

تقديم :

عزيزي الطالب .....

يهدف هذا الموديل إلي مساعدتك علي تنمية تحصيلك الدراسي ، وذلك بتحسين نجاحك الأكاديمي، عن طريق اكتسابك وتعلمك ذاتياً وبنفسك بعض العارف والمهارات والاتجاهات المطلوبة للدراسة المفيدة والمذاكرة المثمرة والتحصيل الموفق ، حتى يتحقق لك النجاح المنشود إن شاء الله .

الموديل هو وحدة تعلم ذاتي صغيرة، أو بمعنى آخر هو وحدة تعليمية نموذجية صغيرة ، تدرسها بأسلوب التعلم الذاتي ، حسب قدراتك وسرعتك أنت ، وهو كتيب صغير تقرأه وتدرسه دراسة ذاتية ، وتعتمد علي نشاطك وفعاليتك .

وتأتي أهمية هذا الموديل في أنه يتضمن عدة أجزاء متسلسلة ومتكاملة لتحقيق أهدافه والأجزاء التي يتناولها الموديل تتناول ما يلي :

➤ تنمية المهارات المرتبطة بالمذاكرة المثمرة والتحصيل الجيد ، وأهمية الدافع والرغبة في المذاكرة والتحصيل ، وكذلك أهمية الرغبة في النجاح والتفوق وخطواته ، وذلك بالتعرف والتدريب علي المهارات الآتية :

- عملية المذاكرة والطريقة الصحيحة للمذاكرة .
- خطة المذاكرة وبرنامجها ، ووقت المذاكرة وتنظيمه ، وإعداد جداول مذاكرتك بنفسك ، واختيار أفضل أوقات المذاكرة طوال أيام الأسبوع ، وتنظيم مكان المذاكرة .
- مهارات التساؤل .
- مهارة القراءة ، القراءة النموذجية ومتطلباتها .
- مهارة التلخيص ، وكتابة الملخص ورسم المخططات التلخيصية .

## إرشادات قراءة الموديل:

عزيزي الطالب .....

أنت الآن تدرس هذا الموديل ، وموضوعه بعض المهارات التي تساعدك علي تحسين نجاحك الأكاديمي ، اتبع الإرشادات التالية بهدف تحقيق مستوى أفضل في تعلمه ذاتياً وتحقيق الأهداف المرجوة منه .

- ❖ اقرأ تقديم الموديل ، فهو يعرض لك أهمية دراسته .
  - ❖ اقرأ أهداف الموديل فهي تقدم لك ما تتوقع أن تصل إليه بعد قراءته ، ومن المهم بعد قراءة الموديل أن تعيد قراءة هذه الأهداف ، حتى تدرك مدى تحقيقها.
  - ❖ تصفح الموديل وأقرأ الأجزاء والعناوين الرئيسية والفرعية في كل جزء .
  - ❖ استكشف الموضوعات التي يتضمنها كل جزء ، وارتباط كل موضوع بالموضوعات الأخرى .
  - ❖ اقرأ الموديل بدقة وتفهم لتعرف محتواه وأنشطته وتدريباته وقراءاته الإضافية .
  - ❖ اقرأ الموديل بتسلسله ، وذلك ليساعدك علي فهمه جيداً .
  - ❖ اقرأ الفقرات بتأن ، ولا تترك فقرة وتنتقل إلي أخرى قبل أن تتقن استيعابها وفهمها .
  - ❖ لخص الأفكار الرئيسية بأسلوبك الخاص في كراسه .
  - ❖ قم بكل نشاط أو تدريب عملياً ، حتى تشعر أنك في تفاعل مستمر مع محتوى الموديل .
- نرجو أن يسهم هذا الموديل في إضافة جيدة إلي معلوماتك عن المذاكرة والتحصيل ، وأن تطبق ما تتعلمه فعلياً علي الوحدات الدراسية المختارة من بعض المواد الدراسية المقررة عليك في هذا العام ، ثم تعمم ذلك علي كل دروسك ، ونثق بتعاونك معنا وجديتك في المشاركة ، مما يجعل كل ذلك ينعكس إيجابياً علي تحسين نجاحك الأكاديمي .

والآن عزيزي الطالب .....

تعال معنا نبدأ جولتنا . ونرجو لك قراءة ممتعة وجيدة .

إن شاء الله .....

## الأهداف :

عزيزي الطالب بعد قراءة هذا الموديل ، من المتوقع أن تكون قادراً علي أن .....

- ✓ تعرف الطريقة النموذجية .
- ✓ تعرف عوامل المذاكرة المثمرة والتحصيل الجيد .
- ✓ تنمي معلوماتك عن العلاقة بين الرغبة في المذاكرة والتحصيل الجيد والنجاح.

ومن المتوقع كذلك أن تكزن قادراً علي أن .....

- ✓ تنمي مهارة التخطيط للمذاكرة .
  - ✓ تنمي مهارة تنظيم جدول المذاكرة .
  - ✓ تكتسب مهارة تنظيم مكان المذاكرة .
  - ✓ تنمي مهارة التساؤل .
  - ✓ تنمي مهارة القراءة .
  - ✓ تنمي مهارة التلخيص والكتابة .
  - ✓ تكتسب مهارة وضع جداول المراجعة .
- ومن المتوقع أيضاً أن تكون قادراً علي أن .....
- تنمي اتجاهها موجباً نحو عملية الدراسة ونحو الامتحانات .
  - تقدر القيمة العملية للمذاكرة المثمرة والتحصيل الجيد .
  - تنمي الميل نحو القراءة الإضافية حول النجاح والتفوق .
  - تزيد رغبتك في النجاح والتفوق .

وبصورة رئيسية أن تطبق كل ما تعلمته من هذا الموديل عملياً وبصورة جادة علي بعض الدروس المختارة من بعض المواد والمتفق عليها ، والذي نتوقع له أن يحسن من نجاحك الأكاديمي بعد قياسه إن شاء الله .

## الدافع والرغبة في الدراسة والمذاكرة والتحصيل

عزيزي الطالب .....

الدافع والرغبة في الدراسة والتحصيل أمر هام جداً في حياتك كطالب علم . ومعرفتك بأهمية مذاكرة دروسك يقوي رغبتك في الدراسة والتحصيل حتى تحقق النجاح والتفوق . أنت تعلم أنك قادر علي التعلم والتحصيل . ولا بد أن يكون لديك دافع قوى للدراسة والمذاكرة والتحصيل . ولا بد أن تكون إرادتك قوية للبدء في المذاكرة والاستمرار في التحصيل ، لتحقيق النجاح والتفوق . وضع نصب عينيك الرغبة المؤكدة في التحصيل الجيد وتحقيق النجاح .

أنت تستطيع أن تتعلم وأن تفعل الكثير ، وأن توجه ذاتك إلى ما فيه مصلحتك في الحاضر والمستقبل . فكر في مستقبلك ، وثق في نفسك ، والله يوفقك لتحقيق مستقبل مشرق .

❖ كن جاداً في دراستك ، فالدراسة الجادة تعني أنك تتعلم بوعي من مذاكرتك ومن أنشطة الدراسة الأخرى .

❖ أنتظم في دراستك ، ولا تكثر من الغياب دون عذر شديد .

❖ إذا أحببت المقررات الدراسية ، زاد انتباهك وتركيزك فيها . ومن المهم أن تستمتع بمواد الدراسة ، حتى تزداد قوة انتباهك وتركيزك أثناء المذاكرة .

❖ اجتهد في المذاكرة ، ولا تجعل أي شيء يعطلك عن المذاكرة ، يتحسن تحصيلك وتحقق النجاح .

❖ كن نشطاً وابتعد عن الملل ، وفقدان الاهتمام بالدراسة والمذاكرة والتحصيل ، لأن الملل يقلل من الدافع والجهد ، ويشتت الانتباه ، ويدعو إلي الكسل والخمول ، ويولد الفتور والنفور .

عزيزي الطالب عليك دائماً أن تتذكر أنك طالب متميز وتتمتع بقدرات عقلية متميزة ومقدرة . حيث أنك أنت بالذات اخترناك لتشارك معنا في هذا البرنامج لأنك تمتلك قدرة مقدرة جداً علي التفكير الإبتكاري من شأنها أن تضعك في مصاف المتفوقين والعلماء والعابرة ، ومما يمهد لذلك ويقويه هو استمرارك في الدراسة المدرسية بنجاح وتفوق ، وصممنا هذا البرنامج خصيصاً لنساعدك علي تحسين نجاحك الأكاديمي ، وتعليمك بعض المهارات التي تساعدك في ذلك ، وأنت تستحق المساعدة لأن قدراتك العقلية تؤهلك لذلك .

عزيزي الطالب دائماً حاول أن تكون روحك المعنوية مرتفعة  
وثق بنفسك وقدراتك، وتذكر الحكمة المعروفة من كد وجد  
كذلك من جد وجد .

## عملية المذاكرة

عزيزي الطالب .....

- ❖ عملية المذاكرة هي أهم ما يتطلبه التحصيل الجيد وأنت تعرف أن كثيراً مما تدرسه تنساه إذا لم تذاكره .
- ❖ وإذا سألت أي طالب متفوق عن أسباب تفوقه ، فإنه يخبرك أن أهمها هو إتباعه لبرنامج مخطط ومنظم لعملية المذاكرة .
- ❖ إن عملية المذاكرة تتطلب منك أن تعرف : متي تبدأ المذاكرة ، ومتي تنتهي ، وأي مادة تذاكرها أول ، وأي مادة تذاكرها بعد ذلك ، وأي مادة تخصص لها مزيداً من الوقت عن غيرها ..... وهكذا .
- ❖ احرص علي اكتساب العادات الحسنة في المذاكرة .
- ❖ إذا كنت من الذين يذاكرون تحت أي مؤثر مثل الاستماع إلي الراديو أو شراب المنبهات (الشاي والقهوة) أقلع عن هذه العادة السيئة .
- ❖ ضع خطة منظمة لعملية المذاكرة .
- ❖ نظم مجهودك استثماره بطريقة جيدة .
- ❖ احرص علي أن تعرف الطريقة الصحيحة للمذاكرة أو الطريقة المثالية للمذاكرة .

## الطريقة الصحيحة للمذاكرة :

عزيزي الطالب .....

الطريقة الصحيحة أو المثالية للمذاكرة ، هي الطريقة التي تحقق الهدف وهو التحصيل الجيد . وأنت تحرص علي معرفة كيف تكون المذاكرة جيدة . ولكي تتبع الطريقة الصحيحة في المذاكرة إليك بعض الإرشادات :

- وفر سبل الراحة المطلوبة للاستذكار الجيد ما أمكن ذلك .
- قسم الدرس الذي تريد مذاكرته إلي أجزاء ووحدات .
- اقرأ بتركيز وفهم .
- في الأشياء التي تحتاج إلي حفظ مثل المعادلات والنصوص وغيرها ، سمع لنفسك أو اطلب من أحد أن يسمع لك .
- أربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات التي تعرفها .
- احرص علي استخدام وسائل الإيضاح في المذاكرة. مثل الخرائط والرسوم التوضيحية والرسوم البيانية والجداول... الخ.
- راجع مع نفسك الدرس الذي ذاكرته.
- أجب على الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس إن وجدت، وكن أميناً في تقييمك لنفسك.
- عود نفسك على المراجعة الدورية المستمرة، لتثبيت المعلومات.
- ثابر واجتهد في مذاكرتك وكن طموحاً، وكن صبوراً، ولا تتهرب من المذاكرة بالإقبال على الأكل أو النوم مثلاً.

## تدريب:

عليك الآن في المنزل أن تختار إحدى المواد التي تقع هدفاً لتحسين النجاح الأكاديمي فيها في هذا البرنامج، على أن تقوم بمذاكرته وفق الموجهات الآتية:

- قسم الدرس إلى أجزاء أو وحدات.
- اقرأه جزء أو وحدة بتركيز وفهم، لا تنتقل إلى الجزء الآخر إلا بعد فهم الجزء السابق له.
- الأشياء التي تحتاج إلي حفظ في هذا الدرس، سمعها لنفسك أو اطلب من أحد أن يسمعها لك.
- أثناء مذاكرة الدرس حاول أن تستعين ببعض الوسائل الإيضاحية إن وجدت لزيادة وتركيز الفهم،
- راجع مع نفسك الدرس جزء بعد المذاكرة.

- إذا وجدت أسئلة في نهاية الدرس حاول أن يجيب عليها بثقة عالية في نفسك، ثم قيم بصدق إجابتك.
- ما هي المعلومات التي كنت تعرفها سابقاً وهي ذات صلة بالمعلومات الجديدة في هذا الدرس.

## مهارة التخطيط للمذاكرة:

عزيزي الطالب...

المذاكرة عملية هامة تصاحبك طوال حياتك الدراسية، وهي تخطيط عالي مستوى اليوم، وعلى مستوى الأسبوع، وعلى مستوى الفترة الدراسية، وعلى مستوى العام الدراسي كله، حتى تصل إلى أعلى درجات التحصيل وبالتالي تحقق النجاح والتفوق، إذا لابد من وضع خطة للمذاكرة.

وخطة المذاكرة تتضمن برنامجاً زمنياً للمذاكرة، يبين ترتيب مواعيد المذاكرة اليومية، فمهمة الطالب الرئيسية هي أن يكون طالباً.

➤ اعتبر خطة المذاكرة التي تضعها، وثيقة تحدد أهدافك التي تسعى لتحقيقها، ووسيلتك التي تستخدمها لتحقيق هذه الأهداف.

➤ ضع برنامجاً زمنياً لمذاكرتك، بحيث يكون برنامجاً يومياً، وآخر أسبوعياً، وآخر للفترة الأولى، وآخر للعام الدراسي كله.

➤ إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في التخطيط لمذاكرتك استشر المعلم أو المرشد أو المشرف، ولا تعتمد على تخطيط الآخرين من زملائك في مذاكرتك. وحبذا لو استشرت معلم كل مادة على حدة، لأن المواد تختلف في طرق استذكارها حسب طبيعتها ومكوناتها.

➤ أعمل على تنفيذ خطة مذاكرتك كما وضعته. وبعزيمة وإصرار.

## تدريب:

ضع خطة عامة لمذاكرتك، على مدى الأسبوع، وعلى مدى الفترة الدراسية الأولى، وعلى مدى العام الدراسي كله، مبيناً فيها متى تبدأ المذاكرة؟ هل بعد بداية الدراسة مباشرة؟ أم بعد فترة من بدايتها؟ وهل المذاكرة يومياً؟ أم أيام معينة في الأسبوع؟ وكم ساعة تذاكر في اليوم؟ أم المسألة مفتوحة؟ وهل ساعات المذاكرة متساوية يومياً أو متفاوتة؟ ما هي الأوقات التي تذاكر فيها؟ صباحاً أم ظهراً أم عصرًا أم مساءً؟ أم تختار وقتاً واحداً بصورة مستمرة؟ أم توزع ساعاتك على أوقات مختلفة؟ وهل تذاكر

مادة واحدة في اليوم؟ أو عدة مواد؟ هل تسترشد بأحد تخطيط زملائك أم تخطط لوحدهم أم تستشير أحداً؟ أين موقع ممارسة هواياتك وأنشطتك في اليوم في الأسبوع؟ ما هو تخطيطك للمذاكرة في أيام العطلات؟ نفذ هذا التدريب أولاً ثم انتقل إلى المهارة التالية.

مهارة التنظيم:

عزيزي الطالب...

التنظيم شيء عظيم يحد كل منا معرفة الكثير عنه وأن يجعله موجهاً لحياته، والتنظيم مهارة يمكن تعلمها بسهولة ويسر. ولا شك أن تود أن تكتسب مهارة التنظيم، حتى تجعل النظام أساس دراستك حيث أن ذلك يوفر عليك الوقت والجهد.

وأنت، عندما تكتسب مهارة التنظيم تجد أنك تنظم وقتك وتستثمره بطريقة جيدة وتنظم جدولاً لمذاكرتك، فلا تغفل عن مذاكرة أي جزء من المواد الدراسية، وتنظيم مكان مذاكرتك حتى تستذكر دروسك في مناخ مناسب.

تنظيم وقت المذاكرة...

المدرسة مسئولة عن تنظيم وقت الدراسة بها، وأنت مسئول عن تنظيم وقت المذاكرة. ومن المفيد بالنسبة لك كطالب علم، أن تعرف كيف تنظم وقتك خلال اليوم الدراسي ساعة بساعة.

وأنسب وقت للمذاكرة هو الصباح الباكر (إذا كنت من الذين ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً) حيث النشاط والحيوية جسمياً وعقلياً، حيث لا تشعر بالتعب، لأن هذه الفترة تأتي بعد نوم وراحة. ويفضل البعض المذاكرة في المساء بعد قسط من الراحة بعد العودة من المدرسة، يفضل البعض المذاكرة ليلاً حيث الهدوء.

- حدد الوقت المناسب للنهوض من النوم صباحاً.
- لاحظ أن الوقت التالي للوجبة ليس هو أفضل وقت للمذاكرة .
- ويستحسن استغلال الوقت التالي للوجبة في الاستراحة .
- وفر الوقت المطلوب لمذاكرة المقررات الدراسية أول بأول .
- نظم وقتك ليساعدك ذلك علي المذاكرة ، وحدد أولوياتك من حيث مواد المذاكرة .
- اعقد العزم علي أن تفضي وقتك وتستثمره فيما يفيدك كطالب علم .



- نظم وقتك اليومي ووزعه بين الدراسة والذاكرة والراحة وممارسة الهوايات والأنشطة .
- احرص علي تنظيم وقت المذاكرة ولا تجعل شيئاً يشغلك عنها .
- ذاكر في مواعيد يومية ثابتة لتكون لديك عادة الجلوس في مكان مذاكرتك في مواعيد معينة كل يوم .
- تخير الوقت المناسب لك للمذاكرة ، حسب ظروفك ، وحسب ظروف منزلك وأسرتك.
- تجنب المذاكرة إلى ساعة متأخرة من الليل.
- خصص وقتا للراحة في وسط المذاكرة (لمدة -10 دقائق بعد كل ساعة من المذاكرة) كما تخصص المدرسة وقتا للفسحة بين الحصص ، حتى تستطيع أن تتابع دروسك بنشاط وكفاءة.
- استرح لمدة نصف ساعة ، بعد كل ساعتين أو ثلاث من المذاكرة.
- بعد الانتهاء من المذاكرة ، حاول أن تقضي وقتا قصيرا للراحة وأداء الصلاة والاستماع إلى برنامج إذاعي أو مشاهدة برنامج تلفزيوني ، أو تصفح جريدة أو مجلة ، وحاول الترفيه عن نفسك وممارسة هواياتك ولا تنس أهمية الرياضة.
- حاول أن تقضي وقت الراحة بعيدا عن مكان المذاكرة.
- لاحظ أن الاستراحة تعطي فاصلا زمنيا بين المواد التي تستذكرها . وتعطي الجسم والعقل معا الفرصة لاستعادة النشاط والإقبال على التعلم الجيد باستعداد أكبر وحماس أوفر.
- حدد الوقت المناسب للنوم ، وتوقف عن المذاكرة عندما يحين موعد النوم وأعطي نفسك 7 ساعات من النوم العميق على الأقل.
- في عطلة نهاية الأسبوع ، أعطي نفسك فترة أطول للراحة لتمارس فيها بعض الأنشطة الاجتماعية والرياضية الفنية ، مع إخوتك أو بعض زملائك وأصدقائك ، ولا تقتضي معظم الوقت في عطلة نهاية الأسبوع في النوم ، وراجع دروس الأسبوع السابق.
- وفي نهاية كل شهر يمكن أن تنظم مع أخوتك أو زملائك أو أصدقائك رحلة فيها شئ من المتعة ومن الترفيه ومن الفائدة إلى مكان محب إليكم ، أو أي برنامج اجتماعي آخر ذو فائدة.

## تنظيم جدول المذاكرة:

### عزيزي الطالب.....

جدول المذاكرة هو جدول زمني شامل يتم تخطيطه لتنظيم المقررات الدراسية وأجزائها ، وتوزيع الوقت لمذاكرتها جميعا خلال الأسبوع ، وهو يشبه جدول الحصص في المدرسة ولكنه يناسب إمكانياتك واحتياجاتك وظروفك.

وجداول المذاكرة يساعدك على مذاكرة جميع المواد بانتظام على مدى الفترة الدراسية ، والعام الدراسي كله ، بحيث تحقق الفائدة والنجاح والتفوق. ويلاحظ أن الزمن المناسب لمذاكرة كل مادة دراسية هو 3-5 ساعات أسبوعيا.

❖ حدد المواد المقررة عليك ورتبها من السهل إلى الصعب ، بحيث تبدأ المذاكرة بمادة سهلة يليها مادة متوسطة الصعوبة وتنتهي بمادة صعبة.

❖ أجعل للمادة أو المواد الصعبة وقتا أطول في جدول المذاكرة.

❖ خصص وقتا في الجدول لأداء الواجب المنزلي.

❖ ضع في جدول المذاكرة ثلاثة مواد كل يوم ، ولا تضع مادة واحدة للمذاكرة طوال اليوم.

❖ اختر لكل يوم مقررات متنوعة في طبيعتها ، مثلا مقرر لغات ، ومقرر رياضات ومقرر علوم .....وهكذا.

❖ لاحظ أن التنوع يقلل التداخل بين المقررات ، وينشط ويدفع عنك الملل.

❖ خصص لكل مادة ساعة واحدة ، يليها فترة راحة (5-10 دقائق) ثم تتبعها مادة أخرى.

❖ حدد في الجداول مواعيد الراحة ، وحاول في فترى الراحة أن تسترخي أو تمارس أي نشاط ترفيهي حتى لا تشعر بالتعب والإجهاد.

❖ وفي آخر الجدول خصص وقتا للمراجعة السريعة لما ذاكرته.

❖ جرب جدول المذاكرة لفترة ، وعدله كل ما احتاج إلى تعديل.

❖ يمكن أن تستعين بالكبار في وضع جدول المذاكرة ، مثل أحد المعلمين أو أحد الأخوة أو الوالدين المتعلمين.

❖ ضع جدول مذاكرتك في مكان ظاهر أمامك.

❖ التزم بجدول المذاكرة لأنه ضروري لحسن استثمار الوقت.

عزيز الطالب.....نرجو أن تكون قد اقتنعت  
بضرورة إعداد جدول لمذاكرتك.

**تدريب:**

عزيزي الطالب حاول الآن أن تضع أو تنظم جدول زمني  
لمذاكرتك.

**تنظيم مكان المذاكرة:**

عزيزي الطالب.....

تنظيم مكان المذاكرة في المنزل أمر في غاية الأهمية ، ويجب  
أن يكن هذا المكان مناسباً ، من حيث الموقع والموضع والنظام  
والهدوء والإضاءة والأدوات والراحة ما أمكن ذلك في حدود  
الواقع الاقتصادي والاجتماعي لكل طالب وذلك حتى نجد في  
المذاكرة متعة ، وحتى لا تشغل بأي شئ من حولك ، فلا يصبح  
أمامك سوى شئ واحد هو المذاكرة.

✓ خصص مكاناً معيناً للمذاكرة حتى تشعر بالاستعداد  
للمذاكرة كل ما جلست في هذا المكان.

✓ اجلس أمام المنضدة لأن المذاكرة تحتاج إلى يقظة  
وانتباه ، ولا تذاكر وأنت على الفراش فهذا لا يمكنك من  
تدوين الملاحظات أو كتابة الملخص. ولأن ذلك يشعرك  
بالاستعداد للنوم.

✓ اتخذ مكاناً مناسباً للمذاكرة بحيث يكون هادئاً بعيداً عن  
مصادر التشويش وتشتيت الانتباه والتركيز مثل صوت  
الراديو أو التلفزيون أو حديث أفراد الأسرة أو الضيوف أو  
ضوضاء الشارع ، وتأكد أن هذه العناصر المشتتة لا تجعلك  
تركز بكفاءة.

✓ إذا كان قرب منزلك مصدر ضوضاء (ورشة - طريق  
عربات ... الخ) فأنك تستطيع أن تتكيف مع هذه الضوضاء  
شبه الدائمة - حتى تصبح وكأنها غير موجودة.

✓ نظم مكان المذاكرة فهذا يشعرك بالارتياح وهدوء  
الأعصاب.

✓ اجعل مكان جلوسك للمذاكرة بعيداً عن الباب وليس في  
مواجهة النافذة ، واجعله في مواجهة الحائط ، فهذا ادعى  
للتركز ، واجعل المنضدة خالية تماماً من أي شئ سوى  
الكتب والكراسات والأدوات اللازمة فقط ، وتكون الكتب  
والكراسات مرتبة.

- ✓ اختر كرسيًا عريضا ومريحا ما أمكن ذلك ، حتى يضمن لك وضعا صحيا لأطول فترة من الجلوس.
- ✓ اجلس الجلسة الصحيحة ولا تجلس على وضع الانحناء وأحرص على تحريك الرقبة والزرعنين والقدمين بين الحين والآخر.
- ✓ إذا لم يكن لديك المكان المناسب للمذاكرة ، فلا تقلق ، حيث يمكنك تدبير هذا المكان بنفسك ، ويكفي أن تتوفر في هذا المكان كرسي ومنضدة مصدر للإضاءة.
- ✓ اجعل دائما بمكان المذاكرة منفذا لتجديد الهواء باستمرار ، لأن التهوية الجيدة شئ ضروري يساعذك على التركيز.
- ✓ احرص على أن تكون درجة الحرارة في مكان المذاكرة مناسبة ، ففي أيام الصيف الحارة استخدم الملابس الخفيفة وافتح الشبائيك وفي أيام الشتاء الباردة استخدم الملابس الثقيلة واقفل الشبائيك.
- ✓ احرص على أن تكون الإضاءة صحية ، فتكون في النهار إضاءة طبيعية من شبائك قريب مثلا ، استخدم للإضاءة ليلا المصابيح ذات الضوء الأبيض ما أمكن ذلك. ويجب أن لا تجعل الضوء موجهها نحو عينيك حتى لا تشعر بالإجهاد والتعب.

#### تدريب:

عزيزي الطالب عليك القيام بمحاولة لتنظيم مكان لمذاكرتك بحيث تتوفر فيه شروط مكان المذاكرة ما أمكن ذلك.

# مهارة التساؤل

عزيزي الطالب.....

التساؤل هو توجيه الأسئلة والاستفسارات ، بقصد الحصول على معلومات أو إيضاحات أو تفسيرات. والتساؤل مهارة ضرورية في الدراسة والمذاكرة والتحصيل ، نرجو أن تتقنها ، فأنت طالب علم ، والتساؤل يستحضر إجابات مفيدة. والسؤال هو بداية المعرفة ومفتاحها. وإذا لم تفهم شيئاً من الدروس فتأكد أنك لست الوحيد في ذلك وإنما هنالك طلاب آخرون مثلك ، والتساؤل وتوجيه الأسئلة يساعدك على فهم الغامض.

- ❖ سجل ما لم تفهمه وما تريد أن تستفسر عنه في كراستك الخارجية أول بأول ولا تخل من إلقاء الأسئلة على المعلم عند عدم فهمك بأي أمر من الأمور الغامضة.
- ❖ ضع إشارة في كراستك الخارجية على أي فكرة لا تفهمها من المعلم ، مثلاً علامة ؟ لتسأل عنها المعلم أثناء الحصة أو في نهايتها أو في أي مناسبة أخرى أو في المكتبة.
- ❖ جهز الأسئلة وعلامات الاستفهام وأنت تتابع الدرس أو تذاكر واستفسر من المعلم عن النقاط التي لا تفهمها ، فإجابة المعلم تساعدك على الفهم والاستيعاب الجيد.
- ❖ فكر جيداً في صياغة السؤال ، بحيث يكون محدداً وواضحاً ولا تجعل سؤالك طويلاً أو مركباً أو غامضاً.
- ❖ داخل الفصل لا تسأل أسئلة كثيرة مرة واحدة ، بل أترك الفرصة لزملائك ليوجهوا أسئلتهم ، وسوف يكون في الإجابة عنها فائدة لك.
- ❖ أجعل أسئلتك في الموضوع ، ولا تسأل أسئلة خارجة عن الدرس أو أسئلة محرجة.
- ❖ وجه السؤال عن الجزء الغامض للمعلم ، باستئذانه في الوقت المناسب ، أو عند فتح باب الأسئلة أو المناقشة ، أو في نهاية الحصة.
- ❖ إذا لم تجد الفرصة لتوجه السؤال أثناء الدرس ، فيمكنك الرجوع إلى الكتاب المدرسي.
- ❖ بعد أن تقرأ جزء من الدرس أسأل نفسك ماذا فهمت؟
- ❖ أسأل نفسك ما علاقة الدرس الجديد بالدروس السابقة.

اختار إحدى الدروس من إحدى المواد المستهدفة في هذا البرنامج ، وقم بمذاكرته وفق ما تعلمته من مهارات خاصة بعملية المذاكرة ، ثم قم بالآتي:

- ضع علامة استفهام في أي جزء أو فقرة أو فكرة لم تفهما من الدرس ثم حاول جادا أن تسأل عنها المشرف الأكاديمي ، وذلك بصياغة أسئلة واضحة ومحددة عنها.
- حول كل عنوان جانبي أو فقرة بارزة أو فكرة بارزة في الدرس إلى سؤال وأجب عنها كتابة بعد قراءة كل جزء أو وحدة من الدرس أسأل نفسك ماذا فهمت منها.
- أسأل نفسك ما علاقة هذا الدرس بالدروس السابقة؟

## مهارات القراءة

### عزيزي الطالب.....

القراءة هي وسيلتك للدراسة والتحصيل ، وللقراءة أهداف عديدة تؤثر على طريقة القراءة ذاتها فقراءة كتاب دراسي مقرر تختلف عن قراءة كتاب إضافي غير مقرر ، أو تختلف عن قراءة قصة للتسلية ، وتختلف عن قراءة جريدة يومية. ومن أهم أهداف القراءة تحصيل المعلومات والاستعداد للمعلومات.

وكل طالب له طريقة في القراءة ومهارة القراءة تكتسب من القدرة على القراءة ، ويجب أن تعرف كيف تحسن القراءة وتحيدها ، وخاصة قراءة محتوى الكتب الدراسية ويجب الحرص على تنمية كفاءة القراءة لأنها تنفعك في جميع مراحل تعليمك.

### متطلبات القراءة:

#### عزيزي الطالب.....

القراءة الجيدة لها متطلبات هي: التذكر ، الفهم ، التطبيق ، النقد ، والإبداع.

**والتذكر** - وليس الحفظ عن ظهر قلب - عملية ضرورية للاحتفاظ بما تقرأ. ولاحظ أن الحفظ عن ظهر قلب ، دون فهم يكون عرضة للنسيان. فمثلا فهم قصيدة له دور كبير في حفظها.

**والفهم** - عملية عقلية عليا ضرورية للدراسة والتحصيل ، ولا بد أن تفهم المادة الدراسية حتى تستطيع أن تستوعبها وتذكرها فيما بعد. إذا كان فهمك للدرس جيدا إن المراجعة تكون سهلة.

اقرأ الدرس قراءة متأنية ، ليست بالبطيئة ولا بالسريرة وأقرأ الجمل كاملة لكي تفهم معناها.

- أعرف الفكرة العامة للدرس ، ثم ركز على الفكرة الرئيسية.
  - تعود القراءة بتركيز شديد وتجنب الشرود ، ولا تنشغل بما ليس له صلة بالمادة المقروءة.
  - نظم عملية القراءة وحدد أين تبدأ وكيف تقرأ ، وكم مرة تقرأ الموضوع.
  - رتب المعلومات وأهتم بمعناها لسهولة الفهم.
  - إقرأ كل درس باهتمام ورغبة في التعلم ، وإصرار على فهمه.
  - تأكد أنك فهمت الدرس جيدا.
  - إذا لم تفهم درسا ، أعد قراتها أو ألجأ إلى كتب أخرى للمساعدة ، وأسأل المعلم عن ما يصعب فهمه.
  - حاول أن تفهم الدرس أولا ، ثم احفظ بعض أجزائه التي تحتاج إلى حفظ مثل المعادلات والنصوص ، ولا تحاول أن تحفظ كل شئ فهذا مستحيل وغير مطلوب.
  - والتطبيق لكل ما عرفت وفهمت ، هو أهم ما في الموضوع فمثلا طبق ما تعلمته في دروس اللغة عندما تتحدث وعندما تكتب....وهكذا.
  - والنقد درجة عالية مطلوبة عندما تقرأ ، وعليك أن تنقد ما تقرأ نقدا موضوعيا ، وذلك بإظهار الإيجابيات والسلبيات.
  - الإبداع والابتكار وإضافة الجديد من عندك هو قمة المراد ، فمثلا تقديم حل آخر لمسألة رياضية أو معنى آخر لكلمة أو بيت شعر أو طريقة توصيل لنفس الناتج في تجربة علمية....الخ.
  - والقراءة الصامتة هي القاعدة ، وهي أن تقرأ بعينيك فقط وبدون صوت ، وهي تؤدي إلى الفهم وتوفير الوقت والهدوء وتحقق استيعابا أفضل ، وهي أسلوب حضاري ، ويجب التدرب عليه ، وعندما تقرأ الدرس إقراه قراءة صامتة ثم عاود التفكير فيه لتبين ما فهمته منه.
  - والقراءة الجهرية هي أن تقرأ بصوت مسموع وهي مفيدة فقط عند مذاكرة الأجزاء التي تحتاج إلى حفظ بشرط أن لا يكون معك أحدا يذاكر.
  - وعند القراءة إقرأ في مكان تتوافر فيه الشروط اللازمة من إضاءة وتهوية وهدوء ، وإقرأ في وقت تكون فيه نشطا عقليا وجسميا وعندما تقرأ تضع الكتاب شبه عمودي على خط الرؤية ، وعلى بعد 35سم من العينين.
- القراءة النموذجية:**

## عزيزي الطالب.....

يجب عليك أن تكتسب مهارة وفن القراءة النموذجية لأنها مفتاح التفوق والطريقة المثلى لقراءة الدرس تمر بالخطوات التالية:

**القراءة الأولى:** وفيها تقرأ الدرس كله قراءة أولية لتتعرف على الأفكار الرئيسية والتفاصيل وتستوعبها بدقة.

**القراءة الثانية:** حيث تقرأ الدرس مرة أخرى بعناية وحرص وتركيز ، وبسرعة مناسبة حتى تتأكد من حسن فهمه وتضع خطوطاً تحت الأفكار الرئيسية والهامة لتمييزها عن التفاصيل الأقل أهمية.

**القراءة الثالثة:** وفيها تدون الملاحظات من المادة المقروءة وتلخصها بنفسك ، ويمكنك الاستعانة بالملخص في آخر كل فصل إن وجد ، فهذا يساعدك على تثبيت المعلومات.

**الاستذكار:** وهنا تحاول أن تختبر نفسك لتعرف كم استوعبت وماذا فهمت وماذا حفظت مما قرأت.

**المراجعة:** وهنا تراجع المادة مستعيناً بالملخص.

## تدريب:

اختر مجموعة من الدروس من المواد المستهدفة في هذا البرنامج ، وقم بقراءتها على هدى الخطوات السابقة.

## مهارة التلخيص

### عزيزي الطالب .....

مهارة التلخيص مهارة ضرورية في الدراسة والمذاكرة والتحصيل ، ومن الصعب أن يتذكر المرء تفاصيل كل ما يقرأ ومن الصعب أن يكتب كل ما يسمع أثناء الدرس وفي الحياة اليومية والعملية ، وحتى في الامتحانات ، يكون المطلوب هو التلخيص والإيجاز ، وليس التفاصيل والإطالة .

والملخص الجيد يبسر استدعاء تفاصيل ما تمت قراءته عند الحاجة إليه . والملخص الجيد ، يتضمن العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية والنقاط الرئيسية والعبارات الهامة .

❖ أثناء الدرس - في جميع الحصص - وأنت تجيد الاستماع ،

دون ملاحظتك ولخص النقاط الهامة والأفكار الرئيسية .

❖ ضع خطوطاً تحت رؤوس الموضوعات وتحت العبارات

الهامة والأفكار الرئيسية .



- ❖ لاحظ أن الفقرة عادة تبدأ بالجملة الرئيسية التي تدور الفقرة كلها حولها .
  - ❖ لخص بأسلوبك الخاص ، فذلك يساعدك علي الإمام بالدروس ولا تعتمد علي تلخيص الآخرين .
  - ❖ أجعل لكل مقرر دراسي كراسة خاصة ، للتلخيص وكتابة الملاحظات وتدوين المذكرات .
  - ❖ احتفظ بكراسة التلخيص دائماً بجوار الكتاب المقرر ، سواء في البيت أو في المدرسة .
  - ❖ إهتم بكل نقطة في الملخص لأنها تذكرك بالتفاصيل .
  - ❖ يمكن كتابة ملخص للملخص .
  - ❖ راجع الملخص والملاحظات من حين لآخر .
- كتابة الملخص :**

عزيزي الطالب.....

- في كتابتك للملخص يجب أن تكون الكتابة واضحة ، ومبسطة ، والانتقال في الكتابة من السهل إلي الصعب ، ومن البسيط إلي المركب ومن الواضح والمفهوم إلي الغامض والمعقد .
- اهتم بمضمون ما تكتب .
- تأكد أن ما تقرأه وتفهمه وتكتب ملخصه تستوعبه بدرجة أفضل .
- رتب أفكارك .
- استخدم الكلمات والمفردات التي تعبر عن المعني بدقة .
- اتبع القواعد السليمة في الكتابة، والتزم بقواعد النحو الصحيحة .
- احرص علي كتابة الملخص بخط واضح ، وبأسلوب منظم ليسهل عليك قراءته.
- أكتب جمل متماسكة ومتوسطة الطول .
- استخدم النقاط في نهاية الجمل ، وعلامات الاستفهام في نهاية الأسئلة ، واهتم بالفواصل والأقواس وغيرها ، واهتم بصحة التهجئة وتجنب الأخطاء الإملائية وهذا تدريب جيد يفيد في الامتحان .
- استخدم في كتاباتك الجمل المثبتة ولا تستخدم الجمل المنفية .
- اكتب بخط واضح وإذا كان خطك رديئاً حاول تحسينه .

## رسم المخططات التلخيصية :

عزيزي الطالب .....

تتضمن مهارة التخليص إلى جانب التلخيص المكتوب ، رسم المخططات التلخيصية والمخطط التوضيحي الذي تقوم بعمله أنت يكتف المادة العلمية ، وينظم المعلومات ، ويوضح العلاقات علي أجزائها .

أجعل المخطط التوضيحي يشتمل علي الموضوع الرئيسي والأجزاء الهامة والنقاط الفرعية .

اهتم بالوصلات التي توضح الصلات والعلاقات بين الفكرة الرئيسية والنقاط الكبرى والنقاط الفرعية وإليك فيما يلي نموذجاً لرسم تخطيطي :

## قراءات إضافية سمات الطالب الناجح

عزيزي الطالب .....

من أهم مقومات الدراسة الناجحة ، الرغبة والإرادة والثقة ومعظم الأفراد العاديين يتوفر لديهم علي الأقل درجة من هذه المقومات ، والطلاب يختلفون في تحصيل دروسهم بنجاح ، باختلاف أنماطهم السلوكية ، فالطالب الناجح له نمط من السلوك المختلف عن نمط سلوك الطالب غير الناجح في ما يلي أهم السمات والخصائص التي تميز كل منهما :

سمات الطالب الناجح	سمات الطالب غير الناجح
منتظم في حضور الحصص والدروس	غير منتظم في حضور الحصص والدروس
يكتب الملاحظات أثناء الحصص ويعيد تنظيمها في نفس الوقت	لا يكتب مذكرات ولا ملاحظات أثناء الحصص والدروس
يكتب تعليقاته وملاحظاته عندما يقرأ الكتب الدراسية	لا يكتب أي ملاحظاته من الكتب الدراسية
لا يتردد في توجيه الأسئلة عندما يحتاج للمساعدة	يتردد في توجيه أي سؤال للمساعدة ، لفقدانه الثقة في نفسه
يذاكر وفق جدول زمني	ليس لديه ساعات مذاكرة منتظمة
يحب مذاكرته ويهتم بها	لا يهتم بمذاكرته
يتمتع بالثقة في دراسته وأموره الشخصية	يفتقر إلى الثقة في دراسته وأموره الشخصية
يعرف كيف ينتبه ويركز فكره	تنقصه الفكرة علي التركيز ويسهل تشتيته

## الوصايا العشرون للتفوق

عزيزي الطالب .....

إليك تلخيصاً لأهم الوصايا التي تعين الطالب علي الاستذكار المثمر وتوصله للتفوق :

1. عليك بتقوى الله قبل وبعد كل شئ ... فإنها جماع الأمر كله فضلاً عن الراحة والسكينة النفسية التي تسببها تقوى الله وتساعد علي النجاح والتفوق .
2. حدد هدفك الواضح من تحصيلك وما تريد أن تذاكره ... فهذا دافع قوي للاستذكار الجيد .
3. اهتم بتهيئة نفسك للاستذكار ، فتهيئة النفس لعملية الاستذكار لها تأثير فعال في مساعدة الطالب علي تركيز الانتباه .
4. احرص علي تهيئة مكان الاستذكار والظروف المحيطة المحيطة به .

5. حدد لنفسك وقتاً خاصاً تبدأ فيه المذاكرة ، فكثير من العادات تتخذ صورة الدوافع.
6. اهتم بحالتك الصحية وتأكد من عدم وجود اضطرابات أو نواحي قصور مرضية قد تعوق عملية المذاكرة .
7. اهتم بحالتك الروحية لتحافظ بسلام النفس وسلامة العقل وذلك لن يكون إلا بالالتزام بالسلوك الديني وآدابه ، وما تحث عليه توجيهات وتعاليم الدين الحنيف .
8. تأكد أن أفضل أوقات استذكارك هي حين لا تكون متعباً ولا جائعاً ولا متخماً بالأكل .
9. اتخذ جلسة تساعد علي الانتباه ولا تساعد علي الاسترخاء والتكاسل مما يعطل التحصيل ويعوق الاستيعاب الجيد .
10. قاوم شرود الذهن ما استطعت إلي ذلك سبيلاً .
11. كثيراً ما يكون البدء في المذاكرة صعباً ، لذا يستحق البدء بأعمال روتينية كتنظيم المذكرات والكراسات أو نقل درس ناقص يكون هذا بمثابة (حمية) وشحذ علي المذاكرة .
12. راجع الدرس الماضي قبل البدء في الدرس الحاضر .
13. احرص علي استذكار أكثر من مادة في اليوم وذلك دفعاً للملل والضيق ، فمن الأفضل مذاكرة أجزاء من مواد مختلفة بدلاً من أن تخصص يوماً لكل مادة .
14. اتبع طرق الاستذكار المثلي واجمع بين أساليبها .
15. اهتم بعملية الاسترجاع بين الحين والآخر لتقف علي مدى تحصيلك ومعالجة أوجه النقص والقصور بإعادة تحصيل الجزء الذي لم يستوعب تماماً أو لم يحفظ كما ينبغي .
16. الفهم يساعد علي تثبيت المادة في الذهن .
17. النسيان نقيض التذكر ... افهم أسبابه وعالج السبب الفعلي الذي يؤدي بك إليه.
18. تذكر أن الاستذكار الجيد عملية تفكير تتطلب نشاطاً ذاتياً لا موقفاً سلبياً ، لذا حاول أن تجيب علي أسئلة تتصل بموضوع المذاكرة ، وأن تلخص الدروس بلغتك الخاصة ، وأن تشرحها لغيرك أو تناقشها مع نفسك ، وأن تطبق ما تحويه من أفكار ، و ألا تطلب المعونة من غيرك إلا إذا كنت في حاجة ماسه إليها .
19. خذ فترة راحة كافية بعد فراغك من تحصيل مادة والبدء في أخرى ، خاصة إن كانت المادتان متشابهتان منعاً من ظاهرة التداخل ، ولكن من الأفضل عدم استذكار مادتين متشابهتين في

يوم واحد . كذلك الاهتمام بفترات الراحة القصيرة بدلاً من الراحة الطويلة ، لما ثبت من أفضلية فترات الراحة القصيرة في تجديد النشاط وعدم انخفاض درجة الحماس .  
20. احرص علي النوم الهادي المريح .

ونضيف هنا بصورة عامة عزيزي الطالب عليك أن تحذر من المذاكرة وأنت في حالة نفسية سيئة ، فإن ذلك ضياع للوقت ، لأن سوء الحالة النفسية يجعلك شريد الفكر مشتت التركيز بعيداً عن الذي بين يديك من الكتب الدراسية أو غيرها ، لذا ننصحك إذا أقبلت علي المذاكرة أن تكون في أعلي درجات الراحة النفسية ، وهدوء الأعصاب مصحوب بالتفاؤل والاستبشار .

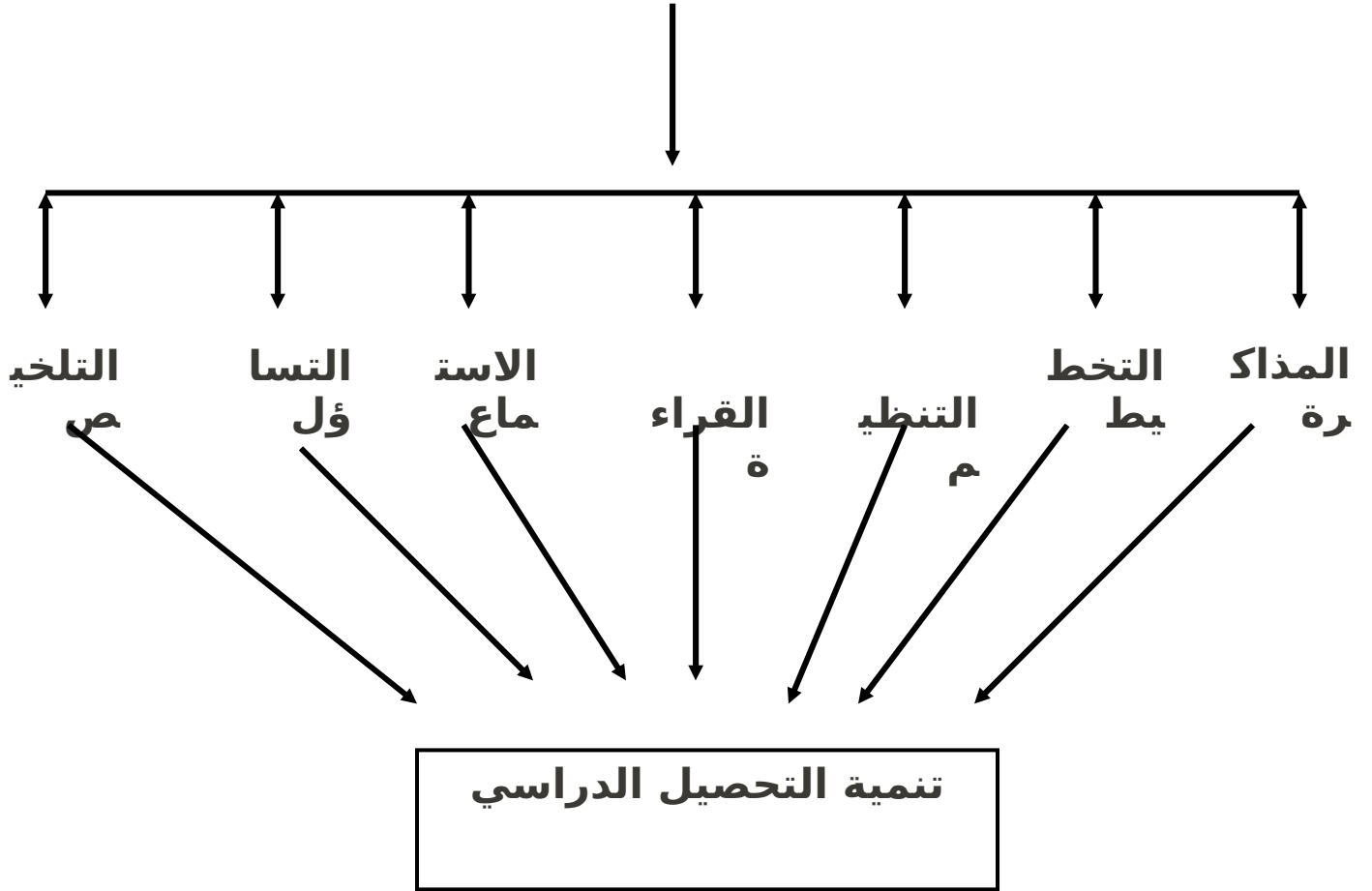
## لماذا يحدث النسيان ؟

عزيزي الطالب .....

النسيان يحدث نتيجة لعدة عوامل منها :

- 1/ ترك المادة فترة طويلة دون الرجوع إليها .
- 2/ التشابه بين المادتين السابفة واللاحقة .
- 3/ عدم أخذ فترة من الراحة والاستجمام الكافي بين استذكار وحفظ المواد المختلفة
- 4/ عدم الاهتمام بالمادة والاستهتار بها .
- 5/ عدم فهم الموضوع أو المادة .

# المهارات الدراسية



# b

## موديول

لبعض المهارات الدراسية  
التي تساعد علي تنمية التحصيل الدراسي

مقتبس من موديول مهارات الدراسة لكل  
من :

الدكتور /  
محمد حامد زهران - 2001

الدكتور /  
اسامة مرزوق - 2002