**المهارات الأكاديمية**

**الوحدة الثالثة: الدراسة الفعالة**

**أولًا: الإستعداد للإختبار:**

* **الاستعداد للاختبارات يبدأ من اليوم الأول للفصل الدراسي وليس في ليلة الاختبار.**

**والطالب الذي يؤخر مراجعة المقرر والاستعداد للاختبارات إلى اللحظات الأخيرة التي تسبق الاختبارات، يقع في العديد من المشكلات التي تؤدي بنهاية المطاف إلى فشله في فهم المقرر واجتيازه بنجاح**

 **ومن أهم تلك المشكلات:**

1. **عدم وجود الوقت الكافي لمراجعة المقرر كله.**
2. **عدم وجود الوقت الكافي لتثبيت ما يدرسه الطالب**
3. **يصاب بالقلق والتوتر وهذا يقلل من قدرته علي الأداء الجيد**

**أولا: الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول من الفصل الدراسي:**

**وذلك من خلال تنفيذ ما يأتي:**

 **تنظيم الوقت ↓**

 **ويستطيع الطالب تنظيم وقته من خلال القيام بما يأتي:**

**● الالتزام بحضور المحاضرات في موعدها.**

**● تصميم جدول يومي للمهمات والاستذكار.**

**● تدوين مواعيد المحاضرات وأوقات الاختبارات.**

**● تسليم الأعمال الدراسية في موعدها المحدد.**

 **فهم جميع موضوعات المقرر أولا بأول ↓**

 **وذلك من خلال القيام بما يأتي:**

**● التحضير المسبق للدرس.**

**● التفاعل داخل القاعة التدريسية بالانتباه والحوار.**

**● المراجعة المستمرة للمقرر.**

**● عدم الانتقال لخطوة تالية قبل التأكد من فهم الخطوة التي سبقتها.**

 **استخدام أدوات التعلم المناسبة ↓**

 **وذلك من خلال القيام بما يأتي:**

**● استخدام الخرائط الذهنية.**

**● تطبيق مهارة القراءة السريعة.**

**● استخدام التلخيص وتدوين الملاحظات المهمة.**

**ثانيا: الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف**

**وقد تبدأ هذه المرحلة قبل موعد الاختبارات بأسبوعين أو أكثر.**

 **ويكون الاستعداد في هذه المرحلة من خلال القيام بما يأتي ↓**

 **التنظيم**

 **ويتضمن التنظيم اتباع الخطوات الآتية:**

**● وضع جدول- خطة - للمراجعة النهائية قبل أسبوعين من موعد الاختبارات.**

**● وضع الحالات الطارئة بعين الاعتبار.**

**● مراعاة صعوبة وسهولة المقررات.**

**● وضع قائمة يومية بمهام المراجعة .**

 **التركيز**

**ويتضمن التركيز القيام بما يأتي:**

1. **تخيل أن موعد اختبارك في المقرر الذي تراجعه هو غدا.**
2. **اختر المكان المناسب للمراجعة**
3. **اجلس جلسة صحية على مقعد معتدل أمامه مكتب.**
4. **حدد الوقت الذي ستستغرقه في المراجعة**
5. **تجنب مشتتات الإنتباه.**
6. **خذ قسطًا من الراحة كل فترة.**

**استخدام الأدوات المناسب**

 **وذلك من خلال:**

1. **كتابة الكلمات وما تريد مراجعته المرة تلو الأخرى**
2. **استخدام الملخصات والخرائط الذهنية.**
3. **تدوين الملاحظات**
4. **الاستعانة بالرسومات البيانية والجداول والمراجع.**

**.**

 **التجريب**

 **وذلك من خلال:**

1. **وضع مجموعة من الأسئلة الافتراضية والإجابة عنها.**
2. **التعرف على أسئلة السنوات السابقة ومحاولة الإجابة عنها.**

**التوقع**

 **ويكون باتباع ما يأتي:**

1. **توقع نمط الأسئلة وطبيعتها.**
2. **التركيز على الأشياء الأكثر أهمية.**
3. **اكتشاف نقاط الضعف والحرص على معالجتها.**

**تجديد الثقة**

 **وذلك من باتباع ما يأتي:**

1. **عدم الإصغاء للعبارات السلبية.**
2. **عدم الاهتمام بالإشاعات السلبية.**
3. **عدم تأجيل المراجعة.**
4. **الحذر من الخوف من عدم القدرة على مراجعة المقرر والنجاح فيه.**

**ثالثا: الاستعداد للاختبار في 24 الـ ساعة الأخيرة قبل الاختبار**

 **ويكون ذلك بتنفيذ المهام الآتية:**

**تحديد نوع المذاكرة**

**من خلال ما يأتي:**

1. **الاكتفاء بمراجعة خفيفة للمقرر.**
2. **استخدام الملخصات والخرائط الذهنية.**
3. **التركيز على الملاحظات المدونة مسبقا.**
4. **الاهتمام بمراجعة حفظ القوانين والتعريفات.**

**تحديد وقت المراجعة**

 **من خلال ما يأتي:**

1. **التوقف عن المراجعة قبل موعد الاختبار بوقت كاف .**
2. **التوقف عن المراجعة بعد اكتمال عملية التعلم.**
3. **جعل ليلة الاختبار قليلة الدراسة.**
4. **تأجيل المهام الحياتية إلى ما بعد الاختبار.**

**تنفيذ المهارات النفسي**

**باتباع ما يأتي:**

1. **جعل ليلة الاختبار سعيدة خالية من التوتر.**
2. **ثق بقدراتك وتوكل على الله.**
3. **تعزيز الدافعية نحو المراجعة والاستعداد للاختبار.**

**مراعاة الأمور الصحية**

**باتباع ما يأتي:**

1. **النوم مبكرا ليلة الاختبار.**
2. **تناول الطعام المتوازن مع التركيز على الفواكه والخضراوات.**
3. **تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب للاختبار.**
4. **شرب الماء بكميات كافية والعصائر الطبيعية.**

**رابعا: وقت الاختبار**

**من أجل اجتياز الاختبار بيسر وسهولة، والتمكن من تحقيق النجاح المتميز**

 **يمكن اتباع الخطوات الآتية:**

**في قاعة الاختبار وقبل البدء بالإجابة**

 **لا بدّ من التنبه لما يأتي:**

1. **الحضور لقاعة الاختبار قبل الموعد بوقت كاف.**
2. **إحضار الأقلام وأدوات الاختبار اللازمة.**
3. **التعرف على التعليمات الخاصة بالاختبار.**
4. **المحافظة على الهدوء وغلق الجوال.**
5. **البدء ببعض الأدعية والأذكار.**
6. **المحافظة على الثقة بالنفس.**

**الإجابة أثناء الاختبار**

 **على الطالب أثناء الإجابة اتباع ما يأتي:**

1. **قراءة ورقة الأسئلة بشكل سريع.**
2. **وضع خطوط تحت الكلمات الأساسية.**
3. **الحرص على عدم التوتر.**
4. **ضرورة فهم المطلوب من السؤال جيدا.**
5. **تحديد الزمن الذي يحتاجه كل سؤال.**
6. **البدء بالأسئلة الأسهل.**
7. **الإجابة عن كل الأسئلة.**
8. **ترك وقت للمراجعة.**

**الإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد**

 **يمكن تباع الإرشادات الآتية:**

1. **ضرورة قراءة الأسئلة .**
2. **من الممكن أن يتضمن السؤال حيلة ما فتنبه لها.**
3. **لو وجدت سؤالا صعبا ضع علامة عليه وتجاوزه ثم عد إليه في النهاية.**
4. **إذا لم تعرف إجابة السؤال احذف البدائل المستبعدة وخمّن الاختيار من الباقي.**
5. **ضع الإجابة في نموذج الإجابة وفكّر قبل تغييرها.**

**الإجابة عن الأسئلة المقالية**

 **باتباع الإرشادات الآتية:**

1. **اقرأ جيدا المطلوب من السؤال وتعليمات الاختبار.**
2. **نظم معلوماتك واربط فيما بينها.**
3. **تناول النقاط الرئيسة التي تدور حولها الإجابة.**
4. **اكتب بخط واضح يمكن قراءته.**

**ثانياً: مكان الدراسة**

**خصائص مكان الدراسة الجيد:**

1. **جيد الإضاءة.**
2. **جيد التهوية.**
3. **درجة الحرارة المناسبة.**
4. **مكان خاص بالكتب.**
5. **هدوء المكان وهذا ليس بالضروري غالباً.**
6. **ترتيب الأثاث بشكل جيد.**
7. **يحوي أقلام، وورق، ولاصق، ومكبس...**

**ثالثاً: كيفية الدراسة**

**حاول أن تستخدم الاستراتيجيات لتالية:**

1. **حدد ماذا تريد.**
2. **تعرف على ما يحدث أسبوعاً بعد أسبوع واطلع علي الأسئلة.**
3. **الواجبات في بداية المقرر لا في نهايته.**
4. **تذكر أن لكل مقرر نظريته الخاصة بالمعرفة، وعليك التأكد من أنك تعلم الإجابة على ماذا ولماذا وكيف**
5. **كن ايجابياً.**
6. **ضع جدولاً زمنياً لنفسك )عمل الواجبات، الراحة، الزيارات...(.**
7. **نظم وقتك الدراسي من الأهم إلى الأقل أهمية.**
8. **كن نشيطاً )جسدياً وعقلياً).**
9. **راجع بنشاط وانتظام.**
10. **استعن بزميلك أو مجموعتك.**
11. **لا تنهي دراستك بملاحظات رديئة غير واضحة.**
12. **استرخي وتخلص من الضغط.**

**رابعا: الجدول الأسبوعي**

**يعد تصميم جدول أسبوعي للدراسة مهارة أساسية يحتاج إليها الطلبة.**

**-الجدول لتذكير الطالب بمدى انجازه ولتختبر أداءه**

**-لذا يجب أن تكون محددة وواضحة، ولها مقياس زمني، بالإضافة**

**-قابليتها للتحقق، وواقعيتها من حيث الوقت والمصادر**

**ويمثل الشكل التالي إحدى أنواع الجداول الأسبوعية**

****

**خامسا: الوسائل الفعالة للدراسة**

**الدراسة والحاسوب**

**يعد الحاسوب أداة مفيدة لانجاز الكثير من المهام التعليمية/التعلمية، منها:**

1. **كتابة الواجبات باستخدام العديد من التطبيقات ( ( microsoeft word**
2. **يسهل عمل الأبحاث من خلال الاتصال بالشبكة العنكبوتية.**
3. **حساب البيانات العددية وعمل جداول ورسومات توضيحية.**
4. **إمكانية إضافة الصور الملتقطه والفيديو الرقمي، والصور الجاهزة.**
5. **المساعدات الإضافية: مثل برامج الرياضيات وتعليم اللغة الانجليزية وغيرها.**
6. **متنوعة.**
7. **يعد الحاسوب وسيلة فعالة لحفظ الأعمال وتخزينها لتلافي فقدانها واسترجاعها وقت الحاجة.**

**الدراسة والإنترنت**

**دور الإنترنت في الدراسة:**

1. **يتيح للطلبة دخول المواقع الالكترونية حسب اهتماماتهم الشخصية )علمية، أدبية...(.**
2. **استخدام الإنترنت لنشر أعمال الطلبة من نصوصهم وموادهم وتشاركها مع زملائهم.**
3. **تزود المتعلم بتنوع لغوي.**
4. **تزود المتعلم بالتمارين المختلفة والتي تناسب سائر المقررات.**
5. **تزود المتعلم بتفاعل عالمي مع معلمه وزملائه ومتعلمين آخرين من دول ومجتمعات أخرى.**
6. **البحث خلاله عن مواضيع مختلفة.**
7. **يسهل التعلم التعاوني.**
8. **يرتقي بمهارات التفكير العليا للطلبة.**
9. **تتيح الفرصة للمتعلم كي يتفاعل مع العالم الحقيقي.**

**المواقع الاجتماعية**

**من الممكن استخدام المواقع الاجتماعية في عملية التعلم، أنها تتيح للمتعلم أن يبقى على اتصال مع أفراد مجموعته التعليمية.**

**من الأمثلة على هذه المواقع ↓**

**Facebook**

**Twitter**

****

**تعزز هذه المواقع روح التواصل بين الطلبة والمعلمين**

**تدريبات تساعد الطالب على المذاكرة ( Flash Card )**

 **تبادل الكتب وإعارتها بين الطلبة ( Book Tag )**

**إضافةالمقررات والإعلانات والواجبات ( Courses )**

**تكوين حلقات نقاش ومجموعات للدراسة على مدار الساعة ( (Groups**

**تفتح المجال للبث المباشر للمحاضرات والسيمنارات.**

**يستطيع المدرس أن يضع لنفسه ساعات مكتبية ( Face Hours ) يمكن من خلالها للطلبة التواصل معه**

**وطرح الأسئلة وتلقى الإجابة بسرعة عجيبة.**

**التعلم بالهاتف النقال m-learning**

**بدأت فكرة «التعلم عن طريق النقال » من خلال أحد البرامج البحثية الأوربية، التي استهدفت في عام 2001 م**

**وقد رصد للمشروع في حينها مبلغ 4.5 مليون يورو، واهتم به الاتحاد الأوربي والمفوضية الأوربية، وارتبطت به عدد**

**من الجامعات والمراكز البحثية، ونشأ عنه الاهتمام الحالي بموضوع التعلم عن طريق الجوال، أو ما يشار إليه اختصاراً ب**

**M-Learning ، ويستخدم مصطلح M-Learning أو «التعلم عن طريق الجوال » مؤخراً للدلالة على «ارتباط نظم التعليم**

**الإليكتروني مع تقنيات أجهزة الهواتف المتنقلة الحديثة، لتقديم المعارف والمعلومات عن طريق الهاتف الجوال .»**

**سادسا: بيئة التعلم الافتراضية**

**هي بيئة التعلم التي تجتمع بها مصادر التعلم الالكتروني مع بعضها بعضاً.**

**ولها نوعان:**

1. **المصادر المفتوحة:**

**هذه المصادر متاحة للطلبة وغيرهم، وباستطاعتهم الدخول إليها متى يريدون.**

1. **مشروع بلاك بورد:**

**وهو مخصص للطلبة المنتسبين في الجامعة نفسها، بحيث يحمل كل منهم اسم مستخدم، وكلمة سر تتيحان لهما الدخول إليها.**

**سابعا: تحسين التركيز**

**ويعد التركيز من أساسيات التعلم الجيد .**

**ومن أهم العوامل التي تتحكم في التركيز::**

1. **البيئة الدراسية المناسبة .**
2. **التنظيم.**
3. **المحافظة على التركيز أثناء الدراسة.**

**للمحافظة على التركيز أثناء الدراسة إليك بعض الاقتراحات:**

1. **حاول إيجاد بيئة دراسية مريحة، ولا تحتوي ما يشتت الانتباه.**
2. **مستوى إضاءة جيد داخل الغرفة )المكان(.**
3. **قم بعمل جولة سريعة أو بعض التمرينات الرياضية لاطالت عضلاتك مما سيعطيك دافعاً.**
4. **خذ قسطاً كافياً من الراحة أثناء الدراسة.**
5. **خذ قسطاً من النوم لمقاومة الإرهاق.**

**استراتيجيات تنمية مهارة التركيز، والتي تشمل:**

1. **التعليمات العقلية الذاتية.**
2. **ترتيب العوامل التي تستطيع السيطرة عليها مباشرة.**

 **استراتيجيات تنمية مهارة التركيز:**

**التعليمات العقلية الذاتية:**

**هي التعليمات التي تصدر عن عقل المتعلم بمثابة التنبيه له لاستعادة تركيزه، وتحتاج هذه الإستراتيجية إلى التدريب.**

**ويكون ذلك بإتباع الأساليب التالية:**

* **كن هنا الآن:**

**تعد هذه الاستراتيجية البسيطة الأكثر فاعلية، فعندما تلاحظ أن عقلك مشتت قل في نفسك )كن هنا الآن(، واعد انتباهك بلطف**

**إلى حيث تريد.**

* **أسلوب العنكبوت:**

**وهذا ما يحدث عندما تهتز شوكة رنانة عدة مرات بالقرب من بيت العنكبوت، فانك تتوقع أن يأتي العنكبوت ويبحث عن ما الذي يهتز، لكن العنكبوت يبقي في مكانه ولا يأتي للبحث.**

**يمكن تعلم ذلك بالتدريب وعدم الاستسلام لمسببات التشتت.**

* **وقت القلق والتفكير:**

**ترى هذه الاستراتيجية بتخصيص وقت يومي للتفكير في الأشياء التي تتداخل بين عقلك وتركيزك.**

* **)تطوير المقدرة على التركيز الذهني أثناء الدراسة:**
1. **أن يكون محتوى المادة مصدراً للاستمتاع.**
2. **دراسة المحتوى يوماً بيوم.**
3. **ربط المعلومات الدراسية بالمعلومات العامة.**
4. **تتبع أفكار المؤلف بعناية.**
5. **البحث عن المبادئ العامة في الجزء المدروس من الكتاب.**
6. **ينبغي تغيير نوع المادة باستمرار، حتى لا تصاب بالملل والإرهاق.**
7. **يجب تحديد أهداف قصيرة المدى للدراسة.**
8. **اخذ فترات راحة قصيرة.**
9. **التعامل مع المشتتات بحكمة.**
10. **وضع جدول زمني للدراسة.**
11. **ابدأ بالمادة الأصعب والأقل متعة.**
12. **الدراسة المستمرة لمواضيع المقرر.**
13. **تدوين الأفكار الرئيسية للموضوع.**
14. **الحديث مع الذات أو التسميع الذاتي.**
15. **●استخدم المكافآت والحوافز عند انجاز المهمات والواجبات، لتشجيع ذات المتعلم**

**ثامنا: التذكر**

 **الذاكــــــرة**

**هي عملية من ثلاث مراحل:**

**1- الترميز**

 **وهي عملية اكتساب المعلومات.**

**2- التخزين**

 **وتشمل وضع المعلومات في الذاكرة، وذلك كالآتي:**

1. **الذاكرة الحسية.**
2. **الذاكرة قصيرة الأمد.**
3. **الذاكرة طويلة الأمد.**
4. **تخزن المعلومات فيها بثلاث طرق: لغوياً، تخيليا، جسدياً.**
5. **الاسترجاع: وهي عملية الحصول على المعلومات المخزنة.**

**استراتيجيات تحسين الترميز، والتخزين والاسترجاع:**

**الترميز:**

1. **استثن المحفزات الأخرى التي ليس لها .**
2. **استعمل الحواس المختلفة.**
3. **حدد بوضوح نوع المعلومات التي تحتاجها.**
4. **استعرض الرسالة )مادة التعلم( القادمة إليك وتنبأ بمحتواها.**

**التخزين:**

**استعمل المراجعة الفورية، من خلال ما يلي:**

1. **ابدأ بالمراجعة مباشرة بعد الانتهاء من الدراسة**
2. **ارجع إلى البداية وراجع المسودات.**
3. **ضع سؤالاً لكل عنوان في المقرر.**
4. **حاول إجابة السؤال بدون مساعدة.**
5. **قيم إجابتك..**
6. **أكمل بهذه الطريقة.**
7. **عندما تنتهي، توقف وفكر في تنظيم ما قرأت وكيف ينتقل من فكرة لأخرى.**
8. **استعمل قنوات الإحساس المتعددة لتخزين المعلومات.**
9. **نظم وسجل المعلومات لتخزيتها.**
10. **اربط التعلم الجديد بالتعلم السابق.**

**الاسترجاع:**

1. **استخدم التصور )الصور، التخيل(.**
2. **طور إشارات )مفاتيح( لاسترجاع المعلومات.**
3. **تدرب على ظروف الاختبار.**
4. **تعلم ما بعد الإتقان والإجادة.**

**المصطلحات الرئيسة**

**● تنظيم الوقت:**

**عبارة عن استثمار الوقت المتوفر لدى المتعلم بطريقة أكثر فاعلية، بما يتناسب مع طموحاته ويحقق أهدافه.**

**● بيئة التعلم الافتراضية:**

**بيئة التعلم التي تجتمع بها مصادر التعلم الالكتروني مع بعضها بعضاً.**