرر (على غرار دليل المعلم)؛ مما ييسر للطلاب دراسة المقررات المختلفة.

هذا.. ويجب أن يكون تدريس مهارات الدراسة في إطار إرشادي، هدفه التغلب على مشكلات الدراسة التي يعاني منها الطالب.

وقد أثبتت الدراسات أن التدريب على مهارات الدراسة واستراتيجيات التعلم يؤدي إلى تحسين عادات الدراسة، وإلى تحسين درجات التحصيل الدراسي، والشعور بالرضا في المدرسة، والتوافق الاجتماعي مع الزملاء، وتحسين تقدير الذات.

ويمتاز الطلاب المتفوقون عن غير المتفوقين في مهارات: القراءة، والكتابة، والمناقشة، والتركيز، والربط، والتنظيم. وتركز الكتب والدراسات على بعض مهارات الدراسة، وتقدم استراتيجيات للوالدين لاستخدامها في توجيه أولادهم؛ لجعلهم متعلمين نشطين ومتفوقين، وبهدف تنمية مهارات الدراسة الفعالة، وتقديم الأمثلة والتدريبات ليتمكن الطالب من وضع برنامج للاستذكار الجيد والناجح، وتحديد بعض عادات الاستذكار السليمة وغير السليمة؛ من أجل الارتفاع بمستوى التحصيل الدراسي للطالب.

## ٢. مهارة تحديد الأهداف

من الضروري أن يكون الطالب قادراً على أن يحدد أهدافه الشخصية، وأهداف الدراسة، وأن يخطط ويعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة، واقتراح لذلك ما أسماه (قائمة أهدافي) ويرى أن من المهم أن يكون شعار الطالب هو (إلى أستطيع)، مع تشجيعه وتقوية دافعيته للدراسة والتعلم، عن طريق تعلمهم مهارات الدراسة الواحدة تلو الأخرى.

ويحتاج تحديد الأهداف، إثارة دافعية الإنجاز، والاتجاه الموجب نحو الدراسة، وتنمية الثقة في الذات، والمثابرة، والاعتماد على الذات، وتقدير الذات لدى الطلاب؛ حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم في الدراسة والتحصيل.

## ٢. مهارة الاستفادة من الحصة:

من الضروري أن يوجه الطالب إلى أهمية وقيمة الاستفادة من الحصة حتى يحقق الفهم والاستيعاب والتحصيل الجيد. ويتطلب ذلك الالتزام والمواظبة على الحضور، والجلوس في المقعد المناسب، والالتزام بآداب الحصة، وحسن الانتباه، وحسن الاستماع والإنصات إلى شرح المعلم، والسؤال وطلب المساعدة عند الحاجة إليها، والمناقشة مع المعلم فيما ينزم.

## ٣. مهارة ترشيدها قلق الدراسة:

إن قلق الدراسة أو قلق المذاكرة أو قلق التحصيل هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي؛ نتيجة الخوف من نقص الإلمام بالمقررات أو المواد التعليمية، لصعوبة المادة، أو لغموض مصطلحاتها، أو لنقص ميل الطالب لدراسها، أو لتقصير في مذاكرتها.

ويقلق الدراسة والمذاكرة والتحصيل يؤثر الأعصاب، فلا يدرى الطالب ماذا يدرس، وكيف يدرس. والقلق الزائد يرتبط بالخوف والرهبة؛ مما يقلل من قدرة الطالب على المذاكرة والتحصيل، ويؤدي عادة إلى إضعاف النشاط الجسمي.

ويمكن ترشيدها قلق الدراسة والمذاكرة والتحصيل، باتباع ما يلي:

- بدء المذاكرة مع بداية العام الدراسي، في ضوء عادات الاستذكار ومهاراته السليمة.

- الاهتمام بالحالة النفسية أثناء الدراسة والمذاكرة، وأن يكون الطالب هادئاً، حتى يرتفع معدل الاستيعاب لديه، والحرص على الاسترخاء عقلياً وجسدياً في فترات الراحة التي يعطيها لنفسه خلال أوقات المذاكرة.

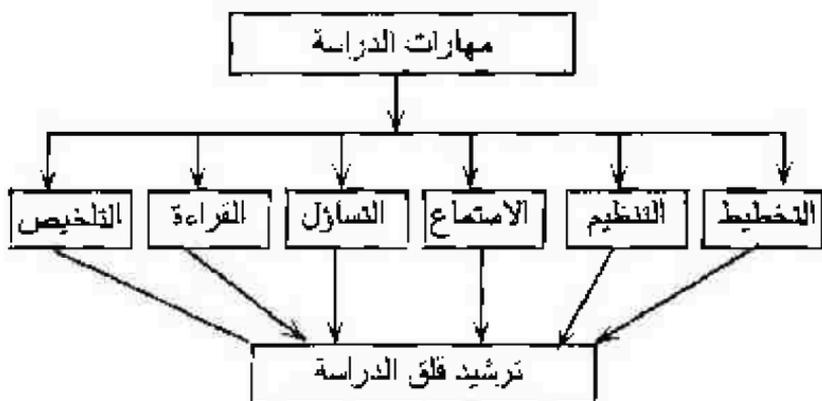
- أن يعرف الطالب نفسه ويعرف جوانب قوته لتقويتها، ويعرف جوانب ضعفه لتقويتها، وطلب المساعدة والتوجيه عندما يحتاج إلى ذلك.

- يثق الطالب في نفسه ولا يقلق، ويذكر أن القلق يتسبب في إحداث توتر عام في الجسم، ويؤثر في دراسته ومذاكرته وتحصيله، وعليه أن يخفف حدة التوتر بقدر الإمكان.

- يصمّم على التحصيل والنجاح، بإرادة قوية.

- تكوين علاقة حميمة مع المعلمين في المدرسة، فهذا يساعد في الدراسة والمذاكرة والتحصيل.

ويوضح الشكل التالي (١٠) مهارات المذاكرة والتحصيل



شكل (١٠): نموذج تخطيطي لمهارات الدراسة.

عليك بذل أقصى جهد، والله معك يهديك ويصيرتك ويوفقك.

وإنرجاء بعد قراءة هذه الخطوات أن يكون الطالب قد اكتسب بعض مهارات الدراسة والمذاكرة والتحصيل؛ حتى لا تكون لديه درجة عالية من القلق والتي قد تؤثر على المذاكرة والحصيل.

ويتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

#### ٤. مهارة التخطيط،

تتضمن مهارة التخطيط، تخطيط اليوم العادي والأنشطة الدراسية فيه، وكيف يفضى الطالب وقته ساعة بساعة خلال اليوم. وتتضمن هذه المهارة كذلك تخطيط جدول الاستذكار، بحيث يشمل ثلاث مواد على الأقل يومياً، وبحيث يبدأ بالعادة الأكثر سهولة، وبحيث يتيح فرصة ممارسة كل الأنشطة.... كما أوضحنا هذا الجانب بالتفصيل سلفاً.

#### ٥. مهارة التنظيم:

المقصود هنا تنظيم الوقت، وتنظيم المكان. ومن المهم إتقان مهارة تنظيم الدراسة، من حيث الزمان والمكان، وتنظيم الكتب والكراسات؛ حتى يمكن للطالب تحقيق مطالب التعلم رفع المستوى، وحتى يتحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الدراسة. وتشير الدراسات والبحوث إلى أن مهارة التنظيم هي أهم المهارات فعالية في استراتيجيات تحسين التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للطلاب.

ويتضمن تنظيم الوقت Time Management عمل جدول المذاكرة، وتنظيم الأعمال، وأداء الواجبات المنزلية، وتنظيم وقت الاستذكار ووقت

الراحة ووقت النوم. ويركز البعض كل الأهمية على تنظيم وإدارة الوقت على أساس يومي، وأسبوعي، وشهري.

ويمكن أن يساعد المعلم طلابه في أن يتعلموا مهارات الدراسة الأساسية من خلال كتابة بحث يقومون هم به، مما يجعلهم يشعرون بأنهم يمكنهم زمام أمر تعلمهم ونموهم العلمي.

## 6. مهارة التلخيص

يفضل الطلاب الاعتماد على الملخصات والمذكرات، ويستفيدون من صفحات الملخصات، والملخصات التي توجد في نهايات الفصول، وتساعدهم الأشكال والرسوم البيانية التي تزيد المادة ووضوحاً.

والمخلص الجيد يتضمن العناوين والأفكار الرئيسية والفرعية، والنقاط والعبارات المهمة، مثل هذا المخلص ييسر استدعاء تفاصيل الدرس الذي استذكر سابقاً عند مراجعته.

ويستخدم نظام رسم المخططات Mapping لتكثيف المادة العلمية، وإيضاح العلاقات، وإبراز الأهمية، وتحديد النقاط الرئيسية. وتتضمن استراتيجية رسم المخططات، أربعة مكونات أساسية، هي: المفهوم المحوري، والنقاط الكبرى، والنقاط الفرعية المهمة، والوصلات التي توضح العلاقات بين النقاط الكبرى. ويرسم البعض مخططاً يلخص ما تم تعلمه، بينما يرسم البعض الآخر مخططاً تتابعياً، يتضمن:

(أعلم - أريد أن أعلم - علمت Know - Want to Learn - Learned).

إن الطلاب الذين يتقنون مهارة رسم المخططات بأنفسهم يتحسن التذكر لديهم بدرجة أفضل من الطلاب، الذين يكتبون بوضع الخطوط تحت المهم، أو الذين يتصفحون المادة ويركزون على أهم النقاط.

ومن الشائع والمفيد في التلخيص، استخدام أقلام الفوسفور الملونة، فقد ثبت أن ذلك يساعد في تذكر الموضوعات والمعلومات.

ويجب الاهتمام بتنظيم مكان الاستذكار، بحيث يكون فيه مكتب صغير وكرسی مريح، وبحيث يسوده الهدوء، ويكون جيد التهوية، وجيد الإضاءة، وبه مكتبة صغيرة، وتتوافر فيه الأدوات المطلوبة للاستذكار، كما ذكرنا ذلك سلفاً عند عرضنا للمحور الثاني لحادات الاستذكار ومهاراته السليمة، وهو مكان المذاكرة.

## ٧. مهارة القراءة:

تتركز مهارة القراءة على مهارة قراءة الكتب الدراسية، وفهم المادة المقررة ولا شك أن استفلال القارئ لما قرأ وما تعلمه في حل المشكلات الدراسية، يعتبر معياراً مناسباً لوجود عادات دراسية صحيحة وسليمة.

وتتطلب مهارة القراءة قدراً كبيراً من الفهم، الذي يؤدي إلى التطبيق والتفقد والإبداع، ويتحقق ذلك من خلال القراءة الصامتة، والقراءة النشطة بكفاءة.

ويفضل أن تقوم القراءة النموذجية على أساس طريقة SQ3R، أي طريقة: امسح (تصفح) Survey، نساءل Question، اقرأ Read، سمع Recite، راجع Review.

ويوصى خبراء التربية بأن تكون القراءة على ثلاث مراحل: الأولى قراءة سريعة لتعرف الأفكار الرئيسية، والثانية: قراءة متأنية فاحصة دقيقة للفهم والاستيعاب، والثالثة: قراءة شاملة لتحصيل الخلاصة.

## ٨. مهارة الكتابة:

من الضروري أن تتكامل مهارة القراءة ومهارة الكتابة؛ ضماناً لتحسين عملية التعلم ونتاجها.

وتركز مهارة الكتابة على تحسين الكتابة، حين يعرف الطالب ماذا يكتب، وكيف يكتب، وكيف ينظم الكتابة، وكيف يجعلها مشوقة.

## ٩. مهارة الاستماع:

إن مهارة الاستماع تتضمن الإنصات، وهي مهارة مهمة في الدراسة والمذاكرة والتحصيل. وكثير من الطلاب يعتقدون - خطأً - أنهم يستمعون طالما أنهم يسمعون، وهناك فرق كبير بين السمع والاستماع. فمثلاً وأنت في الفصل، والمدرس يشرح الدرس، فأنت تسمع لأن أذنيك تستقبلان صوت المعلم، وعندما تنتبه لشرح المعلم فأنت تستمع، وإذا أحسنت الاستماع فأنت تتنصت.

ومهارة الاستماع والإنصات ضرورية لحسن الاستفادة من الدروس، فهي تضمن درجة عالية من الفهم والاستيعاب لكل ما يقال، وتساعد على الاستذكار الجيد في المنزل.

ومن أهم دعائم التعلم الجيد والتحصيل المرتفع، حسن الاستماع وحسن الإنصات، والاستماع والإنصات عملية إيجابية، ومهارة أساسية يجب أن يتعلمها الطالب، على النحو التالي:

- استعد إلى الاستماع والإنصات، وتلقى الدرس، ولكي تستمع وتنصت لا بد من الإرادة.

- اهتم بموضوع الدرس أثناء الاستماع إليه.

- استمع جيداً لتمهيد المعلم للدرس، وحاول أن تستمع وتنتصت جيداً لشرح المعلم.

- كن مستمعاً فعالاً لما يقوله المعلم ولا تكن (نصف مستمع).

- درب نفسك بنفسك على أن تستمع، وتفكر، وتكتب مذكرات.

- كن مستعداً لتدوين أية فكرة تسمعها.

- انظر باستمرار إلى وجه المعلم وهو يشرح، فهذا يساعدك على الإنصات الجيد لكل ما يقوله.

### وفي تعريف آخر لمهارة الاستماع:

ويقصد بها الاستماع والإنصات النشط، الذي يتضمن متابعة الحديث باهتمام ووعي وفهم.

وتتضمن مهارة الاستماع: حسن الانتباه والتركيز، ومتابعة ملامح وجه المتحدث وصوته وحركات يديه، وعدم الانشغال بأي مشتتات؛ ضماناً لحسن الاستفادة من الدرس.

### ١٠. مهارة التساؤل:

التساؤل هو بداية المعرفة، وتركز مهارة التساؤل على تنمية استراتيجيات سؤال الذات Self - Questioning.

ويفيد التدريب في تعليم مهارة التساؤل، من خلال التفاعل بتبادل دوري بين المتسائل والمتسأل والمجيب.

ويفيد تعلم مهارة التساؤل في تحسين التحصيل الدراسي، والتنبؤ بالأسئلة التي قد تأتي بالامتحان.

## ١١. مهارة أخذ المذكرات وكتابة الملاحظات:

من الضروري تنمية مهارة أخذ المذكرات وكتابة الملاحظات - Note Taking؛ لأهميتها في اكتساب مهارة التلخيص، والتدريب على كتابة ملخصات موجزة في وقت مختصر، في كراسات خاصة بالمذكرات والملاحظات.

ويتطلب أخذ المذكرات والملاحظات تدريب الطلاب على الإدراك السريع للمعلومات المهمة أثناء القراءة وتدريب الطلاب على تحديد ما ينقصه من معلومات يحتاج إليها.

ويفيد تعليم مهارة أخذ المذكرات في تحسين التحصيل الدراسي، وعمل الواجب المنزلي.

يهتم المربون بدور الواجب المنزلي وأهميته في التحصيل الدراسي للطلاب، ويركزون على (استراتيجيات عمل الواجب المنزلي)، وخاصة مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويفيد التعلم الذاتي لأداء الواجب المنزلي، مع التركيز وعدم الانشغال بممارسات أخرى.

وتعد بعض الكتب للطلاب لمساعدتهم لعمل الواجب المنزلي بنجاح، وهذا يتطلب تنمية البحث عن المعلومات.

ويقدم سيبسر ساليند، وميناكشي جاجريا (Salend & Gajria) (١٩٩٥) خطوطاً مرشدة لزيادة معدلات إنجاز الواجبات المنزلية، وينصحان باستشارة الدافعية لإنجاز الواجب المنزلي، وتوزيع كم ونوع الواجب المنزلي، ومشاركة الأرفاق، وتشجيع الوالدين للمشاركة في إنجاز الواجب المنزلي.

إن الواجب المنزلي لبعض الطلاب يعتبر عبئاً ثقيلاً، ويقترح صيغة جديدة تعمل الواجب المنزلي، حيث نستبدل الواجبات التقليدية المكتوبة بقيام الطالب بإجراء مقابلات، وأنشطة تعلم تعاوني داخل حجرة الدراسة وخارجها، وارتداد المكتبات ومراكز الدراسة للإطلاع على مراجع خارجية، والاشتراك مع بقية أفراد الأسرة في أنشطة تعليمية تفيد الجميع. ويجب مشاركة الوالدين في أمر تعليم الأولاد وخاصة في عمل الواجب المنزلي، وضرورة وضع الواجب المنزلي في جدول الاستذكار، وأهمية تحديد مواطن الضعف والخلل ومساعدة الأولاد في عمل واجبات القراءة وانكابة والحساب والعلوم والدراسات الاجتماعية واللغات الأجنبية، ويكون دور الوالد هنا بمثابة (معلم خاص) خاصة في مراحل التعليم الأولى للطفل.

## ١٢. مهارة استخدام المكتبة:

إن أي مقرر في مهارات الدراسة يجب أن يوجه الطلاب إلى استخدام المكتبة، بما فيها من كتب ومجلات عملية وقواميس ومعاجم ودوائر للمعارف، وإمكانات الميكروفيلم والميكروفيش، واستخدام الكمبيوتر وشبكة المعلومات الدولية Internet. ويمكن تدريب الطلاب على استخدام برمجيات الكمبيوتر التي تنظم في شكل مجموعة تضم مهارات الدراسة.

ومن الضروري تدريب الطلاب ودفعهم إلى استخدام غرف المصادر واستخدام المصادر المختلفة، سواء في المدرسة أو في أماكن أخرى في البيئة المحلية.

## ١٤. مهارة تحسين الذاكرة:

لا شك أن الذاكرة القوية من أهم متطلبات الدراسة والتحصيل. وينصح المربون بتعليم الطلاب فنيات تقوية الذاكرة للمساعدة في تنمية المهارات الأكاديمية، ومهارة الاستماع، والصدّاقة، والمهارات الاجتماعية بصفة عامة.

## ١٥. مهارة التركيز:

إن التدريب على مهارات الدراسة وخاصة مهارة التركيز وتجنب العناصر المشتتة يفيد في تنشيط عمل المخ، ويحسن من أداء الطالب وتحصيله الدراسي؛ خاصة في الرياضات.

## ١٦. مهارات الامتحان:

### تعريف مهارات الامتحان:

الامتحان جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية. ومهارات الامتحان هي أنماط سلوكية يكتسبها الطالب من خلال التدريس والتعليم والممارسة، قبل وأثناء وبعد مواقف الامتحان.

وتعرف مهارات الامتحان بأسماء أخرى، منها (حكمة الامتحان) Test Wisenes. ويقصد بالحكمة في أداء الامتحان: القدرة على الإجابة الصحيحة عن أسئلة الامتحان باستخدام المعلومات المتوافرة في الامتحان ذاته، والسلوك والأداء السليم في موقف الامتحان. وهذه الحكمة مهارة يمكن ويجب أن نتعلم، ويعتبر إتقان مهارات الدراسة متطلباً أساسياً لدراسة مهارة الامتحان.

وقد يكتسب بعض الطلاب مهارات أخذ الامتحان بطريقة صحيحة، وقد يتعرض البعض لخبرات تعلم غير صحيحة وغير مرغوبة، عن طريق أولياء الأمور أو الإخوة والزملاء.

ويجب أن تعد المدرسة خطة التدريس مهارات الامتحان؛ لمساعدة الطلاب في التدريب على الامتحانات والاستعداد لها. ويهتم المربين بتعليم الطلاب مهارات الامتحان الفعالة لتحقيق الأداء الحسن، وتحقيق النجاح والتفوق، ويعدّون في ذلك كتيبات تساعد في تعلم مهارات واستراتيجيات أخذ الامتحان.

ويقدم المربين نماذج مرنة لمهارات الامتحان، تتضمن استراتيجيات ومهارات أخرى الامتحان، ومنها: مهارة المراجعة، ومهارة الاستعداد للامتحان، ومهارة أداء الامتحان، وقلق الامتحان وطرق خفضه. هذه المهارات الأساسية تصبح بعد تعلمها هي الأساس للاستعداد للامتحان وأدائه بطريقة موفقة تؤدي إلى النجاح.

وتقدم بعض الكتب دليلاً لتدريس مهارات الامتحان للمعلمين، لتعليم الطلاب مهارات الامتحان التي تمكنهم من حسن أداء الامتحان. وتهتم بعض الكتب بتقديم دليل لتدريس مهارات الامتحان لمعلمي الفئات الخاصة، لتعليم مهارات الامتحان لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، والذين لديهم صعوبات تعلم.

ويوصى البعض بإضافة تدريس مهارات الامتحان إلى المنهج العام، بينما يوصى البعض الآخر بدمجها بمحتوى المقررات المختلفة. ومن المفيد أن يعد دليل الطلاب (على غرار دليل المعلم)، مع كتب نماذج الأسئلة

ونماذج الامتحانات، بحيث تتضمن إرشادات الطالب، تيسر له أداء الامتحان. وتهتم بعض الكتب أو الكتيبات المعدة للطلاب بعرض السلوكيات التي يجب أن يلتزم بها الطالب، والسلوكيات التي يجب أن يتجنبها.

ويجب أن يكون تدريس مهارات الامتحان في إطار إرشادي، بغرض التغلب على مشكلة قلق الامتحان.

وتشير نتائج البحوث إلى أن التدريس مهارات واستراتيجيات أخذ الامتحان والحكمة في أداء الامتحان، يؤدي إلى تحسين التحصيل الدراسي، وخفض قلق الامتحان، وارتفاع درجات الطلاب في الامتحان.

#### أ. مهارة المراجعة:

يقصد بها المراجعة المنظمة والدورية بعد المذاكرة الجادة. والمراجعة تعتبر أساس الاستعداد للامتحان، وتطمئن الطالب وتخفف قلق الامتحان لديه، وتؤدي إلى أخذ الامتحان بنجاح. والمراجعة تثبت المعلومات بعد المذاكرة، ويمكن الطالب من استعادة ما حصل أثناء عملية المذاكرة.

وتعتمد المراجعة على الملخصات والمذكرات والملاحظات والمخططات التلخيصية المكتوبة بوضوح ونظام، وهذا يوفر الوقت والجهد ويعطي الشعور بالاطمئنان والثقة في النفس للطالب. ولذلك.. فإن إتقان مهارة التلخيص، من أهم متطلبات ومميزات مهارة المراجعة.

ويجب أثناء المراجعة أن يتم التدريب والإجابة عن كثير من نماذج الأسئلة، بالقدر الذي يكفي لبناء الثقة لدى الطالب في نفسه.

ومن الضروري إعداد جدول للمراجعة يشمل كل المقررات، ويفضل أن تكون المراجعة يومية وأسبوعية؛ وشاملة. وبحسن الاستفادة بالمراجعة التي تقدم في البرامج التعليمية في التلفزيون.

### ب - مهارة الاستعداد للامتحان:

يتميز الطلاب المتفوقون عن غير المتفوقين في مهارات الاستعداد للامتحان؛ حيث يقضون وقتًا كافيًا وبحكمة في الدراسة والاستعداد للامتحان في ضوء معرفة أهدافها.

ويتطلب الاستعداد للامتحان التدرّب على حل كثير من الامتحانات، وعلى نوعية الأسئلة: سواء الأسئلة الموضوعية، أو أسئلة المقال، أو أسئلة الإجابات المختصرة، ولا شك أن التدرّب الجيد على أداء الامتحان يزيل رهبة الامتحان.

ويربط البعض مهارة القراءة مع الفهم وخاصة نوع القراءة لما يتناوله الامتحان بمهارة الاستعداد للامتحان، ويرصى بإتباع الخطوات المفاتيحية الأساسية للقراء الاستراتيجية، والاهتمام بالتلخيص المكتوب بعد القراءة؛ حتى تتأكد ثقة الطالب في نفسه وهو يستعد للامتحان.

ويعيد التدريب بالإجابة عن التدريبات والتمرينات والاختبارات، التي توجد في نهايات الفصول أو في نهايات الكتب الدراسية، مع الاستعانة بكتب الأسئلة النموذجية ونماذج الامتحانات السابقة وكراسات التدريب وغيرها.

وينصح المرءون بضرورة الاستعداد الجيد في اليوم السابق للامتحان والتأكد من تاريخ الامتحان، وإعداد ما يلزم من أدوات مكتبية. ويؤكد

المريون أهمية أن تخصص ليلة الامتحان للمراجعة النهائية فقط، مع أخذ قسط كاف من النوم ليلة الامتحان، وضرورة الاستيقاظ المبكر صبيحة يوم الامتحان، وتناول طعام الإفطار، والتوجه إلى مقر لجنة الامتحان في موعد مبكر، وتجنب المناقشات الجماعية قبل دخول لجنة الامتحان، والاحتفاظ بهدوء الأعصاب.

### ج - مهارة أداء الامتحان :

يرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطاً موجيماً بالأداء الجيد في الامتحان، وفي الوقت نفسه يرتبط الأداء الأكاديمي المنخفض ارتباطاً سلبياً بالأداء الجيد في الامتحان. وكذلك فإن الثقة في النفس ترتبط ارتباطاً موجيماً بالأداء الجيد في الامتحان، وفي الوقت نفسه فإن اليأس على العكس، يرتبط ارتباطاً سلبياً بالأداء الجيد في الامتحان.

### ويوصى المريون بضرورة التدريب على مايلي :

- الالتزام بالهدوء وآداب أداء الامتحان، والانتباه إلى تعليمات لجنة الامتحان، وخاصة الشفوى منها، قبل وأثناء توزيع أوراق الأسئلة.
- قراءة التعليمات المكتوبة بدقة، وكثافة البيانات الشخصية.
- هدوء الأعصاب، والكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة.

### د - مهارة الإجابة :

مهارة الإجابة هي أهم مهارات الامتحان، ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب والممارسة.

ومن توجيهات المريين هنا:

- قراءة جميع أسئلة الامتحان بهدوء وبعناية، وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة.
- الإجابة عن الأسئلة الإيجابية أن وجدت.
- البدء بالإجابة عن الأسئلة الاختيارية الأسهل، مما يعطى للطالب الثقة لكي يستمر في الإجابة عن الأسئلة التالية.
- الإجابة عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط.
- التأكد من الزمن المحدد للإجابة، وتقدير الوقت المطلوب للإجابة عن كل سؤال، وحسن توزيع الوقت دون تسرع أو تباطؤ، وترك بعض الوقت للمراجعة وعدم ترك اللجنة قبل انتهاء الوقت المحدد للإجابة.
- وينصح الطالب بعد الانتهاء من أداء الامتحان في مادة من المواد أن ينشغل بما يليها من المواد التي سيتمحن فيها، وبعد انتهاء الامتحان في جميع المواد، على الطالب أن ينتظر ظهور النتيجة في هدوء وثقة وتفاؤل.



## الخلاصة:

هناك عدد من مهارات الدراسة التي تساعد المتعلم على الاستذكار الجيد وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي، هي:

- ١ - مهارة تحديد الأهداف .
- ٢ - مهارة الاستفادة من الحصة .
- ٣ - مهارة ترشيد قلق لدراسة .
- ٤ - مهارة التخطيط .
- ٥ - مهارة التنظيم .
- ٦ - مهارة التلخيص .
- ٧ - مهارة القراءة .
- ٨ - مهارة الكتابة .
- ٩ - مهارة الاستماع .
- ١٠ - مهارة التساؤل .
- ١١ - مهارة أخذ المذكرات وكتابة الملخصات .
- ١٢ - مهارة أداء الواجب .
- ١٣ - مهارة استخدام المكتبة .
- ١٤ - مهارة تحسين الذاكرة .
- ١٥ - مهارة التركيز .
- ١٦ - مهارات الامتحانات:
  - أ - مهارة المراجعة .
  - ب - مهارة الاستعداد للامتحان .
  - ج - مهارة أداء الامتحان .
  - د - مهارة الإجابة .

مع العلم بأن هذه المهارات سألقة الذكر تحتاج إلى تكاتف جهود كل من الأسرة والمدرسة والمؤسسات التعليمية المختلفة؛ لمساعدة الطالب على اكتساب تلك المهارات وتنميتها. وهذا الإصدار من (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) يمكن أن يساعد كلاً من الطلاب والآباء والمربين على تعرف تلك المهارات واكتسابها وتنميتها.



## قائمة المراجع

- ١ - أحمد عمر الحيدري: (١٩٩٧)
- أسرار النجاح المدرسي - العذكرة والتركيز - مكتبة التوبة - الرياض .
- ٢ - أيمن أبو الروس: (١٩٩٠)
- رسالة إلى كل طالب: أنت قادر على النجاح والتفوق إذا عرفت كيف تذاكر - مكتبة ابن سيدنا - القاهرة .
- ٣ - سناء محمد سليمان: (١٩٨٨م)
- عادات الاستذكار ومشكلاته في علاقته بالتفوق الدراسي - المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ٢٥ - ٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية - مركز التنمية البشرية والمعلومات - القاهرة .
- ٤ - ..... : (١٩٨٨م)
- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية - دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته - مودع بنار الكتب المصرية .
- ٥ - ..... : (١٩٨٨م)
- عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية - دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته - مودع بنار الكتب المصرية .
- ٦ - ..... : (١٩٨٨م)
- (اختيار عادات الاستذكار ومهاراته السليمة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي)

٧ - دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته مودع بنار الكتب المصرية .

٧ - .....: (١٩٨٩م)

دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية - مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو/ أغسطس / سبتمبر ١٩٨٩ .

٨ - .....: (١٩٨٩م)

عادات الاستذكار ومهاراته السليمة - مودع بنار الكتب المصرية .

٩ - عبدالرحمن محمد عيسوي: (١٩٨٥م)

القياس والتجريب في علم النفس والتربية - دار المعرفة - الإسكندرية .

١٠ - محمد حامد زهران: (٢٠٠٠م)

الإرشاد المصغر - عالم الكتب - القاهرة .

١١ - محمد علي الحولي: (١٩٨٥م)

المهارات الدراسية مكتبة الخريجي - الرياض .

١٢ - محمد محمود عبدالله: (١٩٩٧م)

كيف نذاكر دروسك ونجح بنفوق - المنصورة - مكتبة الإيمان .

### بعض مواقع الإنترنت:

1 - [www.ang.elfive.com](http://www.ang.elfive.com)

2 - [www.moe.edu.kw/success.guid](http://www.moe.edu.kw/success.guid).

3 - [www.moc.edu.sa/majalat](http://www.moc.edu.sa/majalat).

4 - [www.obooby.com](http://www.obooby.com).



## الإنتاج العلمي

السيدة الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان  
أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

### أولاً، الدراسات والبحوث:

- ١ - تقبل الأبناء: المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آباؤهم نحو تحصيلهم الدراسي وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ. د/ رمزية الغريب.
- ٢ - مراتب الضموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء، ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ. د/ رمزية الغريب.
- ٣ - عادات الاستذكار في علاقته بالنتفوق الدراسي - المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ٢٥ - ٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤ - الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الاعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة المصنط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس / أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.
- ٥ - علاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧ - ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية - (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨ - دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩.

٩ - أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي، لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصري - مركز دراسات الطفولة في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١.

١٠ - دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية. بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.

١١ - عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣.

١٢ - رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣.

١٣ - بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية

لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومي للتقويم  
والامتحانات ١٩٩٥ .

١٤ - ظاهرة غياب المعلمات السعوديات في مراحل التعليم العام بمدينة  
الرياض، في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية  
(دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة للتعليم  
البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة الدراسات - ١٩٩٣ .

١٥ - رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول  
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة  
لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات  
١٩٩٤ .

١٦ - ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها  
ببعض المتغيرات - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤ - ٦ نوفمبر  
(٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس - القاهرة .

### ثانياً: الكتب المنشورة:

١ - سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ١٩٨٩ - دار الكتاب للطباعة  
والنشر - القاهرة .

٢ - عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب  
المصرية بالقاهرة .

٣ - محاضرات في سيكولوجية التعليم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنية - مودع بدار  
الكتب المصرية بالقاهرة .

٤ - الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة الطوبجى  
- مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة .

٥ - اتعلم للتعاونى (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته) (٢٠٠٥ م) .

### ثالثاً، سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

#### الإصدار الأول:

التوافق الزوجى .. من منظور (إسلامى - نفسى - اجتماعى): ٢٠٠٥ م .

#### الإصدار الثانى:

مشكلة العناد عند الأطفال: (٢٠٠٥ م)

#### الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال: (٢٠٠٥ م) .



أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذة علم النفس

كلية البنات، جامعة عين شمس



# مطابع آمون

٤ نفروز من ش إسماعيل اباطة  
لاظوغى . القاہرة . ج م ع