

# دليل النجاح لطلاب السنة التحضيرية للكليات الطبية

نظراً للوضع الراهن وكيف تحتم علينا إمضاء هذا الفصل الدراسي، ورغبة من نخبة من زملائكم في كلية الطب البشري في جامعة دمشق، أحببنا أن نقدم لكم ملخصاً متواضعاً ومتكاملاً يوفر برنامج دراسي يناسب احتياجات الطلاب المختلفة من حيث أوقات الدراسة وقدرات الطلاب، ويوفر بعض الخطوات العملية للدراسة بذكاء وتوفير الوقت والجهد، بالإضافة إلى طريقة الدراسة الفعالة لكل مادة من أجل تحصيل معدلات عالية ودخول الفرع الذي تحبه/تحبينه...  
راجين من الله تعالى أن يوفقنا وإياكم لما فيه الخير والنجاح.

إعداد:

ياسر الدركزلي

لبيب يوسف

يارا برّو

سلمى عبد الواحد

# محتويات:

-برنامج الدراسة البطيئة

-برنامج الدراسة السريعة

-برنامج الدراسة الصباحية

-برنامج الدراسة المسائية

-كيفية الدراسة بذكاء

-كيفية الدراسة لأيا مادة

-ملاحظات لدراسة كل مادة

## ملاحظات لازم نستوعبا!:

- حسب استطلاع رأي ساويناه مع الطلاب، أصعب مادة كانت الوراثة ومتوسط الدراسة كان 4-6 ساعات، والنسبة الكبيرة كانت عم تشكي انو عم تفهم بسرعة بس الحفظ يطيء وكلو هاد أخذناه بعين الاعتبار..
- الدوام شهرين بس وانقضى أسبوعين وصفيان 6 أسابيع ليخلص مع أسبوعين عطلة (8 أسابيع بالمجمل)، هاد البرنامج منضل عم نشتغل عليه مشان الفيزيو والوراثة والتشريح أول 5 أسابيع، سادس أسبوع للانكلش والإحصاء وآخر أسبوعين مراجعة لكل شي من الأول أو منخلص اللي لسا ما خلصناه (مثل كل عطلة فحص)
- حضور النظري مو غلط ولكن الأفضل اغتنام الوقت بالدراسة بالبيت وخلي نزلة الجامعة بس للعملي.
- خصص 3 أيام لدراسة الوراثة، 2 فيزيو، 1 تشريح، ويوم للمراجعة ضروري!
- منخصص أسبوع واحد لدراسة الإحصاء مع الإنكليزي سوا كافي.
- نحننا عنا شي 1200 صفحة لكل المواد سوا، ومعنا 60 يوم للفحص، وبالتالي لازم يخلصو معنا قريب 20 صفحة بالنهار الواحد (لي مو دارس شي لسا) مشان نحسن نقرا كلشي قبل الفحص
- ضروري نبليش من هلق مشان ما يتراكم علينا شي وننضغط بالوقت، قليل متواصل خير من كثير منقطع.
- ما بيهم شو عذرك وشو ظروفك لأنو الكل ظروفو صعبة وعم يعاني، حاج تنق وتحط أعدار، الوقت ديق ودوبك تلحق تجيب معدل يفوتك الفرع الي بدك ياه، حط عقلك براسك و اتكل على الله وقدم أحسن ما فيك
- البرامج في هذا الملحق قابلة للتعديل لتناسب برنامجك شخصياً.
- ساعات الجامعة والتسلية بتختلف من طالب لآخر، لذلك اغتنم الأوقات الفاضية والزيادة بانك تساوي شي مفيد (كورس أونلاين، تعلم شي هواية..)، أو اغتنم الوقت بانك تدبر أمورك إذا كنت ساكن لحالك مثلاً.

بِسْمِ اللَّهِ نَبْكَأ

# برنامج الدراسة البطيئة (إجمالي 9 ساعات)

دلالة الألوان: **دراسة**، **عملي/جامعة**، **نوم**، **تسليية**

12am		6am		12pm		6pm	
1am		7am		1pm		7pm	
2am		8am		2pm		8pm	
3am		9am		3pm		9pm	
4am		10am		4pm		10pm	
5am		11am		5pm		11pm	

# برنامج الدراسة السريعة (إجمالي 7 ساعات)

دلالة الألوان: **دراسة**، **عملي/جامعة**، **نوم**، **تسلية**

12am		6am		12pm		6pm	
1am		7am		1pm		7pm	
2am		8am		2pm		8pm	
3am		9am		3pm		9pm	
4am		10am		4pm		10pm	
5am		11am		5pm		11pm	

# برنامج الدراسة الصباحية (إجمالي 9 ساعات)

دلالة الألوان: **دراسة**، **عملي/جامعة**، **نوم**، **تسليية**

12am	6am	12pm	6pm
1am	7am	1pm	7pm
2am	8am	2pm	8pm
3am	9am	3pm	9pm
4am	10am	4pm	10pm
5am	11am	5pm	11pm

# برنامج الدراسة المسائية (إجمالي 9 ساعات)

دلالة الألوان: **دراسة**، **عملي/جامعة**، **نوم**، **تسليية**

12am		6am		12pm		6pm	
1am		7am		1pm		7pm	
2am		8am		2pm		8pm	
3am		9am		3pm		9pm	
4am		10am		4pm		10pm	
5am		11am		5pm		11pm	

# Study Smarter Not Harder!

فيما يخص كيفية الدراسة فيه مجموعة معلومات مفيد جداً انكم تعرفوها (ولازم تقراه للأخير!):  
مشكلة الطالب بأغلب الحالات ما بتكون مشكلة ذكاء لأن البشر بالذكاء متقاربين جداً، ولا بتكون  
مشكلة بالمعلومة لأن المعلومة قابلة للفهم تماماً، ولكن بكتير أحيان بتكون مشكلة (وقت) لأنك رح  
تُمتحن بالمعلومات خلال موعد محدد ومعك وقت محدود للدراسة وهون لازم ندرس بذكاء :

✓ لا تدرس بشكل عشوائي، الخطة ضرورية، وإن كانت مو تفصيلية كتير لكن مهم تعرف مثلاً  
كل مادة وكل فصل أديش بيحتاج وقت مشان ما تماطل بدراستك فتخسر فصول ← علامات !!

✓ الخطة ما بتننّفذ بشكل مثالي، إذا قدرت تتبع برنامجك بنسبة 80 % بكون ممتاز (ليش هالشي  
مهم؟؟ لأن الطالب وقت يبيلش بتننّفذ الخطة ويلاقي حاله قصر شوي ممكن يصيبه إحباط  
ويترك الموضوع من أساسه.. هالشي غلط!! إذا لحقت لنفرض 80% من المنهاج قطعاً أحسن  
من إنك ما تلحق شي ..) تركز أنو الخطة لازم تكون مرنة لتتناسب احتياجك إلك، مو كل خطة  
بتتناسبك!

✓ لا تنهّم بشي غير الدراسة حالياً.. اصرف عنك المشتتات قدر الإمكان، سواءً المشتتات العامة  
مثل الأوضاع العامة للبلد وتقدّم رفاتك بالمنهاج وأشياء مثل هي.. أو المشتتات الخاصة بفترة  
دراستك مثل الموبايل (وهو أكبر مشتت) والدراسة بمكان ضايح.. او حتى التفكير بأكثر من  
مادة بنفس الوقت. حط تركيزك بشي واحد لتأخذ نتيجة ترضيك (فالدماع مافي يركز بأكثر من  
شغلة)

✓ (أنا بدرس طوال النهار وما بأنتج!!) هي الجملة كتير طلاب بتقولها وهي خدعة!! لانه ما في  
حدا بيقدر يدرس بتركيز وبشكل فعال طوال النهار (انت بالأخير إنسان وطاقتك محدودة  
وبحاجة للراحة!) لذلك دراسة أربع ساعات بتركيز أفضل بمراحل من إنك تدرس طوال النهار  
مثل الضايحين.. اتبع قاعدة 10-50 (ادرس 50 دقيقة مركزة متبوعة ب 10 دقائق راحة)

✓ استغل أول ساعتين بعد ما تصحى مباشرة وادرس فيهن (بشرط ما تمسك الموبايل أول ما  
تفيق)، التركيز بيكون اعلى شي بهل الوقت من نهارك.. لا تضوعون، بتحقق كتير بإذن الله.

✓ إذا حاطط ببرنامجك بدك تدرس 10 ساعات وما عم توصل ل 4 فهالشي طبيعي. ما عم  
أرخي من همتك، بس إذا صرلك فترة تارك الدراسة طبيعي يصير معك هيك، بالإضافة  
لوضع التشتت يلي وقعنا ضحيته نتيجة الاستخدام غير الواعي للانترنت ونتيجة الأوضاع  
العامة.. المهم إنك ما تستسلم وتشتغل على نقطة "التركيز" وتحاول كل يوم تزيد شوية وقت،  
خلال كم يوم بتنحل بإذن الله.



# ملخص عن طريقة الدراسة

مقدم من زميلتنا بال PRE4 الي جابت بالتحضيري معدل فرز (97,7%)

طريقة الدراسة العامة يلي بتزبط مع المواد ال 3 (تسريح، وراثه، فيزيولوجيا) هي الطريقة يلي بتبعها وبتزبط على أغلب طلاب التحضيري (بس ما ضروري تطبقها بالحرف):

• امسك هالفصل بالبداية اقرا عنوانه و عناوين فقراته و اعرف عن شو عم يحكي، ادرسه فقرة فقرة .

• دراسة كل فقرة بتكون عالشكل التالي:

1. قراءة سريعة للفقرة مجرد اطلاع عليها و عالمعلومات يلي فيها بدون محاولة حفظ شي، حاول ما تكون شارذ و أنت عم تقراها يعني مخك بشي ثاني، ما ضروري تكون عم تفهم كلشي عم تقراه بس المهم إنك عم تحاول.

2. قراءة ثانية مع فهم كلشي بتمر عليه من آليات ووظائف و مراحل، لا تخلي مصطلح يمر بدون ما تعرف شو بيعني، افتح يوتيوب (أو أيا مصدر متوفر بين ايديك) و اكتب اسم هالشغلة و شوف فيديوهات بتساعد، يفضل بالإنكليزي إذا قدرت، و كل المعلومات يلي بتمر عليك و بتحسها معلومات مفصلية و مفتاحية أو معلومات بتتنسى كثير.. أو مصطلحات و مفاهيم جديدة.. كلن بتحط تحتن خط بلون أحمر (فيك تنقلهن ع دفتر

خارجي خاص فيك بس هالطريقة بدها وقت.. إذا معك وقت و بتلحق فيك تطبقها) بس لا تحط تحت كل الفقرة خطوط حمرة 😊 اعرف شو المعلومات يلي لازمها استذكار

لبعدين و مانها بديهية.. و بحاجة تكون بارزة بالفقرة

3. قراءة تالته للفقرة مع حفظ المعلومات الجديدة فيها.. يلي أغلبن صار تحتن خط أحمر

4. هون بتسمّع الفقرة لحالك.. طبعاً مو تسميع حرفي (مثل أيام البكالوريا).. بس استذكار للآليات بلغة عامية بسيطة.. تلخيص سريع للفقرة بذهنك.. و تسميع كل الشغلات يلي حفظتن بالخطوة 3 (شفهي، كتابي..)

• بتكرر الخطوات ال 4 للفقرة يلي بعدها.

• بس تخلص الفصل أو القسم يلي مقرر تخلصه لليوم.. بتحاول تعمل ع دفتر شوية مخططات تساعدك ع التذكر لمدى بعيد.. شوية جداول و خرائط مفاهيم و خربشات بتربط المعلومات ببعضها لكل فقرات الفصل و أحياناً بين الفصل و فصول ثانية.. هالشي كثير رح يفيدك لبعدين (تذكر شغلات مربوطة ببعض و مرتبة أسهل بكثير)

# ملاحظات بتساعد بدراسة كل مادة

## الوراثة (المادة الأصعب):

- فيك تسمع تسجيلات الدكتور عبد الرحمن الحلو ممتازين وإذا أنت من نوع الأشخاص اللي بتعلم من التسجيل فيك تسرعه مشان تضل مركز، بهالوقت الضيق ما بنصح تسمع كامل التسجيل، بس فيك تستعين فيه لفهم شي فقرة أو شي فصل.
- اليوتيوب مليان فيديوهات بتساعد بهالمادة (خاصة بالفصول من 3 ل 8) أي آلية أو مصطلح جديد عليك إله شرح وافي.
- الفصول من 3 ل 7 مرتبطين ببعض وفهميين كثير اهتم فيهن بتلاقيهن سهلين بالفصل الثامن لا تدقق عالتفاصيل وتحاول تفهم كلشي.. افهم المبدأ العام لكل تقنية مو أكثر باقي الفصول سهلة لمتوسطة الصعوبة
- الأرقام مو كثير مهمة خاصة بالفصل الأول.. بالجدول تحديداً بلاهن

## فيزيولوجيا:

- حذولكن الفصول الصعبة صارت المادة أريح بكثير (عيشو بالنعم)
- المادة مو خفيفة مثل ما مبين عليها.. فيها فهم كثير وحفظ لا بأس
- بنصح أنو تشوف الفقرة يلي ما بتفهمها من محاضرات الA+ شغلن بالمادة كثير حلو
- نفس الفكرة يلي مرت بالوراثة مشان اليوتيوب، أي مصطلح أو عملية ما بتفهمها فيك تشوفها عاليوتيوب
- فيها أرقام مهمة خاصة بالفصل السابع وفصل القلب ال3 و 4
- الخطوط البيانية بهالمادة أغلبها مهم وضروري تفهمه منيح

## التشريح (أمتع مادة):

- هالمادة بدها تشوف صور كثير كثير، (هي المادة بتعتمد عالذاكرة البصرية) فيك قبل بدء الفصل تفتح الأطلس وتتفرج عالصور وتقرأ التسميات وتقلبه منيح بعدها تبلش.. وفيك وأنت عم تدرس كل فقرة تشوف صورها.. مهم مشان سهولة الحفظ ومشان تتذكر المعلومات لوقت الامتحان كمان
- مصطلحات الإنكلش كثير مهمين اختر عولن أسماء سهلة وقربوهن ع ذهنكم مشان سهولة الحفظ.. مو ضروري تكون بتعرف المصطلح بالإنكلش تماماً.. بس عال أقل تعرف كم حرف منه مشان بس تشوفه بالخيارات تعرفه فوراً
- اهتم بالعملي بهالمادة بيبيديك كثير بالنظري.. حتى لو مو واصل مثل دكتور العملي بالمنهاج ركز معه بتكون عم تمرق المعلومات ع مخك قبل ما تدرسها.. وإذا دارسها من قبل بتكون عم تعمل مراجعة.. لأنو هالمادة بدها تكرار
- كمان فيك ترسم رسومات بتساعدك تتذكر فقرة صعبة، ما ضروري تكون بيكاسو لحتى يطلع معك

## إحصاء:

- + بهالمادة أحسن شي ومشان تختصر الوقت، ادرس عن نوبة منال البابا (أفضل مصدر) تنظيم الأفكار فيها أسلس من الكتاب بكثير، والأفضل تسمع تسجيلات الدكتوراة وأنت عم تدرس عن النوبة.
- + تدرب عالسرعة بالآلة الحاسبة لأنو رح تلاقي الوقت ضيق بالامتحان إذا مو متعودة ايدك ع حل المسائل
- + الفصول النظرية سهلة وصغيرة بس كتيير مهمة وأغلب الأسئلة منها (لا حدا يجي يقول ما بيجي منا!!)
- + الفصول العملية بس تفهم مبدأها بتصير سهلة وكلها نفس النمط بالحل

## إنكليزي:

### مثل الفصل الأول

- + ادرسها من أي مصدر غير الكتاب.. عندك كتير خيارات (RBCs, pre x, الخ)
- + النصوص يلي بالكتاب ما بتفيدك بقسم ال reading أبداً.. بس بنصح تطلع عليها إذا معك وقت لأنو ممكن يجي منها سؤال بقسم ال vocabulary أو ال writing
- + بقسم ال writing أنا كنت أحفظ النص بضم.. بكلشي فيه (علامات ترقيم، أحرف كبيرة وصغيرة، إملائياً وقواعدياً، الخ) مثل موضوع التعبير بالبالكوريا، هني 3 نصوص مو صعبين عليكن تحفظوهن + احفظوا كمان مربع ال useful language بضم

## تمنياتنا بالتوفيق

أيا مشكلة بتواجهن ووين ما كنتو، لا تترددو تحاكونا عالخاص فيس أو تلغرام نحنا جاهزين:

@YASER ALDARKAZANLY ، @YARA BERRO ،

@LABEEB YOUSEF, @سلمى البيك