



مهارات التفوق الدراسي



د السيد ناصر



التفوق الدراسي

- مفهوم التفوق الدراسي
- لماذا لا أذاكر؟؟
- كيف تعد جدول المذاكرة؟
- 4 استراتيجيات لحفظ المعلومة في الذاكرة الدائمة
- نصائح يوم الإمتحان
- نصائح ليلة الإمتحان

مفهوم التفوق الحقيقي

فاق : أى تعدى المتاح..

و فى مجال معين : أى تعدى كل المتخصصين فيه.

المتفوق :الذى يتفوق على من معه فى المجال الذى يدرسه.



لماذا أذاكر وأتفوق ؟



من أجل نفسي : لأن المتفوق يصل بسرعة إلى ما يريد .

من أجل أمي وأبي : لأن نجاحي سبب شعورهما بالسعادة .

من أجل مجتمعي: لأن المجتمع يحتاج إلى المتفوقين والناجحين

من أجل المسلمين : لأن المسلمين اليوم يحتاجون بشدة إلى متفوقين .

كيف تنظم وقتك وتضع جدول مذاكرة؟؟؟؟

حسبة بسيطة

الزمن

الأعمال

7

نوم

1

طعام

1

صلاة

6

دراسة

2

دروس

2

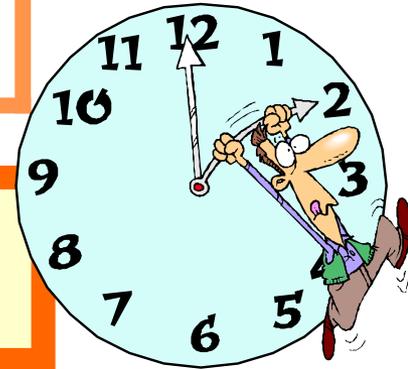
أعمال أخرى

19

المجموع

إذاً المدة المتاحة للمذاكرة يومياً :

$$24 - 19 = 5 \text{ ساعات يوميا}$$



كيف تنظم وقتك وتضع جدول مذاكرة؟؟؟؟

المواد التي ندرسها

- مواد سهلة – مواد صعبة
- مواد طويلة – مواد قصيرة
- مواد تحتاج لحفظ – مواد تحتاج حل تمارين

قواعد لوضع الجدول

- جلسة المذاكرة للمادة الواحدة لا تقل عن ساعة ولا تزيد عن ساعتين
- ابدء بأسهل مادة ثم أصعب مادة ثم الأقل صعوبة
- نوع بين مواد الحفظ ومواد الفهم
- لا تنسى وقت الراحة

كيف تنظم وقتك وتضع جدول مذاكرة؟؟؟؟

بافتراض المذاكرة 3 مواد على 5 ساعات

عدد المواد : 3 مواد
عدد الساعات : 5 ساعات

- 1- مادة سهلة (ساعة)
- 2- مادة صعبة (ساعتين)
- 3- مادة أقل صعوبة (ساعة و نصف)



جدول المذاكرة

- لا تغير الجدول
- عدل الجدول القديم
- اياك وإدمان الجداول

نصيحة

ول تنظيم جدولك وفقا ً لأوقات الصلوات الخمس

أوقات الراحة

لها شروط :

- 1- تحديد بدايتها و نهايتها.
 - 2- توزيعها على مدة المذاكرة.
 - 3- لا تتعدى 10% من إجمالي مدة المذاكرة.
 - 4- تحديد نوعها :
- | | | | |
|---|-----|-----|-----|
| استرخاء - سماع نشيد - شرب الشاي - المشى | | | |
| %93 | %37 | %34 | %15 |

يوم الراحة الكاملة
(الجمعة)

استخدامات
يوم الراحة

- الراحة التامة والاستجمام لاستعادة النشاط والحيوية.
- الواجبات الاجتماعية المختلفة والمواهب الشخصية
- الإداريات المساعدة للمذاكرة (تصوير ورق – شراء وتبادل مذكرات ..)
- استدراك الأوقات الأساسية الفائتة بسبب الطوارئ.
- تخصيص (من 2: 3 ساعة) للمواد الصعبة حيث يمكن تداركها بزيادة الجهد أو الاستعانة بزميل أو مدرس متخصص

كيف تمي قدرتك على الحفظ وعدم النسيان ???

4

الربط وتنظيم الأفكار

(عناصر الموضوع-تقسيم لفقرات كبيرة ثم صغيرة ثم اعادة تركيبها - الخريطة الذهنية)

3

إشراك الحواس

(ذاكرة العين والذاكرة بصوت عالي والرسم باليد)

2

المراجعته

(التلخيص- حل التمارين -توقع أسئلة - حفظ قوانين تكرر 6 مرات)

1

التركيز والتفكير والفهم

(وقت البكور-بعد نوم- الفهم والتفكير -اسئلة والبحث عن اجابه)

نصائح داخل الفصل (تهيئة وتركيز)

تعرف على معلمك (طريقة شرحه - على ماذا يركز - ما يطلبه منك)

موقعك في الفصل لأبد أن يكون مناسب .

الحضور المنتظم .. والحضور المبكر .

اكتمال أدوات الدراسة : (الأقلام/ الدفاتر/ الهندسة) .

حسن اختيار (الزميل) المجاور .

خذ فكرة موجزة عن الدرس قبل شرحه تجد الفرق .

لا تشغل : بالحديث الجانبي ، مذاكرة مادة أخرى ، النوم

ركز و استعمل جميع (الحواس) .

لا تستهين (بالمشاركة) مع المعلم .

أوقات النشاط الذهني والتركيز؟؟

بعد نوم عميق

بعد وجبة خفيفة

عند البكور وصلاة الفجر

بعد قراءة القرآن والأذكار أو سماع خبر سعيد

فهم عناصر الموضوع وتنظيم الأفكار بوضع خريطة تفصيلية للموضوع
و تقسيم الموضوع الكبير لفقرات صغيرة و تفتيت الأجزاء الصعبة
ثم إعادة تركيبها (ضع أسئلة على الدرس)

أين أذاكر ؟



- ابتعد عن السرير
- ثبت مكان المذاكرة
- ابتعد عن المشتتات
- ضع كل أدوات المذاكرة أمامك مع كتاب المادة فقط
- الضوء والتهوية والهدوء
- المسافه بينك وبين الكتاب 25 سم

معوقات أوقات النشاط



- مشاهدة النت و الموبايل و التلفاز
- الانشغال بالأكل والمشروبات
- الانشغال بهوايات محببة للنفس
- الخروج مع المعارف والأصدقاء
- الألعاب و قراءة المجلات والصحف

الأكل والمذاكرة

• ابدأ صباحك بالفواكه واجعلها طعامك بين الوجبات و اشرب عصائرها

• ابتعد عن الوجبة الدسمة الثقيلة وتوسط في المأكل والمشرب
• أكثر من شرب الماء حتى لو لم تكن عطشاناً

• نوع في الطعام وأحرص على النباتي وقلل من الدسم

• عناصر مهمة للذاكرة الزنك (اللحم والدجاج والعدس) وفيتامين ب المركب (الحليب الخضار والأسماك والموز) وفيتامين سي (البرتقال والليمون) والكالسيوم والفوسفور (الحليب والأسماك) والجلوكوز (الفواكه)

• لاتنسى الرياضة والتنفس العميق والإسترخاء لوصول الأوكسجين للمخ



المراجعة وتكرار المعلومة

فوائد المراجعة

تحفظ المعلومة وتؤكدتها

إذا أعطيت الرسالة 6 مرات فإن نسبة التذكر ترتفع إلى 90%.

تقلل رهبة الامتحان وتزرع الثقة بالنفس

أوقات المراجعة

نهاية الفصل

نهاية الشهر

نهاية الأسبوع

نهاية اليوم الدراسي

التكرار بتنوع طرق الحفظ والمراجعة (التلخيص - حل التمارين -
المراجعة مع الزملاء - توقع أسئلة وحلها)

كيفية المراجعة

- 1- استرجع ما (حفظت) .
- 2- (التلخيص) أسهل طرق المراجعة .
- 3- (تسلسل) المراجعة العناوين الكبيرة فالصغيرة .
- 4- (توقع) الأسئلة عند المراجعة .
- 5- اجابة عن الاسئلة وأسئلة الامتحانات السابقه
- 6- اكتب ما تحفظ من (قوانين) وتمرن على تطبيقها .
- 7- لا بأس بالمراجعة مع (صديق) بضوابط .

كيف تنمي قدرتك على الحفظ وعدم النسيان

← أسباب النسيان : التشويش- عدم الرغبة في التعلم – التلاشي – التداخل

← 90 % من الشيء الذي تقرأه يذهب أو يفقد من الذاكرة بعد حوالي 21 يوم. والجزء الأكبر يفقد في اليوم الأول.

← لقد أظهرت بعض التجارب: أننا نفقد 50% مما نتعلم بعد نصف ساعة و 80 % منه بعد 24 ساعة.

← إذا أعطيت الرسالة مرة واحدة فإن المستمع يتذكر 10% من حديثي بعد سنة، وإذا أعطيت الرسالة 6 مرات فإن نسبة التذكر ترتفع إلى 90%.

← عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُعِيدُ الْكَلِمَةَ ثَلَاثًا لِتُعْقَلَ عَنْهُ.
قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ

ذاكرة البشر والنسيان

يتذكر البشر:

القراءة	10%	
السمع	20%	
الرؤية (النظر)	30%	
المشاهدة (السمع والرؤية)	50%	
المناقشة مع الآخرين	70%	
التطبيق فى الحياة العملية	80%	
تعليم الآخرين	95%	

ركز في المعلومة عند استقبالها وأمر عقلك الباطن بحفظها

بعد 1/2 ساعة او ساعه راجع المعلومة للمرة الثانية

بعد 24 ساعه راجع المعلومة للمرة الثالثة

بعد اسبوع راجع المعلومة للمرة الرابعة

بعد شهر راجع المعلومة للمرة الخامسة

بعد ثلاثة شهور راجع المعلومة للمرة السادسة



اشراك معظم الحواس في المذاكرة وخاصة النظر

استثمار ذاكرة العين وذاكرة السمع باشراك الحواس (الصوت العالي) الكتابة والرسم باليد

• استخدام الرسول للوسائل التعليمية باشراك معظم الحواس وخاصة البصر

- عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: خرج إلينا رسول الله ، وفي إحدى يديه ثوب من حرير، وفي الأخرى ذهب، فقال: (إن هذين محرّم على ذكور أمتي حلّ لإناثهم)

• عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أن رسول الله مر بالسوق داخلاً من بعض العالمة، والناس كَنَفَتَه، فمر بجدي أسك ميت، فتناوله فأخذه بأذنه، ثم قال: (أيكم يحب أن هذا له بدرهم؟ فقالوا: ما نحب أنه لنا بشيء، وما ن صنع به؟ قال: أتحبون أنه لكم؟ قالوا: والله لو كان حيًا كان عيبًا فيه لأنه أسك، فكيف وهو ميت فقال: فوالله للدنيا أهون على الله من هذا عليكم)

• التجارب المعملية

◀ فهم الدرس والتفكير فيه :

تجربة علمية

في عام 1970، قام الباحثان T.Hyde و J.Jenkins بتسجيل مجموعة من الكلمات على شريط (مائدة ، إنسان ، طائر، ملح، لص، كهف...). ثم طلبا من مجموعتين من الأشخاص الاستماع إلى تلك الكلمات مع القيام بتمرين معين. مثلا: تقوم المجموعة الأولى بالاهتمام بطريقة كتابة تلك الكلمات و تبحث عن وجود حرف ما فيها؛ في حين تقوم المجموعة الثانية بالتفكير في معاني تلك الكلمات وتحكم عليها وذلك بتصنيفها إلى حسن و قبيح. وكانت النتائج مثيرة. ففي المجموعة الأولى لم يتم حفظ سوى بعض الكلمات القليلة و بصعوبة. أما في المجموعة الثانية، فتم حفظ تلك الكلمات بسهولة، بل و تمكن المشاركون من استظهارها مصنفة إلى كلمات حسنة و أخرى قبيحة، حسب آراءهم الشخصية فيها.

و قد استنتج الباحثان أن العامل الأساسي في حفظ المجموعة 2 لتلك الكلمات بسهولة هو التفكير فيها ومحاولة الحكم عليها والتعبير عن آراءهم حولها إذن، فالتفكير في الدرس بل والحكم على مضمونه وشكله، سيساعد ذاكرتك على



ربط المعلومة أو استخدام الخريطة الذهنية

◀ الربط والتنظيم (الإرتباط الشرطي)

تشتغل الذاكرة بطريقة التداعي : Association فأغنية تسمعها في المذياع تذكرك بلحظة ما في حياتك , ورائحة تشمها في مكان ما تعيد إلى ذاكرتك مشهدا رأيته من قبل...!.

إذن, وأثناء حفظك لدرس ما, حاول ربطه بما تعرفه من قبل كي تتمكن من الاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة؛ اسأل نفسك دائما " هل سبق لي أن قرأت أو سمعت أو رأيت شيئا يمكن أن يكون له علاقة ما بموضوع الدرس؟ "؛ ضع مقارنات من قبيل " :

هذه الفكرة تشبه, هذا نتيجة ل... , هذا عكس ما قرأت من قبل... الخ.

وهذه الطريقة تساعدك على تنظيم و تصنيف المعلومات في ذاكرتك. و بما أن الذاكرة تحب النظام, فإنه كلما كانت المعلومات منظمة بشكل جيد في رأسك فإنك لن تجد صعوبة في تذكرها.

نصائح ليلة الإمتحان

الدعاء وصلاة الحاجة والبعد عن المشتتات

نم مبكرا واحذر استعمال المنبهات

جهز أدوات الامتحان وتأكد من سلامتها

لا تغير عملية غذاؤك وفترة راحتك

لا تحاول تعلم شيء جديد

راجع بهدوء هيكل المادة فقط والنقاط المهمة

توقع الأسئلة و جرب اجابتها

احذر أسئلة التنافس مع الزملاء

نصائح يوم الإمتحان

- قراءة ومسح بصري لورقة الأسئلة كاملة
- البدء بالسؤال الأسهل مع الالتزام بوقته
- وزع وقت الإجابة حسب درجات الأسئلة مع ترك 15 دقيقة للمراجعة
- إذا خطرت لك اجابه لسؤال اخر غير الذي تكتبه ،دونها على ورقة الأسئلة مؤقتا
- اجعل السؤال الصعب في النهاية
- السؤال المبهم تمام لا يترك خالي ،يمكن كتابة أي شيء حول الموضوع
- حسن تنسيق الإجابة و الخط باستخدام الترقيم والنقط والفواصل والتقسيم
- لو الوقت المتبقي للتأكد من صحة اجابة جميع الأسئلة والإعاده عليها

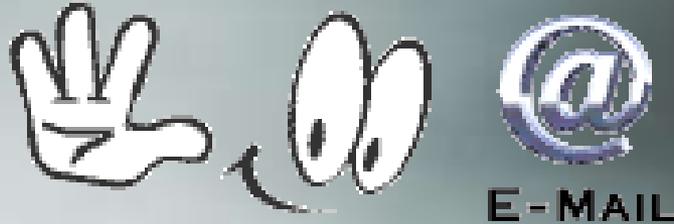
جزاكم الله خيرا
على حسن المشاركة والمتابعه
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
شكرا لكم

إعلم أن زكاة العلم تعليمه

DR.ELSAYED NASSER د السيد ناصر



د السيد ناصر



elsayednasser@hotmail.com

برامج ودورات متنوعه الدكتور السيد ناصر

- دورة مهارات فن الإقناع ؟
- مهارات ادارة الوقت و ضغوط العمل
- مهارات الإتصال والتواصل الفعال
- مهارات الشخصية الناجحه
- مهارات التفكير الإيجابي
- دورة تهيئة الشباب لسوق العمل
- دورة كيف تجتاز المقابله الشخصية ؟
- دورة فنون الإلقاء
- دورة النجاح و تطوير الذات
- دورة التفوق الدراسي
- دورة كيف تصبح شخصه محبوبه

دبلومات وبرامج الإدارة والقيادة

- دبلومة إدارة الأعمال
- دورة المهارات القيادية
- دورة أساسيات التخطيط التشغيلي
- دورة حل المشكلات واتخاذ القرار
- التميز الإداري في المؤسسات
- دورة مهارات المدير الناجح
- دورة الكوتشنج (التوجيه الفعال)
- مهارة ادارة الإجتماعات الفعاله
- دورة 21 طريقة لتحفيز موظفيك
- دورة مهارات الإستقطاب والتعيين واجراء المقابلات الشخصية
- دورة مهارات العرض والتقديم
- مهارات الإشراف الفعال
- أسس تفويض السلطات الإدارية ومهارات التفويض

دبلومات وبرامج التسويق وخدمة العملاء

- دبلومة التسويق والمبيعات
- دبلومة المبيعات
- دورة مهارات مشرف المبيعات
- دورة كيف تصبح مندوب مبيعات محترف ؟
- المهارات البيعية
- دورة التميز في خدمة العملاء
- دورة 10 مهارات في فن الإقناع ؟
- كيف تصبح مدير مبيعات ناجح ??
- مندوب الدعاية الطبيه المحترف Medical Rep



elsayednasser@hotmail.com
+966564396472

