

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة

الشؤون التعليمية

إدارة التوجيه والإرشاد



مدرستي
Madrasati

وزارة التعليم
Ministry of Education

المذاكرة الذكية

مشرفة التوجيه والإرشاد: مها نايمي الفاسدي



الجزء الثاني: مهارات دراسية بشكل مبسط





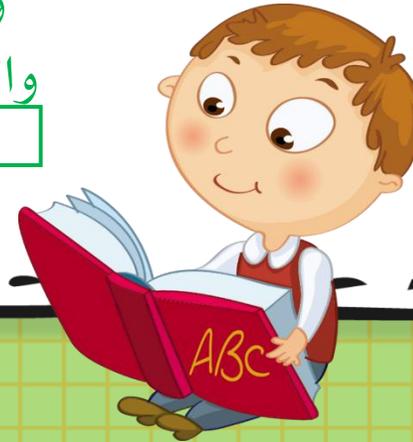
عقلك ثنائي الجوانب



الجانب الأيسر من المخ: مسؤول عن التفكير المنطقي والتحليل، كالأعداد والقدرة الحسابية،... الخ.

الجانب الأيمن من المخ: مسؤول عن الألوان والإبداع، الموهبة الإيقاعية، التخيل واحلام اليقظة... الخ.

حتى تكون المذاكرة اكثر فعالية: علينا أن نعمل الجانبين وذلك باستخدام الألوان والرسومات والخيال والايقاعات والسجع عند دراسة المعلومات المجردة والقوانين والتعريفات والقوائم، فهذه الطريقة تزيد نسبة الفهم والاستيعاب.

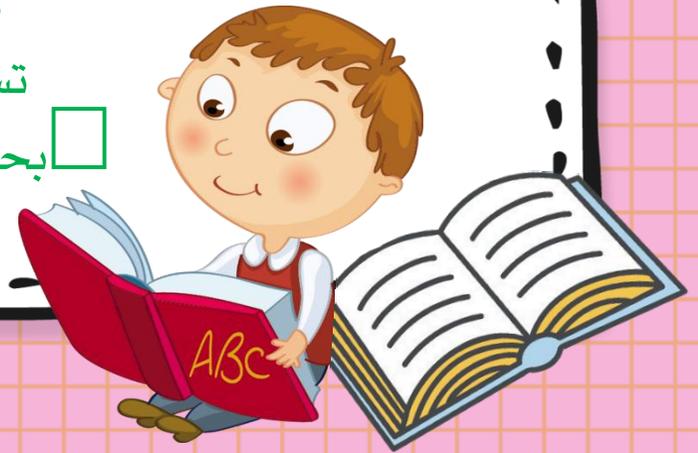




الذكاءات المتعددة

الذكاء اللغوي/الموهبة اللغوية والالقاء. الذكاء المنطقي/أداء المهام الحسابية والتفكير المنطقي.
الذكاء الموسيقي/الابداع في السجع والمؤثرات الصوتية. الذكاء الحركي/القدرة الرياضية
والجسدية. الذكاء الاجتماعي/التواصل مع الآخرين بكفاءة. الذكاء الذاتي/القدرة على فهم
الذات وتطويرها.

حتى تكون المذاكرة اكثر فعالية: علينا أن نستخدم اكثر
من نوع من الذكاءات، فعند مذاكرة معلومات مجردة
تستطيع تفعيل الذكاء البصري بالرسم والذكاء الصوتي
بحفظها بإيقاع والذكاء الاجتماعي بشرحها للغير. وهكذا.





أنماط التعلم



الشخص البصري: الذي يتعلم بشكل أفضل بالصور والكلمات المكتوبة والعروض والفيديوهات.
 الشخص السمعي: الذي يتعلم أفضل بواسطة سماع الأشياء كالمحاضرات ويفضل التحدث عن الكتابة.

الشخص الحسي: الذي يتعلم أفضل بشكل عملي، ويفضل التحرك واللمس والتجربة.

حتى تكون المذاكرة اكثر فعالية: علينا إيجاد طرقا جديدة
للتعلم تركز على استخدام الأنماط الثلاثة فالذي يتعلم
باستخدام الصور والعروض ويحرص على الحضور والاستماع
للشرح ويشارك في الأنشطة ويربطها بالواقع يتعلم بشكل
أفضل.





التكرار

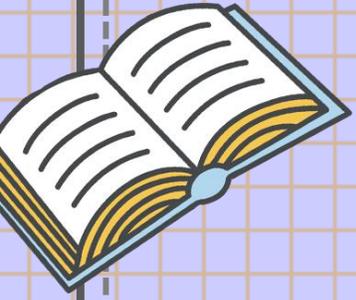


أنواع الذاكرة:

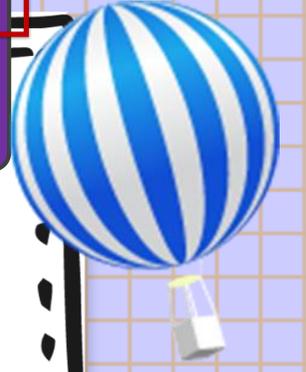
- 1- ذاكرة قصيرة المدى: المسؤولة عن تخزين المعلومات اثناء تسجيل المعلومة، وإذا لم ندعم استيعاب المعلومة بشيء فسرعان ما ستُنسى.
- 2- ذاكرة طويلة المدى: المسؤولة عن تثبيت المعلومة عن طريق بذل جهد متعمد ومدرّوس من خلال التكرار واستعراض المعلومات.

مهارة التكرار من أهم المهارات التي تساعد على سرعة استرجاع المعلومة. فكلما قمت بتكرار أو ترديد شيء حفظته، كلما ثبت أكثر في الذاكرة طويلة المدى حيث أن كل الارتباطات لا تعني شيئاً إذا لم تقم بتدريب نفسك على تذكرها.





تأثير الارتباطات الذهنية



- تأثير الحواس المتعددة: كلما استخدمت حواس أكثر في المذاكرة كلما زادت قدرتك على التذكر.
- تأثير التشابه: تذكر مجموعة من المعلومات يكون أسهل إذا قمت بتجميعها وتصنيفها ويسهل تذكرها عند الحاجة (الجدول).
- تأثير البداية والنهاية: أثبتت الدراسات أن الأشخاص يتذكرون أول شيء وآخر شيء، لذا احرص على تقسيم الجلسات الدراسية وأخذ فترات راحة بينها.
- تأثير الغرابة: تزيد احتمالات تذكر الانسان للشيء الغريب والغير معتاد لذا اضاقتك لعنصر الغرابة للأشياء تجعلك تتذكرها بشكل أفضل (الخيال)
- تأثير التحديد: من الأسهل تذكر الأشياء الأكثر تحديداً أو تعريفاً عن الأشياء الغير قابلة للتعريف.





ارتباط الأحرف الأولى قانون (FLOEW)

FLOEW= First letter of each word

اجعل لك ارتباطات ذهنية ذات مغزى أو ذات معنى لديك ليصبح من السهل تذكرها، وحاول إيجاد روابط خاصة بك مثل استتباط احرف أولية أو تشكيل كلمة من حروف يجب عليك تذكرها، أو جملة من قائمة من الكلمات الواجب عليك تذكرها.

مثل اجتماع حروف القلقة في كلمة (قطب جد)

ومثل عبارة (عندما زارت أمي منزلي ملأت زهرتي أزهار نرجس باهية)

فالحرف الأول من كل كلمة هو الحرف الأول من اسم كوكب (عطارد - زهرة - أرض -

مريخ - مشتري - زحل - أورانوس - نبتون - بلوتو)

الثلاثة الذين خلفوا في غزوة تبوك نتذكرهم بكلمة (مكة) (مرارة بن الربيع، كعب بن مالك، هلال بن أمية)





الخريطة الذهنية



الخارطة الذهنية أشبه ما تكون بالمخطط الشجري، وتتميز الخارطة الذهنية بأنها تعطيك فكرة عامة عن ما تريد مذاكرته والترابطات الموجودة بين اجزائه وهذا يمنح الطالب ثقة بأنه يعرف ماذا يتعلم.

أثناء بناء الخارطة الذهنية ينبغي مراعاة الآتي:

١- استخدام الأشكال والرموز التي يراها - الطالب نفسه - مناسبة.

٢- استخدام الألوان.

٣- كلما كانت أكثر غرابة كلما كان ذلك أفضل.



طريقة لحفظ الأرقام

هناك عدة طرق يمكنك من حفظ التواريخ والأرقام منها ربط حدثين ببعض لها نفس العدد مثل: عدد الرسل = (٣١٥) وهو نفس عدد المسلمين في غزوة بدر (٣١٥) أيضا بإمكانك ربط التواريخ التي تدرسها بتاريخ تخصك أنت. وهناك من يمثل لكل رقم بحرف ثم يكون منه كلمة مرتبطة بالرقم الذي يرغب حفظه، وهناك من يمثل كل رقم بصورة رمزية ويكون منها قصة خيالية تذكره بالتاريخ. ملاحظة: (هذه الطريقة قد تسهل أحيانا حفظ الأرقام وقد يستصعبها البعض أي قد لا تنفع مع جميع الطلبة)

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
ولا بد أن تكون الرموز من الطالب نفسه										أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي





الرسم



تعتبر من أفضل الأساليب وأقواها وأسرعها في التذكر وهذه ليست لها قواعد محددة. وإنما تعتمد على أن يقوم الطالب بتحويل النص الذي صعب عليه حفظه إلى رسومات تخيلية، ومن الأفضل أن يعتمد على نفسه في تخيل ما يريد وبالشكل الذي يتبادر لذهنه هو حتى ولو كان غريباً

عند مذاكرتك لغزوة من الغزوات مثلاً استمتع برسم

أحداثها وأنت تتخيلها وطابقها بمعلومات الكتاب.

تستطيع أيضاً رسم التعريفات والمعلومات المجردة برسومات

خيالية غريبة حتى يسهل استرجاعها وقت الحاجة.





بطاقات التلميح



تعتبر بطاقات التلميح من الأدوات المقوية للذاكرة ومن أفضلها. يكتب فيها الطالب المعلومات بالشكل الذي يرغبه. ميزتها سهلة الحمل، قابلة للقراءة بسهولة، يمكن تسميعها في أي وقت والأفضل دائماً أن يقوم بها الطالب بنفسه.

جرب اعداد بطاقات بالكلمات الجديدة في كل وحدة في مادة اللغة الإنجليزية مثلاً واحتفظ بها وراجعها بعد كل فترة. وقم بهذا العمل لكل وحدة ستجد انك أتقنت هذه الكلمات نطقاً وكتابةً. جربها أيضاً في التعريفات في مادة العلوم... الخ.



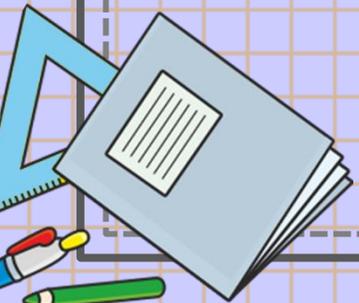
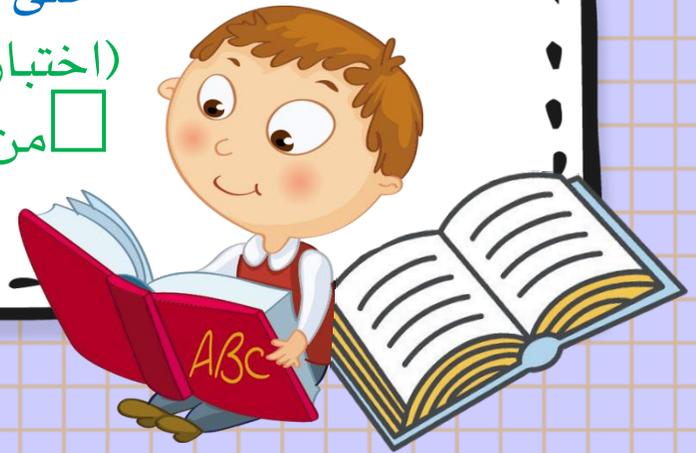


الاختبار الذاتي



الاختبارات أداء مهمة للتعلم، وهذه الصعوبة في محاولة تذكر المعلومة هي (الصعوبة المرغوبة) التي يجب أن يواجهها الطالب. وتكمن هذه الصعوبة في محاولة إعادة توليد المعلومة داخل الذاكرة بشكل متكرر، ويترتب على هذا المجهود القدرة على استحضار المعلومات على المدى البعيد. وبهذا تكون الاختبارات أداء وفرصة مثالية للزيادة من عملية الاستيعاب والتعلم.

حتى تكون المذاكرة اكثر فعالية: على الطالب أن يختبر نفسه (اختبارات ذاتية) بحل أسئلة الكتاب أو حل الاختبارات التجريبية من المعلم أو من المواقع الالكترونية مع أهمية تنوع الأسئلة .





اشرح لغيرك



من أكثر أساليب الاستذكار امتيازاً، والتي يجب عليك تجربتها، أن تشرح ما تعلمته لغيرك، وإن لم يوجد من تشرح له، مثل دور المعلم لوحدك و اشرح ما تعلمته واطرح أسئلة و خمن الإجابة، و حاول توصيل المعلومة بأسلوبك. فهذا كله يساعد على تثبيت المعلومة و سهولة تذكرها.

حسب (هرم التعلم): عندما تقوم بشرح معلومة لغيرك فإن نسبة احتفاظك بها تزداد إلى ٩٠٪ في قاعدة الهرم، لذا حاول تعليم غيرك ما تتعلمه.





التجزئة



إن مهارة التجزئة هي المهارة الأفضل في إكمال أي مهمة دراسية كبيرة بنجاح، مثل استذكار فصل أو وحدة للاستعداد للاختبار النهائي. وعند تطبيقك لهذه المهارة سيكون لها تأثير مدهش على مشكلة تأجيل العمل وتراكمه عليك.

ابدأ بأول خطوة صغيرة، وانجزها، ثم اشطبها من القائمة، ثم انتقل للخطوة التالية. ستسهل تلك العملية من البدء في العمل ومواصلته. فالقائمة المجزأة لمهام بسيطة تزيد من حماسك ورغبتك في الإنجاز. بعكس القائمة القصيرة المحتوية على بند واحد ضخم الذي لا يمكن شطبه حتى يتم إنجاز العمل بالكامل فهي تكون قائمة محبطة ومثبطة للعزيمة.





استخدام الألوان الفوسفورية



من المهارات الجيدة أثناء المذاكرة: استخدام الألوان الفوسفورية للتحديد. ولكن استخدامها بعشوائية يضيع فائدتها، لذا احرص أن يكون لك نمط معين في استخدامها ليسهل عليك تذكر المعلومة.

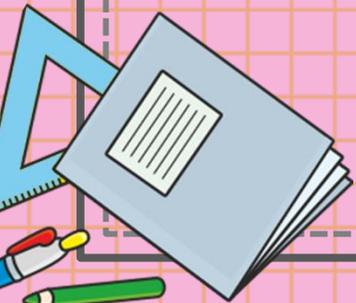
فمثلاً اجعل اللون الأصفر للتعريفات.

واللون الوردي لتحديد العناوين الرئيسية.

واللون الأزرق للعناوين الفرعية.

واللون البرتقالي لتظليل فروع الفروع.

واللون الأخضر لتظليل المصطلحات والكلمات المفتاحية.





السجع او اللحن



استخدم صوتك فهو من أكثر الأدوات امتيازا التي يجب تتميتها ، قم بتكرار ما حفظته بصوت مسموع ، أعد النقاط الرئيسية بنغمات معينة ، قم باستخدام السجع واللحن لاسترجاع ما حفظته. اجعل أسلوبك يخاطب البصر والسمع والمشاعر.

عدد آيات
السجدة ١٥
وردت في
هذه السور

في خمسة من بعد عشر تُشهرُ
والنحل والإسراء يا ذا المجد
وبعد ذا بسورة الفرقان
وفصّلت والنجم ذاك باد
فاسجد لمولاك اقترب يا من صدق

ويَسجدُ القارئُ ندبًا يُذكرُ
في سورة الأعرافِ ثمَّ الرعدِ
ومريم، والحجُّ فيها اثنان
والنملِ والسجدةِ ثمَّ صادِ
والانشقاقِ، والأخيرةُ العلقُ

ويستطيع الطالب استحداث اللحن والسجع الذي يستمتع
به ويجعله يسترجع المعلومة بشكل أفضل وأسرع.

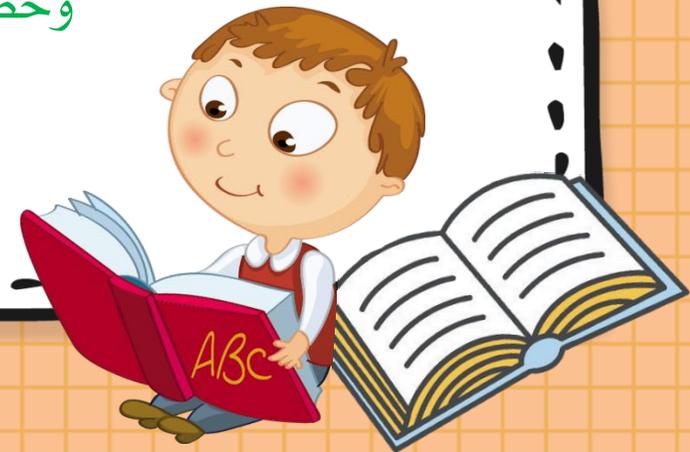




أسلوب القصة

تستطيع عند المذاكرة تأليف قصة بالصوت والصورة تحوي جميع ما تعلمته. وتخيل أحداث القصة وقم بروايتها لأحد اصدقائك أو أحد أفراد الأسرة وتخيلها وتذكرها قبل النوم فقد أثبتت التجارب أن تكرار وتخيل المعلومات قبل النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة.

أسلوب القصة يطلق العنان لخيال الطالب وينمي ذكائه وحصيلته اللغوية وربطه بالمذاكرة يجعله اكثر سهولة ويسهل استرجاع المعلومة عند الحاجة.



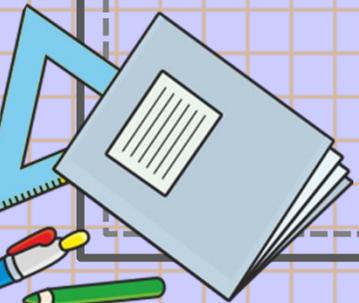
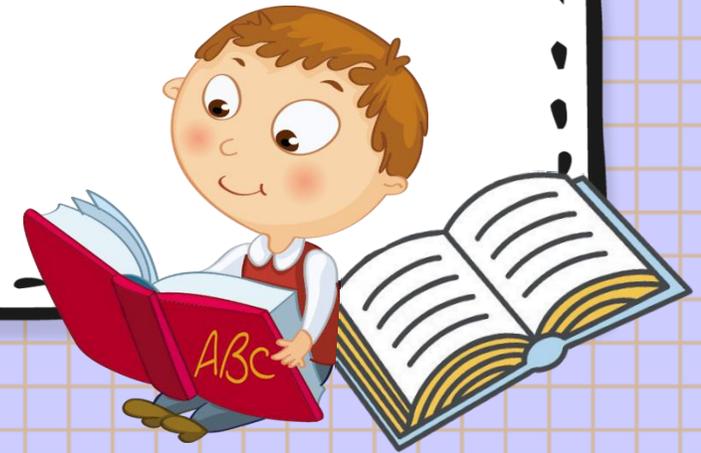


مثال: أسلوب القصة

في أنسجة جسم الانسان (العصبية، العضلية، الضامة، الطلائية، الوعائية) قد يواجه الطالب صعوبة في الحفظ وإن حفظها قد ينسى بعضها فتم عرضها لأحد المدرسين من خلال القصة التالية:

يحكى أن طفلاً كان يشاهد فيلماً على التلفاز، وكان يوجد **وعاء** مملوءً **بالطلاء** (البوية) وقد انتهى الفيلم والأب **يضم** ابنه فسقط الوعاء بما فيه من طلاء على الطفل، ومن ثقل الوعاء تمزقت **عضلات** الطفل وأخذ يصرخ وعندما شاهده الأب انهار **عصيباً**.

نلاحظ أن الكلمات الملونة تُعطي دلالة على أنسجة الجسم فتساعد على تثبيت المعلومة وسهولة استرجاعها.





التسميع الذاتي



من أهم المهارات الأساسية في المذاكرة التسميع الذاتي لما حفظته. وبإمكانك ممارسة التسميع الذاتي بطريقتين:

١- التسميع الشفهي بأن تنظر بعيداً أثناء التسميع، أو تقوم بتسجيل صوتك وأنت تُسمَع لنفسك.

٢- التسميع التحريري وهو أن تقوم بكتابة ما حفظته. وهذه الطريقة تثبت الحفظ أكثر وستُصبح اختباراً بسيطاً لقدرتك على استرجاع المعلومة.





تدوين الملاحظات



من المهارات الأساسية أثناء المذاكرة (تدوين الملاحظات):

١- تدوين الملاحظات أثناء القراءة: احرص على كتابتها بشكل واضح واستخدم

الأوراق اللاصقة والألوان.

٢- تدوين الملاحظات أثناء الاستماع: وهذه تكون أثناء الشرح، فقد يذكر المعلم

بعض المعلومات المهمة والتي تُسهل عليك فهم واستيعاب المادة، لذا كن من الطلبة

الأذكياء في تدوين الملاحظات.

اجعل معظم ملاحظتك في شكل كلمات افتتاحية

تذكيرية. قم بتدوين ملاحظتك بصياغتك وكلماتك أنت.





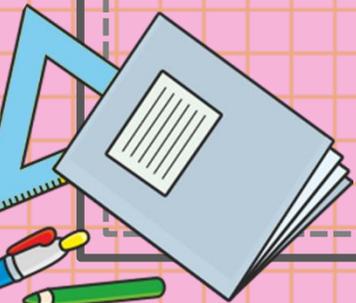
تخلص من المشتتات



(monkey mind) مصطلح عقل القرد هي تشبيه لحالة التشتت التي يُصاب بها الفرد خلال أداء عمل يستوجب التركيز ، فيكون العقل أشبه بالقرد الذي يقفز من شجرة لشجرة. والذي يرمز لكثرة التنقل بين المشتتات وعدم التركيز في المذاكرة. ولكن كيف نتخلص من التشتت؟

حتى تتخلص من المشتتات:

- اجعل لنفسك هدفاً لكل جلسة مذاكرة.
- حاول أن تقطع التفكير فوراً عند شرود ذهنك، تحكم بتفكيرك.
- ابعد عنك كل ما يشتت انتباهك كالجوال.
- واستعد للمذاكرة بتجهيز ما يلزمك أثناء المذاكرة.





MURDER



□ **(Mood) المزاج (M)** كن ذا مزاج إيجابي عندما تذاكر، تخير الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة.

□ **(Understand) الفهم (U)** ضع خطأ تحت أي معلومة لا تفهمها، وركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين.

□ **(Recall) استرجع (R)** بعد قراءة الوحدة، توقف وضع ما تعلمته في قالب تصوغه لنفسك..

□ **(Digest) استوعب (D)** عد إلى ما لم تفهمه وتفحصه، إذا كان هناك ما لم تفهمه، استعن بكتاب آخر أو معلم.

□ **(Expand) توسع (E)** في هذه الخطوة حاول أن تضع مجموعة من الأسئلة على ما قمت بمذاكرته، أو تطبيق ما تعلمته، أو شرحه لغيرك.

□ **(Review) راجع (R)** راجع المواد التي ذاكرتها، تذكر الطرق التي ساعدتك على فهم وحفظ المعلومات،

□ طبق هذه الوسائل في دراستك المستقبلية..





POMODORO



تقنية الطماطم Pomodoro technique

pomodoro كلمة تعني الطماطم وهذه الطريقة تزيد التركيز وتنقسم لثلاثة أقسام:

١- الطريقة: عبارة عن تقسيم الوقت كالتالي: (٢٥ دقيقة مذاكرة) (٥ دقائق راحة) وتكرر أربع مرات ثم (٣٠ دقيقة راحة) وتكرر العملية عدة مرات بنفس التقسيم.

٢٥ دقيقة مذاكرة راحة ٥ دقائق ٢٥ دقيقة مذاكرة راحة ٥ دقائق ٢٥ دقيقة مذاكرة راحة ٥ دقائق ٣٠ دقيقة راحة ثم كرر ذلك

٢- التحضيرات: قائمة بالمواضيع التي ترغب مذاكرتها، استخدم منبه لضبط الوقت وتنظيم وقتك، ماتحتاجه

للمذاكرة (الكتاب، الأقلام، مذكرة، الآلة الحاسبة، ... الخ)

٣- أعداء الطماطم: (المشتتات) سواء الداخلية (كالأفكار) أو الخارجية (كالجوال)

هناك قاعدة تقول (الكل اكبر من مجموع اجزاءه) أي تحصيلك في ١٠٠ دقيقة منفصلة افضل من تحصيلك إذا ذاكرت

١٠٠ دقيقة متصلة وذلك لان مواصلة ١٠٠ دقيقة في المذاكرة تسبب قلة التركيز مع الوقت .٠





SQ3R

(S) استعرض (Survey)

استعرض المادة كاملة، ثم استعرض كل فصل وخذ فكرة عامة عنه، قراءة المقدمة والخاتمة، قراءة العناوين الرئيسية والفرعية، قراءة التعليقات على الصور والجداول، وقراءة الأسئلة كتابة الأسئلة لاستخراج المعلومات، وتحويل العناوين الرئيسية والفرعية إلى أسئلة، بالإضافة لأسئلة الفصل.

(Q) اسأل (Question)

وتعني القراءة الفعلية، بهدف البحث عن إجابات الأسئلة، وقراءة الملاحظات والبيانات والجداول.

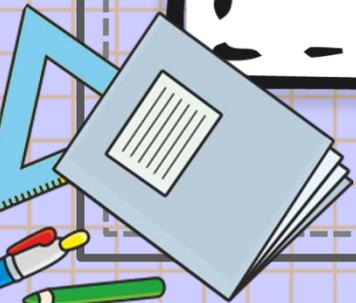
(R) اقرأ (Read)

وتعني تذكر واسترجاع جميع المعلومات وتدوينها واعداد الخرائط الذهنية، أو بطاقات التلميح.

(R) تذكر الاجابة (Recite)

وتعني المراجعة النهائية عن طريق الإجابة عن الأسئلة، ومراجعة الملاحظات والخرائط والبطاقات التي قمت بإعدادها.

(R) راجع (Review)





Fineman



تقنية **Fineman** تستخدم للتحقق من الفهم الكامل للمادة، وهي عبارة عن أربع خطوات:

- 1- **اختار الموضوع:** احضر الورقة والقلم واكتب الموضوع الذي ترغب دراسته بدقة وتجنب المواضيع العامة.
- 2- **تخيل أنك تشرح الفكرة لشخص آخر:** وحاول أن تتخيل الشخص الثاني هو شخص ليس لديه خبرة بما ستشرحه له. وهذا سيجبرك على أن تبسط له المعلومة بلغتك ولو واجهتك صعوبة ارجع للمصدر.
- 3- **تعريف واكتشاف المشكلة التي واجهتك في المرحلة السابقة:** سواء لنقص في المعلومات أو لعدم فهم الجزئية ولا تخدع نفسك وتقول أنك فاهم الفكرة وأنت لا زلت تواجه صعوبة. وهنا ستعود للكتاب وتحاول فهم الأجزاء التي لم تتمكن من فهمها.
- 4- **بسط لغة شرحك:** فإذا لم تستطع شرح الفكرة ببساطة ، فأنت لم تفهمها جيداً. تخيل أنك تشرح لطفل صغير ثم حاول تبسيط الفكرة قدر المستطاع، وهذا سيجعلك تضرب أمثلة وتستخدم مرادفات سهلة.

هذه الطريقة تجعلك تنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى للذاكرة طويلة المدى لأنك ستستخدم أكبر قدر من الاستراتيجيات كالفهم والشرح واستخدام حواس أكثر.





النوم



قد تتدهش عندما تعرف أن النوم يُعتبر من ضمن أدوات الاستذكار. حيث أن العقل الذي حُرِم من النوم الكافي لن يعمل ابداً على نحو ملائم. والنوم ليس ضرورياً فقط للحصول على صحة بدنية وذهنية جيدة ولكنه المكون الرئيسي لنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الأجل إلى الذاكرة طويلة الأجل.

أظهرت الدراسات أن المادة التي يتم تعلمها أو مراجعتها قبل النوم مباشرة هي أكثر المعلومات التي يتم تخزينها بكفاءة والأكثر سهولة عند الاستعادة والتذكر.



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة

شؤون تعليم البنات

إدارة التوجيه والإرشاد



مدرستني
Madrasati

وزارة التعليم
Ministry of Education

المذاكرة الذكية

مشرفات التوجيه والإرشاد: مها نايمي الفاميدي

