كيف تقوم بإعداد جدول للمراجعة ؟

☐ جدول المراجعة :

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

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

تخيل لو أنك قررت الذهاب لشراء عدة أشياء ، وقبل أن تخرج للسوق قمت بإعداد قائمة بأسماء المحلات التى تنوى زيارتها ، وإعداد قائمة بالأشياء التى تنوى شراءها .. ستجد أن مهمتك أصبحت سهلة ، واستطعت شراء كل ما تحتاجه بسهولة . ولو أنك تصورت العكس ، بمعنى أنك أعددت قائمة بالمشتريات دون أن تفكر أولاً فى اختيار المحلات المناسبة .. فغالباً لن تتمكن من شراء كل احتياجاتك ، علاوة على إضاعة وقت زائد فى التَّجوال بين المحلات ، وربما تقوم بزيارة محل من المحلات أكثر من مرة .

obeikandl.com

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

وكما سبق أن ذكرت ، ابدأ دائماً المراجعة بالمواد المفضلة لك حتى تستطيع إنجاز شيء مما يسهل لك الاستمرار فى المراجعة .

بعد ذلك ، قم بكتابة الأيـام المتبقية على بدء الامتحـان وأقترح عليك أن تقسّـم كـل يـوم إلى ثـلاث فتـرات : الصبـاح والظهيـرة والمساء ، وتقسّم كل فترة إلى فترتين صغيرتين ، ثم ابدأ فى تقسيم المواد الدارسية على هذه الفترات . . وراع أثناء التقسيم أن تعطى وقتاً إضافياً للمواد التى تشعر أنها فى حاجة إلى مزيد من التركيز والفهم .

اقتراح آخر:

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

وإليك مثالاً لذلك :

● لنفترض أن المواد الدراسية هى :

الرياضيات – العلوم – اللغة الإنجليزية – اللغة العربية

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

ولنفترض أن الجدول سيكون على النحو التالى :

أيام الأسبوع	المادة
السبت	علوم (أحياء)
الأحـــــد	علوم (أحياء) ثم (كيمياء)
الإثـــــنين	كيمياء
الثلاثـــــاء	طبيعة – البـاب الأول مـن الرياضيات
الأربعـــــاء	باقى الرياضيات
الخمـــيس	مخصص لحل التمارين
الجمعـــــة	راحة صباحاً – الدرس١ إلى ٥ من اللغة الإنجليزية
السبت	باقى اللغة الإنجليزية+التدريب على الترجمة
الأحـــــد	عربى (بلاغة ونصوص)
الإثـــــنين	عربى (نحو وقراءة)

● ولنفترض الآن أن جدول الامتحان على النحو التالى :

اليـــــوم	المادة
السبت	رياضيات
الإثـــــنين	علوم
الأربعـــــاء	لغة عربية
السبت	لغة إنجليزية

obeikandl.com

● بذلك يكون الجدول النهائى للمراجعة على هذا النحو :

اليـــــوم	المادة
الإثـــــنين	لغة إنجليزية
الثلاثـــــاء	لغة عربية
الأربعـــــاء	علوم
الخمـــــيس	رياضيات

□ مميزات هذه الطريقة:

● **تكثيف المراجعة** : فلاشك أن المذاكرة وحدها لا تكفى إذ يجب أن يتبعها فترات من المراجعة المكثفة لتثبت المعلومات فى الذهن . فيتيح لك هذا النظام مراجعة كل مادة مرتين ، واحدة بإتقان والأخرى مراجعة سريعة . ويمكنك أيضاً زيادة عدد مرات المراجعة كما تشاء بناء على سعة الوقت المتبقى على بدء الإمتحان .

● **محاربة النسيان** : إذ تكون آخر مادة قمت بمراجعتها هى أول مادة فى جدول الامتحان .

□ توجيهات خاصة لوضع جدول المراجعة

● ***الترفيه عن النفس .. شىء ضرورى فى فترة المراجعة :***

لابد أن تخصص وقتاً للترفيه أثناء عمل جدول المراجعة .. فليس من المنطقى أن تظل ممسكاً بالكتاب طوال اليوم خلال فترة المراجعة .. فلكل إنسان قدرة محدودة على الاستيعاب والتركيز . فلتنل يومياً قسطاً من

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

وأفضل شيء يُنصح به دائماً هو أن تصرف ذهنك لشيء مختلف تماماً عما أنت فيه ، مثل القيام بجولة على شاطىء البحر ، أو حتى يكفى **أن تنالَ قسطاً من الراحة فى « شُرفةِ المنزل » بعيداً عن المذاكرة ..**
وستجد أنك بعد هذا أو ذاك يزداد استيعابك ونشاطك فى المراجعة .

obeikandl.com

احذر هذا الخطأ الشائع ..!!

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

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

□ الأهم فالمهم:

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

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

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

الأخرى التى ترى أنها بحاجة لمزيد من التكرار والاستيعاب .

وهذا لا يقلل من أهمية « مدرس الفصل » أثناء فترة المراجعة ، لكن من المؤكد أن عملية المراجعة تتوقف عليك أنت شخصياً أكثر من أى شيء آخر .

ولا أنصحك بصفة عامة بالانقطاع لمراجعة المواد الدراسية بمدرستك أو جامعتك قبل ثلاثة أسابيع على بدء الامتحان .

وفى أسوأ الظروف ، إذا لم يسمح الوقت رغم ذلك بإنهاء المراجعة ، فلتلتزم بالحكمة القائلة : الأهم فالمهم .. فراجع أولاً ما تراه أهم المواضيع بناء على ما أوضحه مدرس الفصل وما يجيء بنماذج الامتحانات .

obeikandl.com

كيف تراجع ؟

☐ مفهوم المراجعة:

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

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

☐ لابد من الحماس أثناء المراجعة:

« ممنوع المذاكرة فى السرير »

والآن بعد أن أعددت جدولاً للمراجعة ، ابدأ فى إعداد الكتب والمذكرات الخاصة بأول مادة فى الجدول وابدأ على الفور فى المراجعة .

وأهم ما يجب أن تلتزم به أثناء المراجعة هو النشاط والتّيقظ والتفاعل مع ما تقرؤه أو تردده والانتقال من جزء لآخر دون تباطؤ أو فتور .

obeikandl.com

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

شجّع نفسك على المثابرة « بمكافأة » ! !

وكما قُلت من قبل ، شجّع نفسك دائماً على المثابرة أثناء المراجعة بأن تُعدّ لنفسك « مكافأة » .. فقل بعد أن أنتهى من مراجعة الجزء التالى

سأستطيع القيام بعمل ترفيهى وأنا مرتاح البال .. أو أن تراود نفسك بالمكافأة الكبرى وهى النجاح آخر العام فى الامتحان والانتقال لمرحلة جديدة ..

الاعتياد على مصدر ثابت فى المذاكرة يساعدك على التذكّر

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

obeikandl.com

علي كتبك ومذاكرتك التى اعتدت قراءتها أثناء العام الدراسى ، لكن لا مانع طبعاً من الرجوع لمراجع أخرى للتأكد من بعض المعلومات .

وذلك لأن اعتيادك على مصدر ثابت فى القراءة **يساعد** على رسوخ المعلومات فى ذهنك ويجعلك تعتاد على « شكل » المواضيع مما يساعدك على تذكّر الإجابة فى الامتحان .. فإذا صادفك سؤال لا تعرفه يمكن أن تتذكر الإجابة بتخيُّل « شكل » الموضوع أو مكان هذا الجزء من الكتاب .

☐ الفهم .. أساس المراجعة الجيدة

ليكن أساس مراجعتك للدروس فهمها مسبقاً ، فالطالب الذى يعيد ويزيد فى موضوع لا يفهمه جيداً ، لن يتذكره كما ينبغى أثناء الامتحان .

فإذا صادفك موضوع أثناء المراجعة لم تتمكن من استعادته إلى ذهنك ، فذلك غالباً لأنك لم تفهمه .. هنا ينبغى أن تعيد قراءته جيداً ، أو الجأ إلى مراجع أخرى تساعدك على فهمه ، أو استفسر عما يصعب عليك فهمه من أحد أصدقائك .

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

☐ لا تغيّر عاداتك فى المذاكرة !

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

مكان المراجعة
احذر التهرّب من المذاكرة بحجة تغيير المكان !

فى الفترة السابقة للامتحانات كثيراً ما نرى الطلبة ينتقلون من مكان لآخر أثناء المراجعة ، فواحد يذاكر عند صديق له ، وآخر يجول فوق سطح المنزل ممسكاً بالكتاب فى يده ، **وثالث** يذاكر فى حديقة عامة !

وعموماً ، فلك أن تذاكر فى أى مكان تشاء إذا كنت ترى أن هذا المكان يساعدك على التركيز والاستيعاب . ولكن المهم هو ألا تتحول المسألة إلى نوع من الوسوسة أو القلق بهدف « الهروب » من المذاكرة حيث يغير الطالب المكان عدة مرات بهدف الوصول للمكان الأفضل ! !

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

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

obeikandi.com