



دليل حياة الطالب الجامعي

توجيهات تساعد الطالب الجامعي
على النجاح في حياته الجامعية

الإصدار الثاني
١٤٤٢هـ

جمع وإعداد: رائد عبدالله رمضان الزهراني
جامعة الملك عبدالعزيز - عمادة شؤون الطلاب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة:

الشباب هم أمل المستقبل والتيار الدافق والطاقة المتقدمة والقوة والاندفاع والقبول السريع لكل ما هو جديد وحب الحصول عليه، وهم جيوش الحرب والبناء والعلم والاعمار والتنمية والتطوير والاصلاح وحملة رايات الخير وبناء الحاضر والمستقبل وانطلاقاً من رؤية المملكة ٢٠٣٠ المتضمنة بناء شخصية متوازنة على أساس ديننا وقيمنا وأخلاقنا الحميدة و إضافة أن المؤهلات التعليمية لم تعد كافية ، فأصبحت المهارات الشخصية أكثر أهمية لأصحابها من المؤهلات الأكاديمية ، حيث يجدون أن الأشخاص الذين يطورون مهاراتهم الشخصية والاجتماعية يصبحون أكثر نجاحاً في حياتهم ، على الصعيدين المهني والشخصي.

ولأهمية النجاح في الحياة بشكل عام، وخاصة في الحياة الفعلية للطالب الجامعي ، سنتعرض سوياً بعضاً مما يهم الطلاب في مختلف الجوانب ، بما في ذلك التكيف مع الحياة الجامعية ، وكيفية ضبط التوازن في الحياة، وإدارة الوقت والتنظيم ، والتخطيط المستقبلي، والتعرف على صناعة الأهداف، وتعلم طرق البحث عن المعلومات من مصادرها ، مع ذكر لبعض الوسائل المساعدة على الاستذكار ومهارات التحضير للاختبار ، مع إضافة ملحق نهاية الدليل فيه تعريف لرموز التقديرات والمعدل التراكمي وبعض المصطلحات التي تواجهك خلال دراستك الجامعية.

التأقلم والتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة

- كيف تتأقلم وتتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة
- التواصل والتفاعل في الحياة الجامعية
- النشاط الطلابي
- ما هو الفرق بين الدراسة الجامعية عن المرحلة الثانوية؟
- قواعد الدرجات والنجاح أو الرسوب
- أفكار أساسية من أجل بداية ناجحة لحياتك الدراسية

أولاً: كيف تتأقلم وتتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة

يعد دخول الطلبة للمرحلة الجامعية انتقاله كبيرة في حياتهم نظراً لما تحمل هذه المرحلة من أهمية في بناء شخصية الطالب الجامعي والنمو في مستوى التفكير والثقافة، وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة إلا أنهم يواجهون فيها الكثير من العقبات والصعوبات، إضافة إلى ذلك فإن بيئة الجامعة تعطي مجالاً أكبر للحرية وفي نفس الوقت مسؤولية كبرى في اختيار التخصص، أو التصرف في أوقات الفراغ، أو حضور المحاضرات أو الغياب بنسبة معينة ... الخ. (تحديات الطالب الجامعي، ٢٠١٧).

وتكمن أهمية هذه النقاط القادمة في مساعدة الطالب على المضي قدماً في دراسته وحياته الجامعية، وذلك من خلال اتباع الوسائل المساعدة على التكيف والتأقلم لما سيواجهه الطالب من تغيرات جديدة عليه منذ الأيام الأولى الالتحاق بالجامعة.^(١)

١- القلق والتوتر شعور طبيعي: مع بداية الدراسة الجامعية ، يجب أن تفهم الاضطراب الذي تعاني منه. القلق والتوتر والمشاعر السلبية كلها أمور طبيعية ، لذا حاول التعامل معها بدلاً من تقويتها أو الخوف منها.

٢- تعرّف أكثر على جامعتك: باستخدام محرك بحث على الإنترنت ، يمكنك قراءة المزيد عن جامعتك وتاريخها وأبرز خريجها وأهم الأحداث والأنشطة التي تقوم بها الجامعة.

٣- تعرف على الحرم الجامعي: يجب أن تبدأ باكتشاف الحرم الجامعي. عادة ما تتكون الجامعات الكبيرة من أقسام متعددة. عندما تشعر أنك تعرف هذا المكان ، وتتعرف على أقسامه وكيفية الوصول إليها ؛ تشعر أنك تنتمي إليه أكثر.

٤- اهتم بتنظيم الوقت: إدارة الوقت هي المهمة الأساسية للطلاب ، فبدون إدارة الوقت المثالية أو القريبة من المثالية ، من المستحيل التكيف مع الحياة الجامعية. ويمكن أن يحميك من الفوضى التي قد تؤثر على دراستك أو حياتك الاجتماعية.

٥- خطط لأموالك بعناية: يجب عليك تنظيم أموالك بطريقة حكيمة وتذكر أن تنظيم الأمور المالية لا يعتمد على مستواك المالي ، ولكن على كيفية تعاملك مع أموالك ، حتى ولو قليلاً.

٦- اطلب المساعدة: عندما تشعر أنك لا تستطيع التعامل مع الحياة الجامعية ، يجب عليك طلب المساعدة ، ويمكنك طلب المساعدة من المتخصصين في الجامعة.

(١) العبود ، عامر ، ٢٠٢٠ ، (التأقلم والتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة)

ثانياً : التواصل والتفاعل في الحياة الجامعية

- تلعب الحياة الاجتماعية للجامعة دوراً رئيسياً في التكيف مع الحياة الجامعية وتحقيق أهداف التعلم الجامعي. لذلك ، يجب على الطلاب إيلاء اهتمام خاص للتفاعل مع الآخرين.⁽¹⁾
- **ابدأ في بناء شبكة علاقات مع زملائك:** الدراسة الجامعية هي أهم مرحلة في بناء العلاقات، لأنها ستساعدك على التكيف مع الحياة الجامعية.
 - **كن أول من يتحدث ويتعارف:** لا تنتظر حتى يبدأ الآخرون ، حاول أولاً الاقتراب من زملائك من خلال محادثات بسيطة وتقليدية
 - **المشاركة في الأنشطة الجامعية:** تنظم الجامعة أنشطة مختلفة في مجالات مختلفة ، نوادي طلابية وأنشطة تعليمية واجتماعية ، إلخ. يمكنك الآن متابعة أنشطة وأنشطة الجامعة التي ينظمها الطلاب أو إدارات الجامعة من خلال الاشتراك في صفحة الجامعة على وسائل التواصل الاجتماعي. واحرص على الحضور والمشاركة في أنشطة الجامعة.
 - **شارك تجربتك مع الآخرين:** من خلال تقديم المساعدة في مجالاتك المتميزة ، يمكنك تصميم حدث خاص لتعليم تجربتك مع الآخرين ، أو تقديم المساعدة في الموضوعات الدراسية الصعبة التي تعرفها.

ظهرت أهمية النشاط الطلابي على اختلاف أشكاله وأنواعه المختلفة وتمنحك وعياً ووضوحاً في التفكير لا تأتي من قاعة الدرس، بل عن طريق عدد من النشاطات التي تشترك فيها هنا وهناك وهو فرصة أساسية لتطوير مهارات الفرد وقدراته في التفكير النقدي، والتحليل، وفي العمل الجماعي، وقيادة الآخرين ستتعلم في مثل هذه الأنشطة كيف تتواصل مع الآخرين وتناقشهم، وتحل الخلافات، وتتقود مجموعة، وغير ذلك من المهارات التي تلعب دوراً أساسياً في النجاح

(1) أسماء أحمد محمد «تعريف الحياة الجامعية ومميزاتها» الموسوعة العربية الشاملة. ١٠ يناير، ٢٠١٩

ثالثاً: النشاط الطلابي

تمثل الأنشطة الطلابية جانباً مهماً من مجال الاهتمام الكبير في التعليم الجامعي، لأنها تلعب دوراً مهماً في تكوين وتطوير الجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب، لأن هذه الأنشطة تساعد على كسر الحواجز وتعزيز والعلاقة التقليدية بين الأستاذ والطالب، وذلك من خلال المواقف المختلفة التي يشارك فيها الطالب من خلال هذه الأنشطة، مما ينمي مهاراته وقدراته ويقاوم المشكلات التي يواجهها. (١)

أهداف النشاط الطلابي:

وتهدف الأنشطة الطلابية الجامعية إلى تحقيق ما يلي: (٢)

١. المساهمة في تكوين شخصية شاملة ومتوازنة لطلبة الجامعة.
٢. استثمار وقت الطلاب في مشاريع هادفة ومفيدة لإظهار مواهبهم، وقدراتهم، وتحسينها، وتنميتها.
٣. إكساب الطلاب المهارات والعادات لمساعدتهم على أن يصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع.
٤. تنمية روح القيادة لدى الطلاب والشعور بالمسؤولية، وغرس روح التعاون والإيثار والتضحية والتفاني.
٥. التأكيد على مسؤولية الطلاب في خدمة الوطن والتفاعل مع المجتمع والقضايا الوطنية.
٦. تقوية العلاقة بين الطلاب والأساتذة حتى يتمكن الطلاب من الاستفادة من خبراتهم وسلوكياتهم.
٧. منح الطلاب الفرصة لتعلم بعض المعارف الإدارية والاجتماعية التي قد لا تتاح لهم فرصة تعلمها.
٨. تقوية شعور الطلاب بالانتماء للجامعة وربط الطلاب بالجامعة بعد التخرج.

أنواع الأنشطة الطلابية:

- **الأنشطة الثقافية** وتهدف إلى تنمية تفكير الطلاب وتزويدهم بالعلم والمعرفة وتعزيز فهمه وتقوية علاقته بالتراث الوطني من خلال المحاضرات والندوات والمسابقات الثقافية.
- **الأنشطة العلمية**، وذلك بتشجيع الابتكار العلمي والتفكير الإبداعي، وتنشئة الموهوبين والتميزين، وتشجيعهم على التفكير العلمي.

(١) السعيد، غزيل والعمرى، عائشة (٢٠١١م): "تقويم واقع الأنشطة الطلابية وتطويرها باستخدام وسائل وتقنيات التعليم"

(٢) الحربي، عبد الله، (١٤١٢هـ): النشاط الطلابي، ورقة عمل مقدمة في اللقاء السنوي التاسع للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية في جامعة الملك سعود

- **الأنشطة الاجتماعية** وتشير إلى البرامج المصممة لإقامة علاقات اجتماعية بين الطلاب من خلال الزيارات الميدانية لتحقيق الأهداف التربوية وإرساء التوافق النفسي والاجتماعي بينهم وبين المعلمين.
- **الأنشطة الرياضية:** بما في ذلك تنفيذ الأحداث الرياضية التي تشمل الألعاب الجماعية والفردية، مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، واختراق الضاحية، وتنس الطاولة، وركوب الدراجات، والسباحة، والدفاع عن النفس.
- **أنشطة الكشافة والجوالة:** فيها يقوم قسم الأنشطة الكشفية بوضع الخطط والأنشطة السياحية المختلفة في الوحدات التعليمية، بما في ذلك التعليم، والثقافة، والكشافة، والرياضة.
- **الأنشطة الفنية:** وتشمل هذه المشاريع الأنشطة الفنية مثل الفنون التشكيلية والفنون المسرحية والتصوير والخط العربي والحرف اليدوية، ومن خلال هذه الأنشطة تقام مسابقات ومسابقات لتنمية مواهب الطلاب في هذا المجال، والأنشطة الفنية هي أرض خصبة للجمال والإبداع.
- **أنشطة التطوع:** ويقصد بها مشاركة طلاب الجامعة في الأنشطة الطلابية المتعلقة بالعمل التطوعي ودورهم في تنمية المهارات القيادية سواء من خلال البرامج التدريبية أو من خلال المشاركة في الأنشطة التطوعية والمشاركة في خدمة المجتمع.

النشاط الطلابي ينمي شخصية الطالب الجامعي ويزيد من ثقته بنفسه كما أنه يساهم في خلق شخصية قيادية وقادرة على التفاعل مع المجتمع كذلك فهو يتيح الفرصة للطلاب للتعرف على شخصيات مختلفة

رابعاً: ما هو الفرق بين الدراسة الجامعية عن المرحلة الثانوية؟(١)

عزيزي الطالب ، أنت على وشك أن تبدأ عامك الدراسي الأول في الجامعة. هذه بالطبع فترة انتقالية في حياتك ، لأن هناك بعض الاختلافات الكبيرة بين هاتين المرحلتين ، بعضها مختلف تمامًا ، لكن يجب أن تكون على دراية بأي حال لكي تدرك كل الاختلافات.

جدول اختلاف مستوى المدرسة الثانوية والجامعة

الدراسة الجامعية	الدراسة الثانوية
عدد الأشخاص الذين يدرسون في المدرج كبير جدًا ، وقد يتجاوز العدد مائة طالب ، وفي بعض الجامعات قد يتضاعف أو يزيد	الدراسة في عدد قليل في الفصل الدراسي
دور الطلاب في الجامعات هو المزيد من البحث ، وقد تكون الطريقة هي الكتابة بعد أستاذ المحاضرة ، أو نسخ أوراق من مراجع متعلقة بالموضوع أو من زملائك الذين كتبوا أثناء المحاضرة.	الثانوية يعتاد الطلاب في الأغلب على فكرة الإملاء، والتوقف لدى كل التفاصيل والسؤال عنها
الوضع في الكلية يختلف، فقد يحدث أن يجد الطالب نفسه مطالبًا بفهم أجزاء كبيرة بمفرده، أو حتى يتطرق إليها المعلم لكن بصورة بسيطة، والطالب هو المسؤول عن التعمق في فهم هذه الجزئيات وتقييمها ونقدها وتحليلها	الثانوية يدرس فيها الطالب المنهج كاملاً مع المعلم
لا يوجد مقرر واضح ومحدد ولكن لديك مجموعة من الكتب والمقالات والملخصات ، قد تكون باللغة الإنجليزية ، يجب أن تجتازها وتفهمها.(٢)	لديك منهج واضح ومعروف وستنجح بكل تأكيد إذا ألمت به.

خامساً: قواعد الدرجات والنجاح أو الرسوب

يكمّن الاختلاف المهم للغاية بين المدرسة الثانوية والجامعة في قواعد الدرجات ومسألة النجاح أو الرسوب في أي مادة أو عام دراسي. لذلك من المهم أن تعرف من البداية نظام جامعتك ، وهو أمر مفيد جدًا لدراساتك وتحقيق الدرجات التي تريدها. واحرص على معرفة كل هذه الأشياء حتى لا تتفاجأ بأي شيء في منتصف الطريق.

(١) يوسف ، معاذ ، ٢٠٢٠ ، (كيف تختلف الدراسة في الجامعة عن المرحلة الثانوية؟)

(٢) دكتور ياسر عبدالكريم بكار. ٢٠١٠. عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة. الرياض : دار وجوه للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، صفحة ١٨.

سادساً: أفكار أساسية من أجل بداية ناجحة لحياتك الدراسية:

- ❖ كن جاهزاً للدراسة والتلقي من اليوم الأول في الجامعة
- ❖ ابدأ من اليوم الأول في المذاكرة بجد والتحضير المسبق للمحاضرة
- ❖ اسأل عن المراجع والكتب والملخصات الضرورية للمادة
- ❖ التغيب هو أحد الأسباب الرئيسية للرسوب الجامعي
- ❖ رتب مكاناً للدراسة وتذكر أنك في بعض الأحيان تحتاج للهروب عندما يزداد الازعاج أو الضوضاء داخل المنزل.
- ❖ كن حريصاً على تسجيل أكبر عدد من الساعات في السنوات الأولى بشرط التأكد من قدرتك على الوفاء بالتزاماتها.

التوازن في الحياة

- مقدمة عن التوازن في الحياة
- قصة نجاح في إدارة الوقت

أولاً : مقدمة عن التوازن في الحياة

في الجامعة، ربما تشعر أنك غير قادر على استيعاب كلّ الأشياء والإحاطة بها وتنظيم وقتك لأدائها كما يجب، سواء أكان ذلك على الصعيد الأكاديمي، بما فيه من درس وبحث، أو على صعيد العلاقات مع الآخرين، والنشاطات المختلفة. لكن بعض النصائح البسيطة التي نقدمها لك يمكن أن تساعدك في تحقيق التوازن المطلوب في هذا الصدد:



توازن مع ذاتك ✓

لروحك ، وعقلك ، وجسدك ، وجسدك حقوق وواجبات لا تنتهي ، اقرأ وادرس ، العب وتسلى ، مارس الرياضة ، سافر واستمتع ، نام واسترح ، واقترب من الله من خلال العبادة.

توازن مع الآخرين ✓

من والديك وعائلتك وأقاربك وجيرانك ، إلى أصدقائك ، إلى كل شخص تتعامل معه ، إلى مجتمعك الأكبر وبلدك.

تحكم في الوقت ✓

رتب وقتك بحيث يكون لديك مساحة للتعامل مع الشؤون الأكاديمية والشؤون الشخصية التي يمكن استخدامها للترفيه.

صحتك الجسدية ✓

اعتني بطعامك الصحي ، واعتني بالتغذية الصحيحة التي توفر الطاقة اللازمة ، ومارس الرياضة للحفاظ على الصحة والنشاط.

ثانياً: قصة نجاح في إدارة الوقت

كما يرونها موظف الديوان آنذاك محمد المانع، كان موظفو الديوان الملكي يقولون، إنهم يضبطون ساعاتهم على تنقلات الملك وأعماله اليومية المعتادة، كخروجه من قصره الداخلي، وعودته إليه، وجلسه للنظر في الأعمال، وقيامه للنزهة، وغير ذلك. فهو من أشد الناس محافظة على برنامج عمله، حتى في أسفاره، أيام كانت مطاياه ظهور الخيل والإبل. اعتاد أن يستيقظ قبل الفجر بنحو ساعة، أي في الثلث الأخير من الليل، فيقرأ سورة من القرآن الكريم، ويتعبد ويتهدج، وكثيراً ما يسمع له نشيج. ويستمر إلى أن يؤذن الفجر، فيصلي الصبح مع الجماعة، ويسبح، ويقرأ ورد الصباح. ويدخل فيضطجع إلى أن تشرق الشمس. ثم ينهض فيغتسل، ويلبس ثيابه ويتناول طعام الإفطار. وفي الثامنة صباحاً يخرج إلى المجلس الخاص، فعرض عليه مهام الحكومة في فترة غير طويلة، يأذن بعدها بالمقابلات الخاصة لكبار الزوار، كما يقابل شيوخ البدو، ويسمع شكوى المشتكي ونصح الناصح، ويتباحث مع زواره في شؤونهم. ثم ينتقل إلى المجلس العام، حيث يدخل كل من يريد مقابله. ويقضي في ذلك نحو ساعة، يمضيها في حديث أشبه بخطابة، فيما يهتم أمر الدين والدنيا. فإذا اقترب وقت الظهر، نهض للغداء، ومنه إلى القصر فيستريح قليلاً، ثم يصلي الظهر مع الجماعة، ويعود إلى مجلسه الخاص، فيعرض عليه ما تجدد من الشؤون العامة، إلى صلاة العصر. ويجلس بعدها لإخوانه وأولاده وأقاربه وكبار الموظفين، يسامرهم. ثم يخرج بسيارته إلى ظاهر المدينة للرياضة، ويعود بعد صلاة المغرب. وبعد العشاء يجلس في مجلس شبه عام. وهناك يحضر القارئ، فيتلو فصول من كتب مختلفة، في الحديث والتفسير والتاريخ والأدب، كما تقدم. وبعد قليل، يدخل قارئ الإذاعة العربية، فيتلو ما التقط من محطات الإذاعة الشرقية من متنوع الأخبار. ويأتي بعده قارئ الإذاعات الأجنبية، على النفيسي، وقد ترجم أهم ما أذيع. ويتكرر دخول قراء الإذاعات في الضحى وبعد العصر، والهزيع الأول من الليل.

وفي نحو الساعة الرابعة بالتوقيت العربي، (العاشرة زوالية) مساءً، ينفذ المجلس بنهوض الملك عائداً إلى داخل القصر، بعد أن يتلطف بكلمات يختمها بتحية الجميع: السلام عليكم.

”

يمثل برنامج الملك عبد العزيز نموذجاً رائعاً للتوازن في كافة

جوانب عجلة الحياة حيث ترى اهتماماته اليومية موزعة بقدر كاف

من العدالة بين الجوانب الدينية، والمعرفية، والأسرية، والسياسية

في (الجانب الوظيفي) والترفيهية. فليكن الملك المؤسس نموذجاً

لنا في إدارة وقتنا

”

(1) موسوعة مقاتل من الصحراء،

التخطيط

- التخطيط وأهميته في حياة الطالب الجامعي
- عناصر التخطيط للمستقبل

أولاً: التخطيط وأهميته في حياة الطالب الجامعي

تساهم عملية التخطيط بشكل كبير في تنظيم الوقت ، والمساعدة في إنجاز المهام ، واستخدام وقت الفراغ ، والمساعدة في تحقيق الأهداف والنجاح المتميز.⁽¹⁾

خطط للمستقبل الذي تريده:

أي المستقبل هو الذي يعبر عن طموحاتنا وميولنا وما يجب أن نكون عليه.

متطلبات التخطيط المستقبلي:

أولاً: المهارات التنبؤية:

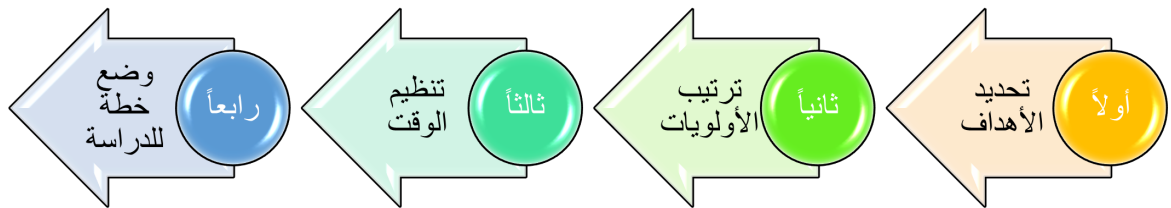
هذا يعني البدء في العمل على خلق المستقبل. وفي هذه المرحلة ، تخيل المستقبل بأحلام واسعة.

ثانياً: مهارة عدم الخوف من المستقبل:

كن دائماً متفائلاً بشأن المستقبل ولا تدمن الخوف والوسواس. آمن بنفسك وثق بالله.

ثانياً: عناصر التخطيط للمستقبل:

يتضمن التخطيط للمستقبل في العملية التعليمية أربعة أجزاء:



إنسان بدون هدف
كسفينة بدون دفة
كلاهما ينتهي به الأمر على الصخور

(1) ستيفن كوفي «كتاب العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»

أهدافك وكيفية التعامل معها

- تعريف الهدف
- الفرق بين الهدف والآمال
- أقسام الأهداف
- لماذا نضع أهدافاً؟
- الأهداف الذكية SLAOG TRAMS
- تدريب

أهدافك وكيفية التعامل معها^(١)

أولاً: تعريف الهدف

الهدف هو ما يريد الشخص تحقيقه ، يمكن أن يكون كبيراً أو صغيراً ، عاماً أو خاصاً.

ثانياً: الفرق بين الهدف والآمال

الهدف: نقطة وصول محددة يسعى الفرد للوصول إليها.

الآمال: غير واضحة المعالم ولا يبذل الفرد أي جهد في سبيل تحقيقها.

ثالثاً: أقسام الأهداف

هدف قصير المدى (أسبوع – شهر – فصل دراسي)

- احصل على تقدير A+ في معظم المواد

- أحفظ سورة من القرآن خلال أسبوع

هدف بعيد المدى (من سنة – ٥ سنوات)

- أخرج من الجامعة بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف

- أحفظ القرآن كاملاً

- أحصل على وظيفة / أفتح مؤسسة تجارية / أتزوج.

رابعاً: لماذا نضع أهدافاً؟

لإن عدم التخطيط تخطيط للفشل، وإذا لم تكن تخطط لنفسك سيخطط لك الآخرون.



يسير بحسب الآخرين يتبعثر حسب الظروف لا يرى ماذا يريد وكيف يريده	عديم الأهداف
يسير بخطى ثابتة في مسار محدد رؤية واضحة	صاحب الأهداف:

١١) SMART GOALS خامساً: الأهداف الذكية

S	Specific	أن يكون الهدف دقيقاً وملاحظاً
M	Measurable	أن يكون قابلاً للقياس
A	Achievable	أن يكون قابلاً للإنجاز
R	Realistic	أن يكون واقعي
T	Time	أن يكون له إطار زمني

صريح واضح ومحدد: أي يكون الهدف واضح ومفهوم ومحدد بزمن حتى يمكن قياسه وذلك باستخدام أدوات الاستفهام التالية:

الإجابة	السؤال	أداة الاستفهام
	ابداء في تحقيق الهدف؟	متى
	المشتركون معي هذا الهدف؟	من
	أرغب في تحقيقه فعلاً؟	هل
	سيكون موقع الهدف للبدء به؟	أين
	الاحتياجات الأساسية؟	ما
	ارغب في تحقيقه وما فوائده العائدة علي؟	لماذا

”

الحقيقة أن بناء مستقبلك العملي يبدأ من اليوم الأول
لك في الجامعة

تذكر أنك لست هنا للمتعة ولا للتعرف ولا حتى للتعلم لمجرد
التعلم كما كان الأمر في الدراسة الثانوية والمتوسطة
أنت هنا لهدف واحد

أن تبني مستقبلاً مهنيًا مميزًا وناجحًا، وسنوات الجامعة هي الفرصة

“

سادساً: تدريب على استخدام الأهداف


متابعة التنفيذ			يوم وتاريخ التنفيذ	الوقت اللازم لكل خطوة	خطوات الأهداف	حدد الاهداف
سبب عدم التنفيذ	لم ينفذ	نفذ؟				

إدارة الوقت


- إدارة الوقت وترتيب الأولويات
- مربع ترتيب الأولويات «صندوق ايزنهاور لإدارة المهام»
- تعلم استراتيجية نص ساعة
- تدريبات

أولاً: إدارة الوقت وترتيب الأولويات


هناك بعض الأمور التي يتعرض لها الطالب وتجعله متهووناً في دراسته وضائعاً بين الترفيه والأصدقاء والعائلة أو لا يكون لديه الطموح الكافي فينسى وضع حد للأشياء التي تلهيه مثل مواقع التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو وغيرها. لذلك سوف نقدم لك بعض النصائح لتنظيم وقتك والاستفادة منه بشكل ممتاز.

ابدأ بيوم صحي: 

سيكون للنوم الكافي تأثير إيجابي على مزاجك وأنشطتك خلال اليوم ، مما يؤثر على تعلمك.

وضع جدول خاص بالدراسة: 


يجب على الطالب تنظيم جدول أسبوعي أو يومي ، وتحديد الأنشطة التي ينبغي عليه القيام بها، وتحديد الوقت الأساسي لإكمال جميع المهام اليومية ، وصياغة المعايير الأساسية والوقت المحدد للدراسة.

تنظيم وترتيب أوقات الوجبات: 


يجب على الطلاب عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر مباشرة قبل الدراسة ، لأن ذلك سيزيد من هرمونات الأميغابامين والجلوكاجون ، مما سيزيد من نسبة السكر في الدم ، وبالتالي إنتاج الشبع وإنتاج الأنسولين ، ومن ثم يقوم الدماغ بإفراز هرمون السيروتونين الذي يمكن أن يسبب النعاس.

عدم التأجيل والالتزام بالجدول الدراسي: 


وُجد أن الطلاب الجامعيين الذين اعتادوا تأجيل أعمالهم لوقت لاحق، انتهى بهم المطاف في نهاية كل فصل على مستويات توتر عالية، وتحصيل درجات دراسية منخفضة.

الطموح وتحديد الهدف: 


يعتمد المستقبل على نجاحك في الحياة الجامعية ، لذا تأكد من تحديد أهدافك والسعي لتحقيقها، ولا تهمل دراستك ، لأن الدرجة الواحدة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في المستقبل.

الالتزام بالدوام الجامعي: 

حاول حضور جميع المحاضرات والمواد التي تجد صعوبة في فهمها.

أخذ أوقات استراحة: 

سئمنا جميعاً من التكرار ، لذا فليس من الخطأ أن تأخذ قسطاً من الراحة للقيام بما تحب القيام به أو تطوير هوايتك أو مهاراتك الحركية المحددة ، ولكن لا يجب أن تضيع وقتك في الأشياء المسببة للإدمان ، مثل الفيديو الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي.

تقسيم المشاريع والمهام الكبيرة الى مراحل: 

يشعر الطلاب أحياناً بالخوف عند كتابة بحث طويل ، وفي هذه الحالة قم بالاستعداد لاختبار يجد صعوبة في فهمه ، ومن الأفضل تقسيم هذه المهمة إلى أجزاء صغيرة من فترة زمنية طويلة نسبياً حتى يتمكن من فهمها بشكل أفضل.

ثانياً: مربع ترتيب الأولويات «صندوق ايزنهاور لإدارة المهام»

غير عاجل	عاجل	
<p>المربع الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none">- استعدادات للمستقبل- تقوية للنفس- منع حدوث مشكلات متوقعة- استجلاء قيم مهمة في حياتنا- بناء علاقات صحية- تنمية ذاتية	<p>المربع الأول</p> <ul style="list-style-type: none">- أزمات- مشكلات ضاغطة- مشروعات لها وقت محدد- اجتماعات، استعدادات	هام
<p>المربع الرابع:</p> <ul style="list-style-type: none">- أعمال غير مهمة- أفراد يضيعون وقتك- أنشطة غير محببة- بريد غير هام- وقت طويل في مشاهدة التلفزيون	<p>المربع الثالث</p> <ul style="list-style-type: none">- مقاطعات- مكالمات هاتفية- بريد وتقارير- لقاءات- أمور عادية عاجلة- أنشطة بسيطة ومرغوبة	غير هام

ثالثاً: تعلم استراتيجية نص ساعة

يقول الخبراء أنه يمكنك التخطيط لأسبوع كامل في أقل من ٣٠ دقيقة باتباع الخطوات التالية:

- ✓ **حدد الأهداف** التي ينبغي عليك تحقيقها بحلول نهاية هذا الأسبوع ثم دونها في مذكرتك.
- ✓ **حدد الخطوات** التي يتوجب عليك إتباعها لتحقيق هذه الأهداف. ورتبها حسب أهميتها.
- ✓ **تقدير الوقت المطلوب لكل خطوة:** أضف وقت فراغ إضافي إليها بحيث يمكن التعامل معها بمرونة في حالات الطوارئ.
- ✓ **افحص جدولك** بعد الانتهاء منه لتتأكد من إدراج كل الأمور المهمة، ثم ابدأ بتنفيذ أهدافك وتابع عملية التنفيذ.

المحاضرة الجامعية

- مقدمة عن المحاضرة الجامعي
- ما لذي ينبغي عليك فعله قبل وأثناء وبعد المحاضرة

أولاً: مقدمة عن المحاضرة الجامعية^(١)

لا تأجيل لحضور المحاضرات إلا في حالات طارئة أو مرضية وإذا اضطررت إلى عدم حضور إحدى المحاضرات قم بالتواصل مع الدكتور أو المدرب لمعرفة ما الذي فاتك في هذه المحاضرة من محتوى وواجبات، وقم بنسخ المحاضرة مكتوبة وإذا أمكن مسجلة صوتياً مع كامل الإضافات الأخرى مثل:

الواجبات - أسماء الصفحات في المراجع التي تشرح هذه الجزئية - العروض التقديمية Power Point Presentations.

وإذا لم تستطع الحصول على هذه المواد من أحد أصدقائك أو الدكتور الجامعي فقم بالذهاب إلى قاعة المحاضرات مبكراً بحوالي ١٥ دقيقة واطلب من أي زميل الحصول على دفتر ملاحظاته الخاص وقم بنسخ المحاضرات يدوياً أو باستخدام الكاميرات ومعظم الجولات الحديثة تحتوي كاميرات وتعتبر أي كاميرا ذات دقة ٣ ميجا بكسل أو أكثر كافية لنسخ الورق بجودة عالية.

لا تقم بعملية النسخ أثناء المحاضرة حتى لا تضع تركيزك وفي أسوأ الحالات قم بها انتهاء المحاضرة.

ثانياً: مالذي ينبغي عليك فعله قبل وأثناء وبعد المحاضرة

قبل المحاضرة

التحضير الذهني : احصل على كل ما يمكنك الحصول عليه ، خذ لحظة للنظر فيه ، مثل النقاط الرئيسية والإضافية للدرس وملخص الدرس.

التهيؤ النفسي لقراءتك وتحضيرك الجيد للمواد، لن يفيدك إن حضرت وأنت متعب، جائع، مرتبك.

التهيؤ الجسدي عود نفسك على أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم، استيقظ باكراً، وتناول فطوراً صحياً، واختر المكان المناسب في القاعة، وسيفيدك هنا الحضور المبكر، اختر مكاناً تشعر فيه بالراحة ويمكنك منه الاستماع لما يقوله المدرس بشكل جيد. ولا تجلس في آخر الفصل، فهذا المكان سمعته سيئة.

(١) كتاب جاسم هارون الهارون (الجامعة ترحب بك دليل الطالب الجامعي)

أثناء المحاضرة

- الإصغاء والتركيز لا تضيع وقتك بمحاولة تحسين خطك، أو في استخدام الألوان. التنظيم جيد وتعلم فن الأنصات بالممارسة والمحاولة.
- تدوين الملاحظات عند كتابتك للمذكرة، تذكر دائماً أنك أنت من يكتبها، يقرأها، ويقيمها فور انتهاء المحاضرة وقبل أن تضيع تفاصيل الأفكار من ذاكرتك تستطيع الإضافة والتعديل.
- المشاركة بطرح الأسئلة أو التعليقات التي تثري الموضوع شارك ولا تتردد وأكتب السؤال أو التعليق على ورقة لكي لا تنساه عندما يسمح لكم المعلم بالمشاركة.

بعد المحاضرة

- مراجعة الملاحظات المدونة يمكنك دائماً تبييض ما كتبتة من مذكراتك وتنظيمها بشكل جميل ومرتب.
- التساؤلات التي ثارت في ذهنك أبدأ بالبحث والتقصي عن كل ما لم تجد له إجابة من خلال أدوات البحث على الأنترنت أو في المكتبة التي تتبع للجامعة.
- إثارة النقاش مع زملائك إن النقاش هو أحد الوسائل الرائعة لتثبيت المعلومة وإغناء فهمك لها.

البحث عن المعلومات من مصادرها

- المكتبات ومراكز المعلومات
- محركات البحث على الإنترنت
- تقنية الاستخدام لمحركات البحث بنجاح
- البحث في قواعد المعلومات العربية، والمعلومات الأجنبية، والكتب الإلكترونية، والرسائل الجامعية، أو حسب التصنيف الموضوعي

مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها

أولاً: المكتبات ومراكز المعلومات

الموقع الإلكتروني	الباركود	المكتبة
https://library.kau.edu.sa/Default-212-AR		مكتبة جامعة الملك عبد العزيز
https://library.ksu.edu.sa/ar		مكتبة الملك سلمان المركزية
https://uqu.edu.sa/lib		مكتبة جامعة أم القرى
/https://www.kapl.org.sa		مكتبة الملك عبد العزيز العامة
https://kfnl.gov.sa/Ar/Pages/default.aspx		مكتبة الملك فهد الوطنية

ثانياً: محركات البحث على الإنترنت 🔍

اسم الموقع	الباركود	الموقع الإلكتروني
محرك بحث جوجل للبحث في المواقع العربية		/https://www.google.com.sa
محرك بحث يانديكس للبحث في المواقع الأجنبية		/https://yandex.com
موقع ديسكفري من أشهر المواقع الإخبارية العلمية، لنشر أحدث المقالات العلمية لخدمة الطلبة والباحثين		https://discoveryeducation.ekb.eg
محرك البحث Lip Guides Community الموقع الأكبر والأضخم في العالم من حيث عدد المقالات والبحوث وبه العديد من الكتب والمراجع، وقد سجل به أكثر من ٥٣٧٣١ أمين مكتبة حول العالم من كافة الدول.		/https://community.libguides.com

ثالثاً : تقنية الاستخدام لمحركات البحث بنجاح 🔍

• امتداد الملفات على (Google) (١)

مميزات يتيحها جوجل للمستخدم، خاصة إذا كان يبحث عن معلومات معينة، لكنه يريد هذه المعلومات في شكل ملف PDF أو Word، فإذا قام المستخدم بالبحث بالطريقة العادية، سيخرج له كم هائل من النتائج، يعجز معها عن اكتشاف الصحيح، إلا أنه يمكن البحث عن هذه الملفات بطريقة بسيطة من خلال كتابة جملة بسيطة هي: «filetype»، ثم يليها نوع الملف الذي يبحث

(١) خواطر مبرمج «كيف تبحث على جوجل - أسرار ونصائح للبحث»

عنه المستخدم، حيث يمكن هذا جوجل من حصر أنواع الملفات التي يبحث عنها المستخدم مثل «pdf,doc,text» وغيرها من باقي الأنواع الأخرى.

فقط عند رغبة المستخدم في إيجاد ملف معين، عليه أن يكتب الكلمة التي يبحث عنها مصحوبة بالأمر: filetype ومعها نوع امتداد الملف الذي يبحث عنه.

الصيغة العامة للبحث عن الملفات:

extension:filetype keywords or keywords extension:filetype

⚡ **لاحظ أن:**

extension هي امتداد الملف الذي تريد البحث عنه. حيث يمكنك البحث عن ملفات نصية عادية (txt)، أو ملفات مايكروسوفت وورد (doc)، أو ملفات وورد حديثة (docx)، ويمكنك البحث عن ملفات الصور الأصلية للفوتوشوب (psd) وجميع أنواع الملفات بهذه الطريقة.

keywords هي كلمة أو كلمات تدل على اسم أو محتوى أو موضوع الملف الذي تبحث عنه. أي هي كلمات البحث العادية.

🔍 **رابعاً: البحث في قواعد المعلومات العربية، أو قواعد المعلومات الأجنبية، أو البحث في الكتب الإلكترونية، أو الرسائل الجامعية، أو حسب التصنيف الموضوعي**

اسم الموقع	الباركود	الموقع الإلكتروني
المكتبة الرقمية السعودية هي مكتبة علمية سعودية، تعنى بإتاحة مصادر المعلومات بمختلف أشكالها لأعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلاب في الجامعات السعودية ومؤسسات التعليم العالي		https://sdl.edu.sa/sdlportal/en/publishers.aspx
ProQuest Central يوفر الوصول إلى قواعد البيانات في جميع المجالات الرئيسية، وتتضمن المجموعة الآلاف من المجلات العلمية ذات النصوص الكاملة، والعناوين التجارية والمهنية، والصحف، والمجلات، والرسائل العلمية، وأوراق العمل ⁽¹⁾		https://about.proquest.com/en/products-services/ProQuest_Central

<p>/https://ieeexplore.ieee.org</p>		<p>IEEE Xplore معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات</p>
<p>https://www.bmj.com</p>		<p>The BMJ المجلة الطبية البريطانية</p>
<p>https://www.igi-global.com</p>		<p>IGI Global مرجع للكتب المرجعية والمجلات والموسوعات وقضايا التدريس والإجراءات وسلسلة محاضرات الفيديو وقواعد البيانات التي تركز على علوم وتكنولوجيا المعلومات^(١)</p>
<p>https://www.gale.com/intl/c/the-economist-historical-archive</p>		<p>أرشيف تاريخي، من عام ١٨٤٣-حتى ٢٠٢٠</p>

الوسائل المساعدة على المذاكرة

- تدوين الملاحظات
- الخرائط الذهنية
 - كيفية عمل الخرائط الذهنية؟
 - مواقع وتطبيقات للخرائط الذهنية
- مهارة التلخيص
 - الخطوات التي يجب إتباعها في التلخيص
 - استراتيجية WKRS في التلخيص
 - طريقة ١-٢-١٠

الوسائل المساعدة على الاستذكار

أولاً: تدوين الملاحظات^(١)

على أي حال ، نحن جميعاً بشر ، وبغض النظر عن مدى قوة ذاكرتنا ، لا يمكننا تجنب النسيان. هناك تفاصيل جديدة تزيل التفاصيل القديمة من ذاكرتك ، وبعض المعلومات تحل محل معلومات أخرى ، لذلك ينصح علماء النفس وخبراء الذاكرة بكتابة الملاحظات ، لأن كتابة الملاحظات عادة مهمة ولها فوائد عديدة منها:

- 📍 تساعدك في تحديد النقاط الهامة في المحاضرة.

- 📍 يزيد التدوين قدرتك على التذكر للمادة الدراسية مما يعزز تعلمك ويؤكدك.

- 📍 تمكنك الملاحظات المدونة من الرجوع إليها بسرعة في المستقبل واستخدامها في الاستعداد للامتحانات.

ثانياً: الخرائط الذهنية

لا شك أن المحاضرات وكتب المراجعة قد تسبب الملل أحياناً، لذلك عليك كطالب مجتهد ألا تكفي بقاعة المحاضرات، بل لا بدّ من اعتماد تقنيات الفيديو والرسوم البيانية والخرائط الذهنية إلى جانب تدوين الملاحظات. هذا الأمر سيجعل وقت المذاكرة الخاص بك ممتعاً، كما يتيح لك التمكن الكامل من المعلومات التي تقدّم لك في المحاضرة والتدرب عليها جيداً.

💡 فإن الخرائط الذهنية:

هي أداة تفكير تعتمد على إلهام هذه الهياكل الطبيعية وفعاليتها، وصفاتها العضوية متجسدة في طبيعة الخطوط المنحنية لفروعها وهي تروق للمخ أكثر من الخطوط المستقيمة.

- 📍 ترتبط الألوان بالجانب الأيمن من المخ.

- 📍 ترتبط الكلمات بالجانب الأيسر من المخ.

- 📍 خليط من الألوان والكلمات يحفز جانبي المخ.

- 📍 استخدام الألوان يجذب الانتباه، ويثير الحافز، ويزيد المعالجة العقلية، ويحسن الإدراك، ويشجع التواصل الحيوي، ويزيد من تخزين الصور.

(1) Khalidun «أهم ٧ فوائد لمهارة تدوين الملاحظات»

كيفية عمل الخرائط الذهنية؟

يمكنك الاعتماد على الخطوات التالية لعمل خريطة ذهنية مثالية؛ تُمكنك من استيعاب المواد الدراسية بكافة فروعها، ما عليك إلا اتباع الخطوات التالية: (١)

١. عليك إحضار ورقة بيضاء كبيرة وعدد من أقلام التخطيط الملونة.
٢. قم باعتبار منتصف الورقة هو مركز بناء أو رسم الخريطة الذهنية، وفيه يتم تحديد الموضوع الرئيسي، حيث يتم وضع العنوان داخل مربع أو دائرة في مركز الورقة.
٣. قم بتحديد الأفكار الرئيسية التي تندرج تحت العنوان الرئيسي، مع إطلاق كلمات مفتاحية رئيسية لكل فرع رئيسي، مع كتابتها بلون مختلف عن مركز الخريطة، مع تمييزها ليتم تذكرها بسهولة.
٤. مع مراعاة وضع علامة مميزة للأفكار المهمة ولتكن دائرة حولها أو خط تحتها، وذلك لحفظها وتذكرها في أي وقت.
٥. إذا تأكدت من وجود علاقة ما تربط أفكار معينة ببعضها البعض؛ عليك التأكد من ربطهما في الخريطة الذهنية أيضًا.
٦. بعدها يتم الانتقال للأفكار الفرعية أو الثانوية والتي تنبثق من تلك الرئيسية التي سبق إدراجها؛ ويُفضل كتابتها بلون مميز لها للفصل بين الأفكار، ونبذ الشعور بالتشتيت.

مواقع وتطبيقات للخرائط الذهنية (٢)

الموقع الإلكتروني	الباركود	الاسم
https://tobloef.com/text2mindmap		mind map موقع أون لاين للخرائط الذهنية

(١) عبد العليم صالح العبد الله «الخرائط الذهنية أو mental map أو Mind mapping»

(٢) مجلة رؤى «أفضل ٥ برامج وتطبيقات مجانية لرسم الخرائط الذهنية»

http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Download		<p>Free Mind برنامج خرائط ذهنية MS Windows Mac OS X Linux</p>
/https://www.xmind.net		<p>X Mind هو برنامج لرسم الخرائط الذهنية والعصف الذهني</p>
/https://www.mindmeister.com		<p>Mind Meister هو تطبيق لرسم الخرائط الذهنية عبر الإنترنت يسمح لمستخدميه بتصوير ومشاركة وعرض أفكارهم عبر السحابة</p>

💡 والآن يمكنك الاعتماد على تلك الخريطة الذهنية لتذكر كامل تفاصيل المادة أو الدرس الرئيسي واستيعابه من كافة الجوانب بلا استثناء؛ دون الحاجة لإهدار الوقت المخصص للمذاكرة في قراءة الملخصات والمناهج النصية المعقدة.

ثالثاً: مهارة التلخيص

التلخيص هو إعادة كتابة محتوى النص في كلمات قليلة وبأسلوبك الخاص وليس بأسلوب مؤلف النص الأصلي. (١)

الخطوات التي يجب إتباعها في التلخيص:

١. قراءة

القراءة الاستكشافية النشطة وهي قراءة النص الأصلي قراءة مركزة ومتأنية واستيعاب مضمونه وأهدافه، وفيها يتم تحديد الأفكار الرئيسية في النص، والكلمات المفتاحية ووضع خطوط تحتها أو وضعها في الهامش.

٢. تمييز وتنظيم

التمييز بين ما هو هام من الأفكار التي حُددت في الخطوة السابقة، فترتب الأفكار من خلال

(١) الاستاذ عبد الفتاح أمير عباس أبو زيد «مهارة التلخيص»

الأهم فالمهم فالأقل أهمية وإهمال ما هو ليس ضرورياً.

٣. تركيز

كتابة التلخيص، حيث يُحجَب النص الأصلي جانباً، ويُكتب التلخيص من الاستيعاب الكلي للأفكار وإعادة صياغتها بأسلوبك الخاص بإيجاز وبدون إضافة أو تعديل.

٤. مقارنة

مقارنة التلخيص بالنص الأصلي، وذلك للتحقق من صحة التلخيص للأصل، وإجراء التعديلات المناسبة.

رابعاً : استراتيجية SRKW في التلخيص (١)



خامساً : طريقة ١-٢-١

أغلب صفحات الكتب التعليمية يتم كتابتها بأسلوب المقاطع النصية Paragraphs بحيث يتناول كل مقطع مجموعة من المعلومات والحقائق أو يشرح عنوان محدد وتتولى باقي المقاطع في الصفحة العنوانين الأخرى. تهدف هذه الطريقة في القراءة لمساعدتك على فهم وحفظ المعلومات بصورة سريعة وتتم عن طريق اتباع الخطوات التالية:

١. إقرأ المقطع النصي من أول العنوان الرئيسي إلي نهاية المقطع وتوقف عند

بداية العنوان التالي ولا تكمل القراءة.

(١) أمين محمود صبري «كتاب ٣٠ قانون للمذاكرة الفعالة» الطبعة الأولى ١٤٣١هـ

٢ .انتظر ١٠ ثواني وقم بإغماض عينيك ثم قم بتغطية المقطع النصي بيديك أو ورقة بيضاء لتخفي الكلام المكتوب.

٣ .قم بنطق الكلام الذي قرأته معتمداً على ذاكرتك دون النظر إلى الورقة وحاول أن تعيد شرح هذا المقطع لنفسك (تخيل أنك انت المعلم الذي يشرح)

٤ .بعد الانتهاء من الشرح ارفع يدك عن المقطع النصي وراجع مدى صحة المعلومات التي شرحتها لنفسك بصوت مرتفع ثم أعطى نفسك تقييم ٠ أو ١ أو ٢ وتعبر هذه الأرقام عن مستوى استيعابك للمعلومات من أول مرة قراءة:

١. رقم ٢ = جيد جدا (استيعاب ٨٠٪ على الأقل من المعلومات)

٢. رقم ١ = مناسب (استيعاب ٥٠٪ على الأقل من المعلومات)

٣. رقم ٠ = سيء (اقل ٢٠٪ من المعلومات)

٥. قم بتدوين نتيجة كل مقطع نصي بجانب بداية المقطع

٦. اجعل هدفك أن تتخلص من كل الأصفار (إن وجدت) في جميع المقاطع

لاحظ أن هذه الطريقة لا تصلح لمختلف أنواع المواد العلمية مثل علوم الرياضيات حيث يتوجب عليك تحليل كل عنوان و مقطع تعليمي و استيعابه كلياً قبل البدء في عنوان آخر و غالباً ما تكون المعلومات مبنية على بعضها البعض.

الاستعداد للاختبارات

- قبل الاختبار
- ليلة الاختبار
- يوم الاختبار
- تدريب

الاستعداد للاختبارات (١)

إن كنت قد داومت على حضور المحاضرات، وكتبت ملاحظات جيدة، ثم قمت بتنقيحها وتلخيصها بشكل جيد، فإنك ستجد أن فترة الاختبارات النهائية تمر عليك بشكل خفيف وخالي من الضغوطات النفسية والجسدية. فهي ستأتي وأنت مستوعب للمواد، وشبه مستعد للاختبار، وما عليك سوى مراجعة ملخصاتك، وحل بعض الأسئلة والتمارين. أنت الآن مستوعب للمادة بشكل جيد، وتريد لأدائك أن يعكس تلك الدرجة من الفهم للمادة.

قبل الاختبار

أولاً: الاستعانة بالله والتوكل عليه والدعاء بالتسهيل.

ثانياً: التفاؤل بالنجاح والحذر من (التفكير السلبي)، والسقوط فريسةً للمخاوف من الفشل، فذلك يؤدي إلى اهتزاز ثقة الطالب بنفسه.

ثالثاً: العمل الجاد من أجل تنظيم الوقت بطريقة مناسبة، تُراعي فيها تقسيم وقتك بين الدراسة الجادة واستقطاع بعض الوقت للراحة بين كل فترة وأخرى، والبدء بالمواد الدراسية حسب أهميتها، و(وضع جدول للمذاكرة يعتبر خطوة ضرورية وهامة جداً).

رابعاً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة من حيث التهوية والإضاءة، وتنظيم الكتب والمذكرات بشكل يسهل الرجوع إليها، والجلوس بوضعية صحيحة ومريحة وتهئية الجو المحيط بالطالب، وضرورة أن يكون مريحاً يمتاز بالهدوء وعدم الانشغال بأمر آخرى.

ليلة الاختبار

خامساً: الابتعاد عن السهر الزائد، وأخذ الكفاية من النوم والراحة فذلك مما يساعد على الاستذكار، والتغذية المناسبة لأن الجوع والإرهاق الجسماني من أهم ما يجعل الطالب غير قادر على التحصيل والمذاكرة.

سادساً: البعد عن كافة المؤثرات الخارجية التي تشغل عن المذاكرة، مثل الضوضاء الناتجة عن التلفاز أو الأشياء التي قد تستقطع جزءاً مهماً من وقت الطالب.

يوم الاختبار

سابعاً: الحرص على الانضباط في الحضور قبل موعد الاختبار بوقت كاف، وبعد الخروج من الاختبار يجب عدم مقارنة أو مراجعة الإجابة مع أحد، بل يجب الاستعداد لليوم التالي.

ثامناً: لا تنس قبل البداية في حل الأسئلة الاستعانة بالله والتوكل عليه، ثم اقرأ كل التعليمات والأسئلة الواردة في ورقة الأسئلة قبل الشروع في الإجابة.

(١) جاسم هارون ، دليل الطالب الجامعي <https://jass.im>

تاسعاً: إذا احتوت ورقة الامتحان على أسئلة اختيارية فمن الأفضل قراءة جميع الأسئلة قبل الشروع في الحل. وبمقدورك الإجابة عن الأسئلة حسب تفضيلك لها، فتبدأ بالأسهل وضع دائرة حول الأسئلة أو أجزاء الأسئلة التي لم تتمكن من الإجابة عنها، وبعد ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت حاول فيها مرة أخرى. ومن شأن هذه العملية أن تيسر عليك تحديد النقاط الصعبة بمنتهى السرعة. وأن تحدد وقتاً لكل سؤال وتلتزم بهذا الوقت المحدد، وذلك لتتمكن من الحصول على أقصى الدرجات. وإذا كانت الإجابة تعتمد على السرد (تعبير أو شرح فقرة)، فمن الأفضل أن تحدد النقاط الأساسية التي ترغب في تضمينها في إجابتك، وهذه الطريقة تساعدك على عدم تجاهل أي نقطة أثناء تدفق الكتابة). وإذا احتوت ورقة الاختبار على أسئلة ذات إجابات اختيارية متعددة، وعجزت عن التعرف على الإجابة الصحيحة، فحاول تخمين الإجابة، فهذا أفضل من لا شيء.

تدرب على استعمال جدول خطة مهام للأسبوع الذي يسبق الاختبارات النهائية 📝

المادة	الوقت		التاريخ	اليوم
	إلى	من		
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

ملحق

- رموز التقديرات
- التخصصات الجامعية وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠
- مصطلحات جامعية

أولاً : رموز التقدير في المادة اثناء الدراسة

Symbol (Arabic)	Symbol (English)	Grade Range	Points		Value ((Arabic	(Value (English
أ+	+A	١٠٠-٩٥	٤,٠٠	٥,٠٠	ممتاز مرتفع	Exceptional
أ	A	٩٠ Less than ٩٥	٣,٧٥	٤,٧٥	ممتاز	Excellent
ب+	+B	٨٥ Less than ٩٠	٣,٥٠	٤,٥٠	جيد جداً مرتفع	Superior
ب	B	٨٠ Less than ٨٥	٣,٠٠	٤,٠٠	جيد جداً	Very Good
ج+	+C	٧٥ Less than ٨٠	٢,٥٠	٣,٥٠	جيد مرتفع	Above Average
ج	C	٧٠ Less than ٧٥	٢,٠٠	٣,٠٠	جيد	Good
د+	+D	٦٥ Less than ٧٠	١,٥٠	٢,٥٠	مقبول مرتفع	Pass-High
د	D	٦٠ Less than ٦٥	١,٠٠	٢,٠٠	مقبول	Pass
هـ	F	٦٠ Less than	٠,٠٠	١,٠٠	راسب	Fail
م	IP	--	--	--	مستمر	In-Progress
ل	IC	--	--	--	غير مكتمل	In-Complete
ح	ND	--	٠,٠٠	١,٠٠	محروم	Denial
ذ	NP	٦٠ and more	--	--	ناجح دون درجة	No grade-Pass
هد	NF	٦٠ Less than	--	--	راسب دون درجة	No grade-Fail
ع	W	--	--	--	منسحب بعذر	Withdrawn

ثانياً: رموز تقديرات الخريجين

يكون التقدير للمعدل التراكمي عند تخرج الطالب بناءً على معدله التراكمي كالاتي: -

- ١ - (ممتاز): إذا كان المعدل التراكمي لا يقل عن ٤,٥٠ من ٥,٠٠ أو ٣,٥٠ من ٤,٠٠.
- ٢ - (جيد جداً): إذا كان المعدل التراكمي من ٣,٧٥ إلى أقل من ٤,٥٠ من ٥,٠٠ أو من ٢,٧٥ إلى أقل من ٣,٥٠ من ٤,٠٠.
- ٣ - (جيد): إذا كان المعدل التراكمي من ٢,٧٥ إلى أقل من ٣,٧٥ من ٥,٠٠ أو من ١,٧٥ إلى أقل من ٢,٧٥ من ٤,٠٠.
- ٤ - (مقبول): إذا كان المعدل التراكمي من ٢,٠٠ إلى أقل من ٢,٧٥ من ٥,٠٠ أو من ١,٠٠ إلى أقل من ١,٧٥ من ٤,٠٠.

ثالثاً: المعدل التراكمي

هو حاصل قسمة مجموع النقاط التي حصل عليها الطالب في جميع المقررات التي درسها منذ التحاقه بالجامعة على مجموع الوحدات المقررة لتلك المقررات.

مثال لحساب المعدل الفصلي والتراكمي:

النقاط	وزن التقدير	رمز التقدير	الدرجة المئوية	عدد الوحدات	الفصل الأول المقرر
٩	٤,٥٠	ب+	٨٥	٢	٣,١ سلم
٩	٣,٠٠	ج	٧٠	٣	٣٢٤ كيم
١٤,٢٥	٤,٧٥	أ	٩٢	٣	٢٣٥ رياض
١٦	٤,٠٠	ب	٨٠	٤	٣١٢ فيز
٤٨,٢٥				١٢	المجموع

$$\text{معدل الفصل الأول مجموع النقاط / مجموع الوحدات} = ٤٨,٢٥ / ١٢ = ٤,٠٢$$

النقاط	وزن التقدير	رمز التقدير	الدرجة المئوية	عدد الوحدات	الفصل الثاني المقرر
١٠	٥,٠٠	أ+	٩٦	٢	١,٤ سلم
١٢	٤,٠٠	ب	٩٣	٣	٣٢٧ كيم
١٢	٣,٠٠	ج	٧١	٤	٣١٤ رياض
١٢	٤,٠٠	ب	٨١	٣	٣١٢ فيز
٤٦				١٢	المجموع

$$\text{معدل الفصل الثاني} = ٤٦ / ١٢ = ٣,٨٣$$

$$\text{المعدل التراكمي} = (٤٦ + ٤٨,٢٥) / (١٢ + ١٢) = ٣,٩٣$$

التخصصات الجامعية وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠

- التخصصات التي تخدم الاتصالات وتقنية المعلومات
- التخصصات الجامعية التي تخدم قطاع التجزئة والمنشآت الصغيرة
- التخصصات الجامعية المالية والاقتصادية
- تخصصات الطاقة النظيفة والطاقة المتجددة
- تخصصات السياحة والرياضة والترفيه

التخصصات الجامعية وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠

بغض النظر عن مدى حاجة سوق العمل إلى هذا النوع من التخصص أو ذلك وبما يتماشى مع توجهات المملكة ، يجب ألا ننسى خطوة أساسية، يجب أن نتأكد من أن هذه المهنة أو تلك تتناسب مع ميولك وقدراتك، الحصول على وظيفة لا تتناسب مع ميولك ورغباتك سيجعلك شخصاً منتجاً ، لكنه غير سعيد وغير منغمس فيها ، مما سيحرمك من الجوانب الأساسية للإبداع والتميز. والآن لنبدأ في التعرف على التخصصات الجامعية والدبلومات التي تتوافق مع توجهات رؤية المملكة ٢٠٣٠ الطموحة: (١)

أولاً: التخصصات التي تخدم الاتصالات وتقنية المعلومات

هندسة الحاسوب	علوم وبرمجة الحاسوب	هندسة برمجيات الحاسب	نظم المعلومات
تقنية المعلومات	الهندسة الإلكترونية	الهندسة الميكانيكية	الشبكات
	أمن المعلومات	دبلوم شبكات الحاسب	

ثانياً: التخصصات الجامعية التي تخدم قطاع التجزئة والمنشآت الصغيرة

الشرية والقانون	التسويق	الاقتصاد	المالية
إدارة الأعمال	نظم المعلومات الإدارية	دبلوم التسويق	دبلوم إدارة المبيعات

ثالثاً: التخصصات الجامعية المالية والاقتصادية

العلوم المصرفية	الرياضيات المالية والابتكارية	التأمين وإدارة المخاطر	التمويل والاستثمار
الاقتصاد الإسلامي	المالية	الاقتصاد	

رابعاً: تخصصات الطاقة النظيفة والطاقة المتجددة

دبلوم الطاقة المتجددة	الهندسة الكيميائية	الهندسة الميكانيكية	الهندسة النووية
الهندسة الكهربائية			

خامساً: تخصصات السياحة والرياضة والترفيه

تحتل السياحة والترفيه مكانة خاصة في رؤية المملكة العربية السعودية، حيث فرص النمو الهائلة ودعم الإيرادات غير النفطية في المملكة، ومن أفضل التخصصات التي تحقق أهداف رؤية ٢٠٣٠ في هذا المجال ما يلي:

التدريب الرياضي	الفندقة والسياحة	الإرشاد السياحي	اللياقة البدنية
الإدارة الرياضية والترويحية			

(١) الدكتور ياسر بن عبد الكريم بكار - ما هي التخصصات الجامعية والدبلومات التي تتوافق مع رؤية المملكة ٢٠٣٠؟ اكتشاف اختر مسارك - منصة اكتشاف الإلكترونية

تعريفات للمصطلحات التي تواجهك خلال دراستك والتي ينبغي عليك معرفتها. (١)

السنة الدراسية: فصلان رئيسان؛ وفصل صيفي إن وجد.

الفصل الدراسي: مدة زمنية لا تقل عن خمسة عشر أسبوعاً الفصل الدراسي تدرس على مداها مقررات دراسية ولا تدخل من ضمنها فترتا التسجيل والاختبارات النهائية.

الفصل الصيفي: مدة زمنية لا تزيد على ثمانية أسابيع ولا تدخل من ضمنها فترة التسجيل والاختبارات النهائية، وتضاعف خلالها المدة المخصصة لكل مقرر.

المستوى الدراسي: هو الدال على المرحلة الدراسية، وفقاً للخطط الدراسية المعتمدة.

الخطة الدراسية: هي مجموعة من المقررات الدراسية الاجبارية والاختيارية والحرية والتي تشكل من مجموع وحداتها متطلبات التخرج التي يجب على الطالب اجتيازها بنجاح للحصول على الدرجة العلمية في التخصص المحدد.

المقرر الدراسي: مادة دراسية ضمن خطة الدراسة المعتمدة في كل تخصص (برنامج). ويكون لكل مقرر رقم، ورمز، واسم، ووصف مفصل لمفرداته تميزه من حيث المحتوى، والمستوى عما سواه من مقررات، وملف خاص يحتفظ به القسم لغرض المتابعة، والتقييم، والتطوير. ويجوز أن يكون لبعض المقررات المتطلب، أو متطلبات سابقة، أو متزامنة معه.

الوحدة الدراسية: المحاضرة النظرية الأسبوعية التي لا تقل مدتها عن خمسين دقيقة أو الدرس السريري الذي لا تقل مدته عن خمسين دقيقة، أو الدرس العملي أو الميداني الذي لا تقل مدته عن مئة دقيقة.

العبء الدراسي: مجموع الوحدات الدراسية التي يسمح للطالب التسجيل فيها في فصل دراسي، ويتحدد الحد الأعلى والأدنى للعبء الدراسي حسب القواعد التنفيذية للجامعة.

الإنذار الأكاديمي: الإشعار الذي يوجه للطالب بسبب انخفاض معدله التراكمي أقل من الحد الأدنى المقبول المذكور في لوائح الجامعة.

درجة الأعمال الفصلية: الدرجة الممنوحة للأعمال التي تبين تحصيل الطالب خلال فصل دراسي من اختبارات وبحوث وأنشطة تعليمية تتصل بالمقرر الدراسي.

الاختبار النهائي: اختبار في المقرر يعقد مرة واحدة في نهاية الفصل الدراسي.

درجة الاختبار النهائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل مقرر في الاختبار النهائي للفصل الدراسي.

الدرجة النهائية: مجموع درجات الأعمال الفصلية مضافاً إليها درجة الاختبار النهائي لكل مقرر،

(١) دليل الطلاب والطالبات، الدليل الإجرائي للإرشاد الأكاديمي، إدارة الجودة والتطوير بعمادة القبول والتسجيل بجامعة حائل.

وتحسب الدرجة من مئة.

تقدير المقرر: وصف للنسبة المئوية أو الرمز الابددي للدرجة النهائية التي حصل عليها الطالب في أي مقرر.

تقدير غير مكتمل: هو تقدير يرصد مؤقتاً لكل مقرر يتعذر على الطالب استكمال متطلباته في الموعد المحدد، ويرمز له في السجل الأكاديمي بالحرف (ل) أو (CI) .

تقدير مستمر: تقدير يرصد مؤقتاً لكل مقرر تقتضي طبيعة دراسته أكثر من فصل دراسي لاستكمال، ويرمز له بالرمز (م) أو (PI).

المعدل الفصلي: حاصل قسمة مجموع النقاط التي حصل عليها الطالب على مجموع الوحدات المقررة لجميع المقررات التي درسها في أي فصل دراسي وتحسب النقاط بضرب الوحدة المقررة في وزن التقدير الذي حصل عليه في كل مقرر درسه الطالب.

المعدل التراكمي: حاصل قسمة مجموع النقاط التي حصل عليها الطالب في جميع المقررات التي درسها منذ التحاقه بالجامعة على مجموع الوحدات المقررة لتلك المقررات.

التقدير العام: وصف مستوى التحصيل العلمي للطالب خلال مدة دراسته في الجامعة.

البرنامج التحضيري: برنامج دراسي على الطالب اجتياز مقرراته بنجاح وحسب شروط القبول في الجامعة وذلك قبل بدء الدراسة في أحد البرامج التي تشترط ذلك.

البرنامج الأكاديمي: برنامج متكامل من المقررات التي تعد الطالب خلال مدة محددة من السنوات إعداداً معرفية، مهارية وشخصية لنيل الدرجة العلمية الجامعية في تخصص محدد.

متطلبات الجامعة: مقررات إجبارية معينة يدرسها جميع طلبة الجامعة في مرحلة البكالوريوس.

متطلبات الكلية: مقررات إجبارية معينة يدرسها جميع طلبة الكلية.

متطلبات البرنامج: مقررات إجبارية معينة لعدد من الوحدات الدراسية المعتمدة يدرسها جميع طلبة البرنامج.

المقررات الاختيارية: مجموعة من المقررات يختار منها الطالب ما يحقق عدداً مطلوبة من الوحدات الدراسية المعتمدة والمخصصة للمقررات الاختيارية للبرنامج الدراسي.

المقررات المساعدة: مقررات إجبارية يدرسها طلبة برنامج من قسم أو برنامج آخر وتعتبر ضمن المقررات الإلزامية للبرنامج.

المرشد الأكاديمي: يقصد به عضو هيئة التدريس المكلف بإرشاد عدد معين من الطلاب في كل ما يتعلق بشؤونهم الأكاديمية والاجتماعية والصحية منذ قبولهم بالقسم.

الخاتمة

الآن نكون وصلنا إلى ختام الدليل الذي قد تحدث باستفاضة عن (أهمية بعض المهارات التي تهتم الطالب الجامعي) لتقوية قدرات الطلبة الجامعيين وغرس المهنية المتميزة والمهارات المتميزة، وتكوين شخصية متوازنة.

ولقد حرصنا على أن نوفر من خلاله أهم المعلومات والتدريبات الحديثة المتعلقة بهذا الموضوع عبر مصادر موثوقة، حتى يكون نقطة بداية لكل طالب جامعي .

نأمل أن يكون قد نال هذا الدليل اعجابكم، ولا نقول أن هذا الدليل كامل، فإن الكمال من صفة الله عز وجل، بل أننا سوف ننتظر تعليقاتكم وملاحظاتكم، فإن وفقنا فمن الله الرحمن الكريم، وإن أخفقنا فمننا، ويكفينا شرف المحاولة، وأخيراً نرجو من الله عز وجل أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه، وصلى الله على محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم.

المراجع وأصحاب الفضل :

- {١} أسماء أحمد محمد «تعريف الحياة الجامعية ومميزاتها» الموسوعة العربية الشاملة . ١٠ يناير، ٢٠١٩
- {٢} Khaldun « أهم ٧ فوائد لمهارة تدوين الملاحظات»
- {٣} عبدالفتاح أمير عباس أبو زيد «مهارة التلخيص» ٢٠ إبريل ٢٠١٤
- {٤} عبدالله ، عبدالعليم صالح «الخرائط الذهنية «Mind mapping أو mental map»
٢٨/٠٩/٢٠٢٠
- {٥} مجلة رؤى «أفضل ٥ برامج وتطبيقات مجانية لرسم الخرائط الذهنية»
- {٦} خواطر ميرمج «كيف تبحث على جوجل - أسرار ونصائح للبحث» سبتمبر ٠٤ , ٢٠١٧
- {٧} الهارون، جاسم هارون الهارون كتاب «الجامعة ترحب بك دليل الطالب الجامعي»
- {٨} وحدة التكيف مع الحياة الجامعية , جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
- {٩} د. عبدالمجيد الجريوي - د. عادل الترتوري - د. عادل العسكر «كتاب المهارات الجامعية» جامعة الجوف ٢٠٢٠-١٢ الطبعة الأولى
- {١٠} ستيفن كوفي «كتاب العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية» الناشر مكتبة جرير
- {١١} كتاب مهارات الحياة الجامعية « خبراء التربية » الطبعة الأولى ١٤٣٠-٢٠٠٩م
- {١٢} صبري ، أمين محمود « كتاب ٣٠ قانون للمذاكرة الفعالة» الطبعة الأولى ١٤٣١ هـ - الناشر دار أجيال للنشر والتوزيع
- {١٣} ياسر بن عبد الكريم بكار - ما هي التخصصات الجامعية والدبلومات التي تتوافق مع رؤية المملكة ٢٠٣٠؟ اكتشاف اخترمسارك - منصة اكتشاف الإلكترونية
- {١٤} السعيد، غزيل والعمرى، عائشة (٢٠١٠م): "تقويم واقع الأنشطة الطلابية وتطويرها باستخدام وسائل وتقنيات التعليم"، بحث منشور في ندوة تعليم الفتاة " الأبعاد والتطلعات" المنعقدة في المدينة المنورة، بجامعة طيبة: المدينة المنورة.
- {٥١} دليل الطلاب والطالبات، الدليل الإجرائي للإرشاد الأكاديمي ، إدارة الجودة والتطوير بعمادة القبول والتسجيل بجامعة حائل.
- المواقع الأجنبية
- {١} www.independentschoolparent
- {٢} www.plymouth.ac.uk
- {٣} www.clarke.edu

فهرس المحتويات

٣	المقدمة
التأقلم والتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة	
٥	● أولاً: تتأقلم وتتكيف مع الحياة الجامعية وبيئة الجامعة
٦	● ثانياً: التواصل والتفاعل في الحياة الجامعية
٧	● ثالثاً: النشاط الطلابي
٩	● رابعاً: ما هو الفرق بين الدراسة الجامعية عن المرحلة الثانوية؟
	● خامساً: قواعد الدرجات والنجاح أو الرسوب
١٠	● خامساً: أفكار أساسية من أجل بداية ناجحة لحياتك الدراسية
التوازن في الحياة	
١٢	● أولاً: مقدمة عن التوازن في الحياة
١٣	● ثانياً: قصة نجاح في إدارة الوقت
التخطيط	
١٥	● أولاً: التخطيط وأهميته في حياة الطالب الجامعي
	● ثانياً: عناصر التخطيط للمستقبل
أهدافك وكيفية التعامل معها	
١٧	● أولاً: تعريف الهدف:
	● ثانياً: الفرق بين الهدف والأمال
	● ثالثاً: أقسام الأهداف
	● رابعاً: لماذا نضع أهدافاً؟
١٨	● خامساً: الأهداف الذكية SMART GOALS
١٩	● سادساً: تدريب
إدارة الوقت	
٢١	● أولاً: إدارة الوقت وترتيب الأولويات
٢٢	● ثانياً: مربع ترتيب الأولويات «صندوق ايزنهاور لإدارة المهام»
٢٣	● ثالثاً: تعلم استراتيجية نص ساعة
٢٤	● رابعاً: تدريبات
المحاضرة الجامعية	
٢٦	● أولاً: مقدمة عن المحاضرة الجامعي
	● ثانياً: ما لذي ينبغي عليك فعله قبل وأثناء وبعد المحاضرة
البحث عن المعلومات من مصادرها	
٢٩	● أولاً: المكتبات ومراكز المعلومات
٣٠	● ثانياً: محركات البحث على الإنترنت
	● ثالثاً: تقنية الاستخدام لمحركات البحث بنجاح

٣١	<ul style="list-style-type: none"> ● رابعاً: البحث في قواعد المعلومات العربية، والمعلومات الأجنبية، والكتب الالكترونية، والرسائل الجامعية، أو حسب التصنيف الموضوعي
الوسائل المساعدة على المذاكرة	
٣٤	<ul style="list-style-type: none"> ● أولاً: تدوين الملاحظات ● ثانياً: الخرائط الذهنية
٣٥	<ul style="list-style-type: none"> - كيفية عمل الخرائط الذهنية؟ - مواقع وتطبيقات للخرائط الذهنية
٣٦	<ul style="list-style-type: none"> ● ثالثاً: مهارة التلخيص - الخطوات التي يجب إتباعها في التلخيص
٣٧	<ul style="list-style-type: none"> ● رابعاً: استراتيجية SRKW في التلخيص ● خامساً: طريقة ٢-١-٠
الاستعداد للاختبارات	
٤٠	<ul style="list-style-type: none"> ● أولاً: - قبل الاختبار - ليلة الاختبار - يوم الاختبار
٤٣	<ul style="list-style-type: none"> ● ثانياً: تدريب
رموز التقديرات	
٤٤	<ul style="list-style-type: none"> ● أولاً: رموز التقدير في المادة اثناء الدراسة ● ثانياً: رموز تقديرات الخريجين
٤٥	<ul style="list-style-type: none"> ● ثالثاً: المعدل التراكمي
التخصصات الجامعية وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠	
٤٧	<ul style="list-style-type: none"> ● أولاً: التخصصات التي تخدم الاتصالات وتقنية المعلومات ● ثانياً: التخصصات الجامعية التي تخدم قطاع التجزئة والمنشآت الصغيرة ● ثالثاً: التخصصات الجامعية المالية والاقتصادية ● رابعاً: تخصصات الطاقة النظيفة والطاقة المتجددة ● خامساً: تخصصات السياحة والرياضة والترفيه
٤٨	مصطلحات جامعية
٥٠	الخاتمة
٥١	المراجع



كلمة المؤلف:

نظراً لتطور الحياة والمجتمع وزادت المعرفة والثقافة فبالقطع أننا في عصرنا أفضل فكراً وثقافتاً ومعرفة وعلماً وقدرة أفضل بكثير، فأدوات المعرفة المتوفرة اليوم لكم لم تكن موجودة قبل عشرين عام مضت. انتقلنا من عصر المعلوماتية إلى عصر التكنولوجيا فقد انفتحت أبواب ونوافذ لم تكن موجودة من قبل، لذلك وجب عليكم الاستفادة من أدوات المعرفة فالمعرفة التي هي رأس المال الحقيقي للبشرية وهي البوابة الرئيسية لتنمية مستدامة وبناءً عماده عقل الإنسان ومواهبه.

احرصوا على الاستزادة من المعرفة وتطبيق هذه المعرفة بما ينفع واكتساب مختلف المهارات والوصول لأعلى درجات الكفاءة فوطننا يستحق الأفضل.

احرصوا على ذلك لا تقل فاتني الركب إبدأ ، من الآن وسيأتي يوم تتمنى فيه لو كنت تعلمت.

دليل حياة الطالب الجامعي توجيهات تساعد الطالب الجامعي على النجاح في حياته الجامعية

الإصدار الثاني ٢٠٢١ م

