

المذاكرة الناجحة



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



يمكن تقسيم الموضوع إلى
ثلاثة أجزاء :

١- قبل المذاكرة

٢- أثناء المذاكرة

٣- بعد المذاكرة



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



قبل المذاكرة

١- عليك بعمل خطة يومية ما
عدا أيام الإجازة تذاكر فيها
بشكل متواصل مثلا من
الساعة السادسة حتى الثامنة،
وتجنب أوقات الليل المتأخرة.



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



قبل المذاكرة

١- تهيئة المكان:

- أ- أن لا يكون مكان مزعج.
- ب- أن لا يكون مخصص للنوم كسرير النوم.
- ج- أن يكون جيد التهوية.



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



قبل المذاكرة

٣- احضر معك جميع الأدوات
المحسوسة مثل (أقلام، كتب، أوراق،
دباسات، حاسبة... إلخ) والادوات غير
المحسوسة مثل (ملفات إلكترونية
pdf، كلمات مترجمة، تطبيق إلكتروني
يساعدك... إلخ).



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



قبل المذاكرة

٤- يجب أن تكون صحتك الجسدية بعيدة عن الكسل وإذا كان هناك كسل مارس تمارين رياضية خفيفة والصحة النفسية جيدة وأن تكون مع الله يشرح صدرك للفهم والحفظ والنجاح.



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



قبل المذاكرة

٥- يجب أن تتغذى جيدا بعيدا عن
الشبع المفرط والأكلات الغير
صحية وعند المذاكرة عليك بأكل
المكسرات وشرب الماء ويمكن
شرب القليل من المنبهات.



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

١- المشتتات:

يجب إبعاد كافة أنواع الإلكترونيات
مثل : الهاتف، التلفاز، الألعاب،
وسائل التواصل، الموسيقى... إلخ



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

١-المشتات:

يُفضل إغلاق الانترنت والاكتفاء بتطبيقات المذاكرة كالمترجم والملفات المهمة.. إلخ وهناك تطبيقات تساعد على إغلاق تطبيقات وفتح تطبيقات أخرى مثل **ubhind و lock me out**



Lock Me Out



UBhind



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

٢- تقسيم الوقت والراحة:

كنا قد حددنا مقدار يومي في الخطة
الآن يجب تحديد التالي أثناء المذاكرة
اليومية :

أ- أهداف مثل (مذاكرة الدرس ١ و ٢، أو
حل واجب الدرس ٣ وإكمال البحث
الدرس ٤... إلخ)



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty

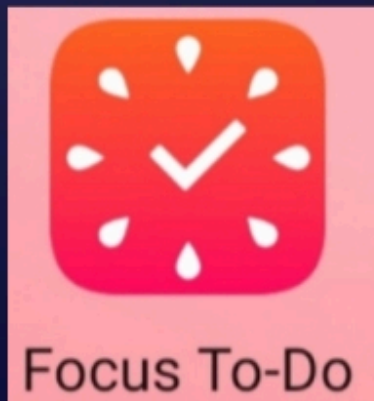


أثناء المذاكرة

٢- تقسيم الوقت والراحة:

ب- هناك طريقة رائعة لتقسيم الوقت والراحة وهي طريقة pomodoro وهي عبارة عن ٢٥ دقيقة عمل و ٥ دقائق راحة على مدار الوقت المحدد من قبلك يمكن تكرارها، كما أن هناك تطبيق يساعدك عليها تطبيق focus to do

pomodoro



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

٢- تقسيم الوقت والراحة :

وهذا مثال تطبيقي لطريقة pomodoro لشخص يذاكر ساعتين في اليوم



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

٣- طرق لترسيخ الفهم:

قبل أن نبدأ بالحفظ يجدر بنا البدء بالفهم
ومن الطرق لترسيخ الفهم : أ- التركيز على
فهم المواضيع الكبرى فالكبرى ثم البدء
بالتفاصيل. ب- طرح الأسئلة على المواضيع
مثل : كيف، لماذا، ماذا، أين، متى... إلخ ثم
البحث على إجابة. ج- التخيل للموضوع أو
محاكاته في الواقع كمشاهدة فيديو تجربة
فيزيائية وهكذا.



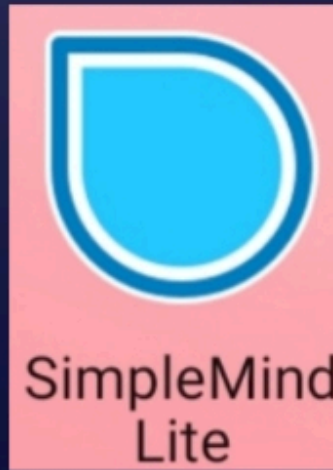
نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

٤- طرق لترسيخ الحفظ:

- أ- الخرائط الذهنية بالألوان المتعددة ويمكن دمج الصور ويمكن صنعها عن طريق الرسم أو بتطبيق **simple mind lite**
- ب- الشرح لزميل وهمي في مكان مذاكرتك وتخيل أنه يسألك عدة أسئلة لا يفهم إجاباتها وتحاول تعليمه بطريقة المعلم.



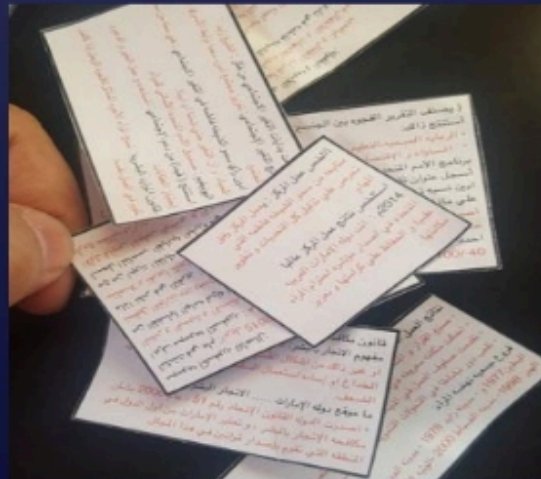
نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



أثناء المذاكرة

٤- طرق لترسيخ الحفظ:

- ج- التلخيص بطريقة مختصرة جدا كما في الصورة المرفقة في الأسفل.
- د- اختصر عدة كلمات في كلمة واحدة مثل كلمة رفق وهي كلمة تستعمل لاختيار التخصص فكلمة "رفق" الراء فيها يعني رغبة والفاء فرصة والقاف قدرة.



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty



بعد المذاكرة

١-النوم الجيد الكافي مهم جدا فوق ٦ ساعات.

٢-المراجعة بصوت عالي وسريع عدة مرات للملخص والخريطة الذهنية .

٣-اسأل نفسك أو اسأل زميلك وتبادلا الأسئلة.



نصائح جامعية

@chooseyourspecialty



إذا انتفعت بالملف
فلا تبخل بنشر الملف لـ **يستفيد**
منه الطلاب والطالبات

وفقكم الله

عبدالرحمن مسملي



نصائح جامعية
@chooseyourspecialty

