

العادات الدراسية الموفقة

obeikandi.com

العادات الدراسية الموفقة

إن ما يتعلمه الطالب من عادات النجاح وما يستخدمه منها سيفيده في مستقبله الحياتي والعملي المهني. لذا لنبحث عن أهم هذه العادات ، ولنعرف كيف يمكننا استخدامها لتصبح جزءاً أساسياً من مكونات شخصيتنا ونفيد منها في حياتنا:

- ١ . اعرف نفسك .
- ٢ . جهز واستعدّ للعلم .
- ٣ . حاول تحسين ثقتك بنفسك .
- ٤ . اقرأ بتوسع ونهم .
- ٥ . تناول وجباتك بذكاء .
- ٦ . إن طبيعة الغذاء الذي نتناوله ونوعيته يؤثران أثراً كبيراً ومباشراً على أحوالنا النفسية .
- ٧ . حاول أن تقلل من السكريات والأملاح والدهون .
- ٨ . اشرب ما بين ٨-٦ كؤوس من الماء النقي يومياً .
- ٩ . تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل : مختلف أنواع سلطات الخضر والفواكه .
- ١٠ . حاول أن تأكل نصف كمية الخضر التي تأكلها يومياً طازجة نيئة ومطبوخة لما في ذلك من منافع للجسم والعقل بإذن الله .
- ١١ . حاول أن تأكل خبز وتناول المكسرات وليس المطبوخة وأكثر من عصير الليمون .
- ١٢ . وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى شيء من الطاقة فلا تأكل الحلوى المصنّعة بل تناول بدلاً من ذلك الفواكه .
- ١٣ . وإذا شعرت بأنك بحاجة إلى الراحة تناول شيئاً من الحليب أو اللبن الرائب أو الجبن وكذلك حبوب الفستق بأنواعه فإنها تعطيك المزيد من الهدوء والراحة النفسية والاطمئنان بعد ذكر الله والصلاة المكتوبة والنافلة .

١٤ . واطب على حضور مقرراتك الدراسية .

١٥ . تعرف على مدرسيك .

١٦ . ضع جدولاً دراسياً لنفسك .

١٧ . حاول تطوير التركيز أثناء الدراسة .

١٨ . قلل الضغوط الدراسية .

١٩ . اختر مكاناً مناسباً للدراسة .

٢٠ . ادرس على قدر استيعابك .

الخطة الهجومية للدراسة:

* ادرس للحصول على درجات تامة في الاختبار .

* ادرس كل صفحة بمفردها .

(١) حضر .

(٢) اسأل الأسئلة المناسبة .

(٣) اجمع المعلومات المفيدة .

(٤) قيم نفسك .

استعد لقراءة النص بأن تبدأ أولاً بتصفحه ، حاول أن تتصفح أكبر قدر من الكتاب تصفحاً عاجلاً لا تقرأ فيه كل كلمة ، بل تمر على عدد من الصفحات ؛ وذلك لتكون فكرة عامة عن الكتاب تجيب فيها عن الأسئلة التالية :

(١) ما هي الموضوعات الأساسية في هذا الكتاب؟

(٢) ماذا أعرف عن هذه الموضوعات؟

(٣) ما هي المصطلحات العامة المستخدمة لعرض مادة هذا الكتاب؟

(٤) اسأل الأسئلة التي تخطر في بالك عند القراءة .

(٥) اجمع الإجابات المناسبة على أسئلتك .

مهارات تدوين الملاحظات:

١. تأكد أن ملاحظاتك تلخص المادة، ويجب ألا تكون الملاحظات التي تكتبها عن المادة التي تدرسها أو الكتاب أو الفصل من الكتاب الذي تدرسه نسخة طبق الأصل منه.
٢. ابتكر وحدّد طريقة الاختزال الخاصة بك، ولاشك أن كتابة الكلمات كاملة يستغرق وقتاً طويلاً لذا يمكنك ابتكار اختزالات خاصة بك للكلمات التي تريد استخدامها، فإذا أخذنا الجملة التالية مثلاً " ولد الشاعر أبو العلاء المعري في معرة النعمان من بلاد الشام عام ٣٦٧ هجرية ثم رحل إلى بغداد واستقر فيها " فيمكننا كتابة هذه الجملة مختزلة كما يلي: " المعري ، شاعر ، المعرة ، شام ، ٣٦٧ ، بغداد " .
٣. اكتب كلاً من العناوين الرئيسة والجانبية بخطوط مختلفة، وهذه بعض الرموز التي تساعدنا على الحفظ :
- المربع . . الأفكار الرئيسة الهامة - المثلث . . ضع الأسباب : لماذا . . كيف -
صح . . المفاهيم العامة - دائرة . . ضع أسماء الأشخاص - مستطيل . . ضع التفاصيل أو الأفكار الأقل أهمية .
٤. تعلم الشكل الأساسي للموضوع .

الاستخدام الفعال للذاكرة:

١. الانتباه .
٢. احصل علي المعلومات الصحيحة بشكل سليم .
٣. أكّد لنفسك أنك قادر على التذكر .
٤. طور رغبتك في الموضوع .
٥. افهم ما يقال جيداً .
٦. حاول أن تكون مبدعاً .
٧. استخدم طريقة التكرار .

- ٨ . حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك .
- ٩ . تعلّم أسلوب الربط .
- ١٠ . تدرب على التذكر في كافة الأحوال .
- ١١ . قلل التشوش .
- ١٢ . ادرس الكليات وليس الجزئيات .

كيف تدرس الاختبارات:

إن أول وأوضح استعداد يقوم به الطالب للامتحان هو التحضير والدراسة قبل تقديم الامتحان . إلا أن إجراء الدراسة الفعال ، أو الأسلوب المتبع للدراسة ، والذي يساعد على ضمان النجاح بعون الله هو أن تبدأ بالتخطيط منذ بداية الفصل الدراسي .

وإليك فيما يلي واحداً من أفضل الإجراءات التي تؤدي - بفضل الله - إلى النجاح المضمون :

- ١ . الأسابيع الأولى من الدراسة إذا أردت أن تحصل على علامات تامة ، بعون الله ، في جميع مقرراتك واختباراتك ، إذاً: ابدأ حضورك ودراستك مع اليوم الأول والحصّة الأولى من بداية المقرر الدراسي .
- ٢ . في منتصف الفصل الدراسي حاول أن تدرس كل يوم ، ولو لفترة قصيرة ، حيث إن الدراسة لفترات قصيرة هي أكثر فعالية وأقلّ جهداً على الدارس والطالب من أن تتراكم الدراسة عليه ويعاني من الجهد أثناء الدراسة الطويلة .
- ٣ . في آخر أسبوع قبل الامتحان حاول أن تسأل المدرس عن طريقة الامتحان ، وبالتالي إذا عرفت فادرس بناء على تلك الطريقة ومتطلباتها ، فإذا كان الاختبار موضوعياً فيجب أن تستخدم أساليب التذكر والطرق السلمية العملية لا تستخدم الذاكرة .

وأما إذا كان الاختبار عاماً ويقدمّ الجواب فيه على شكل مقالة ، فأفضل

طريقة لاجتياز هذا الامتحان والحصول على درجات عالية فيه أن تؤسس نفسك ، ويكون لديك معلومات واسعة عن الموضوع بشكل عام ، وركّز على الأفكار المؤثرة والتعابير الجزلة المتينة السليمة .

اجتمع مع اثنين أو ثلاثة من الزملاء في الفصل وراجع معهم المادة المقررة بحيث يسأل كل منكم سؤالاً وبذلك ترسخ المعلومات في أذهانكم جميعاً .

٤ . في آخر عدة أيام قبل الامتحان حاول عند هذا الحد التعرف على المادة التي لم تفهمها ولم تهضمها ، إذ إن كثيراً من الطلاب يراجعون الموضوعات التي يعرفونها ، وليس العكس ، وتذكر أن أحد الأسرار الأساسية والجوهرية للنجاح في الاختبارات ، هو مراجعة جدول محتويات الكتاب المقرر . . اقرأ بنوده ، واسأل نفسك : هل تعرف هذا البحث أم لا؟ وتابع المراجعة إلى أن تصل إلى نهاية الكتاب المقرر .

٥ . في آخر عدة ساعات قبل الامتحان قد يعاني بعض الطلاب والدارسين من مرض يسمى : حمى الاختبار ، لذا لا بد من الحصول على قسط من الراحة قبل الساعات الأخيرة ، ولا تهمل الرياضة البدنية في أيام الاختبار لأن لها فوائد ، إذ إن التدريبات تساعد في الحصول على تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على وصول كمية كافية من الدم إلى الدماغ .

لا تنس أن تتناول كمية من الطعام المعتدل قبل ساعات الاختبار يجب الانتباه إلى المراجعة ليلة الاختبار يجب ألا تستغرق أكثر من (٢-٣) ساعات فقط .

حاول أن تكون عند قاعة الاختبار قبل (١٥) دقيقة ولا تعجل في الطريق بل كن مرتاحاً ومطمئناً .

٦ . وقت الامتحان : والآن حان الوقت لجني ثمرة جهودك خلال العام :

أولاً : اقرأ ورقة الاختبار بأكملها بدقة وانتباه .

ثانياً : قسّم وقتك للإجابة عن أسئلة الاختبار بشكل جيد .

ثالثاً : ابحث عن الأسئلة التي أعطيت أكبر درجة والأسئلة التي تبدو لك صعبة وتحتاج إلى وقت وتفكير .

رابعاً : ابدأ بالإجابة عن أسهل الأسئلة بالنسبة لك ، وعندما تتذكر حل السؤال الصعب وأنت في السهل انتقل وحل الصعب ثم بعد ذلك ارجع إلى السهل ، إنك بهذه الطريقة تقوم بحل جميع الأسئلة بدون إجهاد منك . وهذه الخلطة السرية المهمة جداً ويجهلها كثير من الطلاب .

٧ . بعد الانتهاء من إجابة أسئلة الاختبار :

- أعد قراءة السؤال مرة أخرى وانتبه لإجاباتك .
- اكتب كل ما عندك في ورقة الاختبار .
- لا تقم من مكانك وتخرج من الفصل .
- اقلب الورقة على ظهرها وفكر عدّه دقائق في الاختبار الذي أنهيته بشكل عام .
- حاول الاسترخاء الذهني وأغمض عينيك قليلاً لتريحهما من عناء التركيز المستمر .
- اقبض أصابعك وابسطها بحركة رياضية بسيطة لتريحها من عناء الكتابة .
- ثم اقرأ الورقة للمرة الأخيرة قبل تسليمها فإذا اقتنعت بما قدّمت فاحمد الله ثم قم فسلّم الورقة .