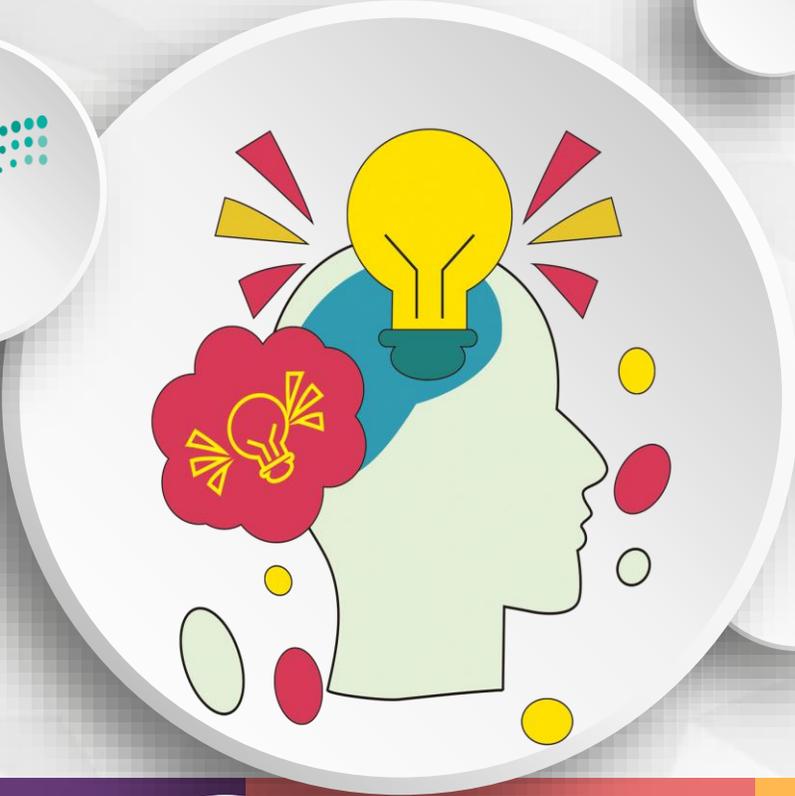


## انفوجرافيك

# تقنيات الحفظ السريع

اعداد المعلمة: رحمه الغامدي





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السلام على من وردت رحمة الله وبركاته

## المقدمة:

الحمد لله الذي وهبني بنعمة الفكر والعقل،  
وأنعم علي بلسان يعبر وينطق فضياء الهدى  
يتوهج وبنور العلم يتأجج في سماء الإبداع و  
الفكر يلهج ويخطو بعقول قائدة. فمن  
الموضوعات الهامة والتي علينا الوقوف عندها  
وعرضها للوصول الى النتائج المرجوة والاهتمام  
به وذلك في سبيل التقدم بوطننا الغالي هي  
تقنيات الحفظ السريع فلا بد من ان ننمي  
نقاط القوة ونتجاوز نقاط الضعف لنصل الى  
ما نصبو اليه من تحقيق رؤية طموحة.



# تقنيات مهارة الحفظ السريع



هي المهارات الهامة التي تساعد في تقوية الذاكرة والمساهمة في تشجيع العقل على الحفظ بشكل أسهل وأسرع . وهو افضل المقومات التي تجعل المخ يحفظ جميع المعلومات سواء الدراسية أو غيره .

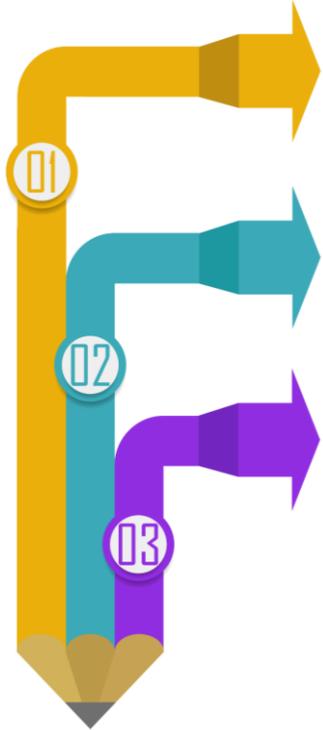
المقصود  
بتقنية مهارة الحفظ السريع

## أنواع الذاكرة ثلاثة هي :

**الذاكرة الحسية :** لا يتم التحكم فيها بوعي .

**الذاكرة قصيرة المدى :** تحتفظ بمعلومات محددة.

**الذاكرة طويلة المدى :** تخزين كمية غير محددة من المعلومات .





[Youtube.com/mosaba9a](https://www.youtube.com/mosaba9a)



## المخزن الحسي (الذاكرة الحسية):

يستقبل المعلومات من الحواس ويحتفظ بها لمدة ثانية تقريباً إلى أن نقرر أيها نوليه الانتباه .



ولقد اهتم علماء النفس بالذاكرات  
فإن الذاكرة الحسية تنقسم إلى ذاكرة سمعية وذاكرة بصرية.

أهم وظائف الذاكرة الحسية

نقل صورة العالم الخارجي

بدرجة عالية من الدقة

والكمال، كما تستقبلها حواس

الإنسان .



### ٢- الذاكرة الحسية البصرية:

تعنى هذه الذاكرة باستقبال  
المثيرات البصرية كما هي في الواقع  
ويتم الاحتفاظ بها على شكل خيال  
يعرف باسم أيقونة، لذلك تعرف  
باسم الذاكرة الأيقونية.

### ١- الذاكرة الحسية السمعية:

تعنى هذه الذاكرة باستقبال  
الخصائص الصوتية للمثيرات  
البيئية .



أنواع الذاكرات الحسية

## الذاكرة قصيرة المدى

الفصّ الأمامي أو الجبهي

الذاكرة الصريحة

تهتم بالأماكن والأشخاص  
والأحداث والحقائق والأشياء.

الفصّ الجداري

المعلومات الحسية كالحرارة والألم للمس  
وتسمى ببرودمان

الفصّ القذالي

مختص بالمشيرات البصرية والصور

الذاكرة طويلة المدى

الفصّ الصدغي

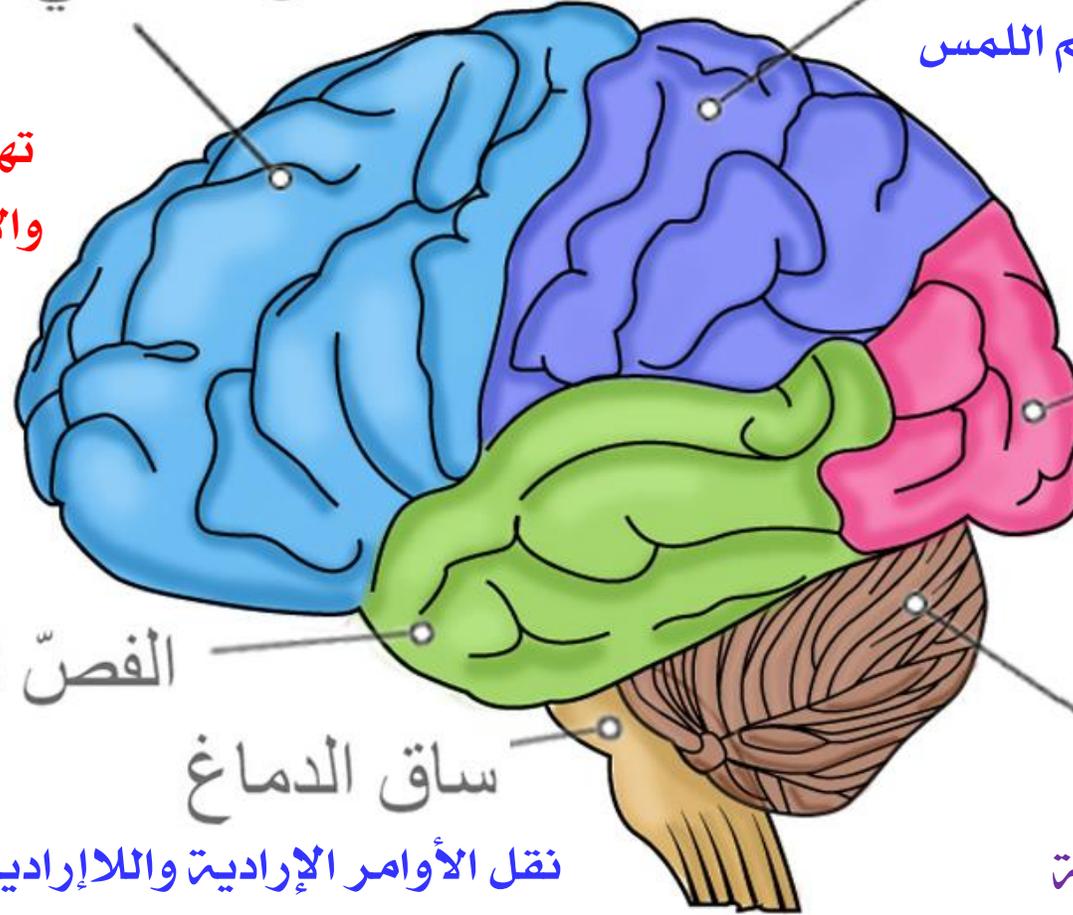
يسمى قرن امون أو  
الحصين لحصانة  
المعلومات بداخله

ساق الدماغ

نقل الأوامر الإرادية واللاإرادية

المُخيخ

الذاكرة الضمنية  
تعنى بالمهارات والعادات





### الذاكرة العاملة:

يعرف بادلي ( Baddely, 1992 ) الذاكرة العاملة بأنها: " مخزن مؤقت لكمية محدودة من المعلومات مع إمكانية تحويلها واستخدامها في إنتاج أو إصدار استجابات جديدة، وذلك من خلال وجود مكونات مختلفة تقوم بوظيفتي التخزين والمعالجة".

والذاكرة العاملة هي مكون تجهيزي نشط ينقل أو يحول إلى الذاكرة طويلة المدى وينقل أو يحول منها .

### - الذاكرة القصيرة المدى:

في هذا النوع من الذاكرة يحتفظ بالمعلومات لبضع ثوان، إذ يؤدي الانتباه لشيء ما إلى نقله للذاكرة القصيرة الأجل التي يُطلق عليها أحياناً اسم (المخزن قصير الأجل أو الذاكرة الأولية) التي تسع حوالي سبعة عناصر. يتسم هذا النوع من الذاكرة بسعة محدودة، لكي تحل مكان المعلومات القديمة مدخلات جديدة بمجرد أن تمتلئ الذاكرة القصيرة الأجل. في إطار الدراسات العلمية، لقي المخزن اللفظي قصير الأجل اهتماماً بالغاً.

## مكونات الذاكرة العاملة:

يذكر بادلي أن هناك أربع مكونات للذاكرة العاملة، وهي:



الحاجز الاستطراذي

٤



المنفذ (المعالج)  
المركزي.

٣



المخطط البصري  
المكاني

٢



المكون اللفظي.

١

## الذاكرة الطويلة المدى

يشير بادلي (١٩٩٩) إلى أن هذه الذاكرة تمثل المستودع الثالث في نظام معالجة المعلومات والتي تستقر فيها الذكريات والخبرات بصورتها النهائية، حيث يتم فيها تخزين المعلومات على شكل تمثيلات عقلية بصورة دائمة وذلك بعد ترميزها ومعالجتها في الذاكرة العاملة، وتمتاز هذه الذاكرة بسعتها الهائلة على التخزين، حيث تشتمل على الخبرات والمعلومات القديمة والحديثة.



ويشير الباحثين في مجال علم النفس المعرفي، إلى أن الذاكرة  
طويلة المدى تنقسم عادة إلى ثلاثة أجزاء، هي:

### - ذاكرة المعاني:

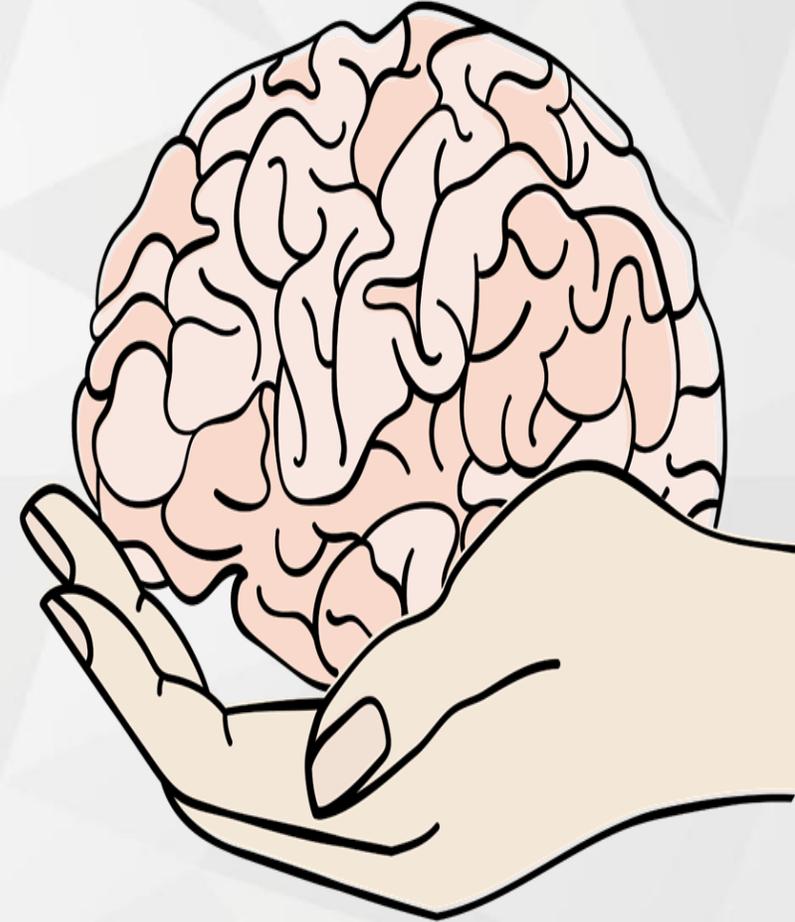
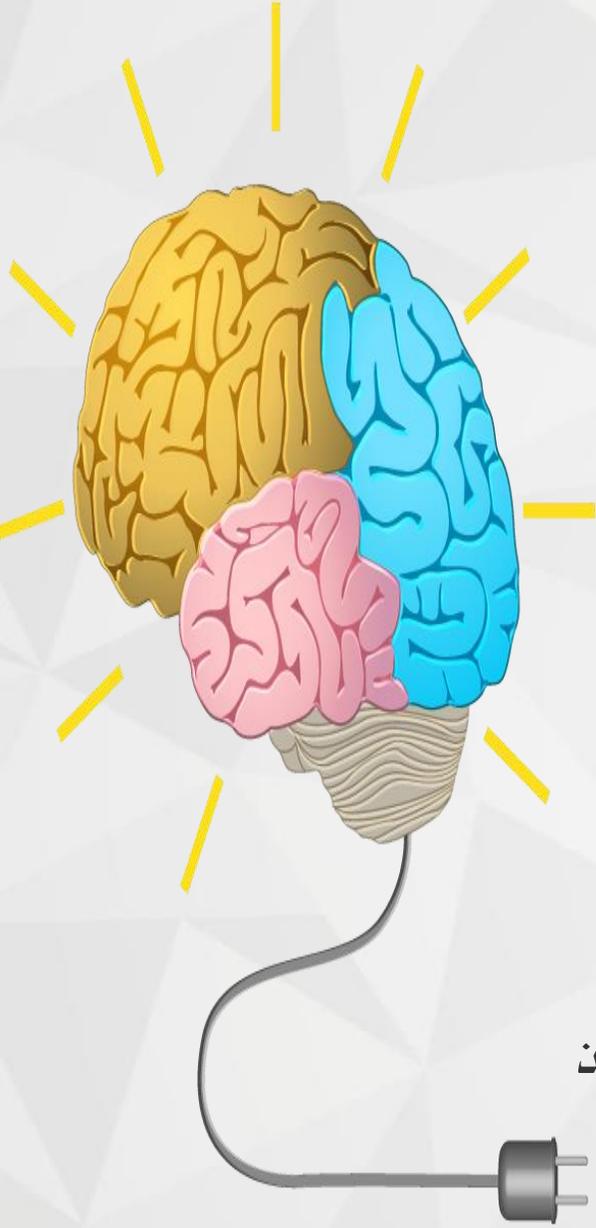
ويخزن في هذه الذاكرة شبكات من المعاني التي ترتبط  
بالأفكار والحقائق والمفاهيم والعلاقات والمعرفة العامة.

### - ذاكرة الأحداث:

ويخزن في هذه الذاكرة جميع الخبرات الشخصية التي  
مر بها الفرد خلال حياته المختلفة.

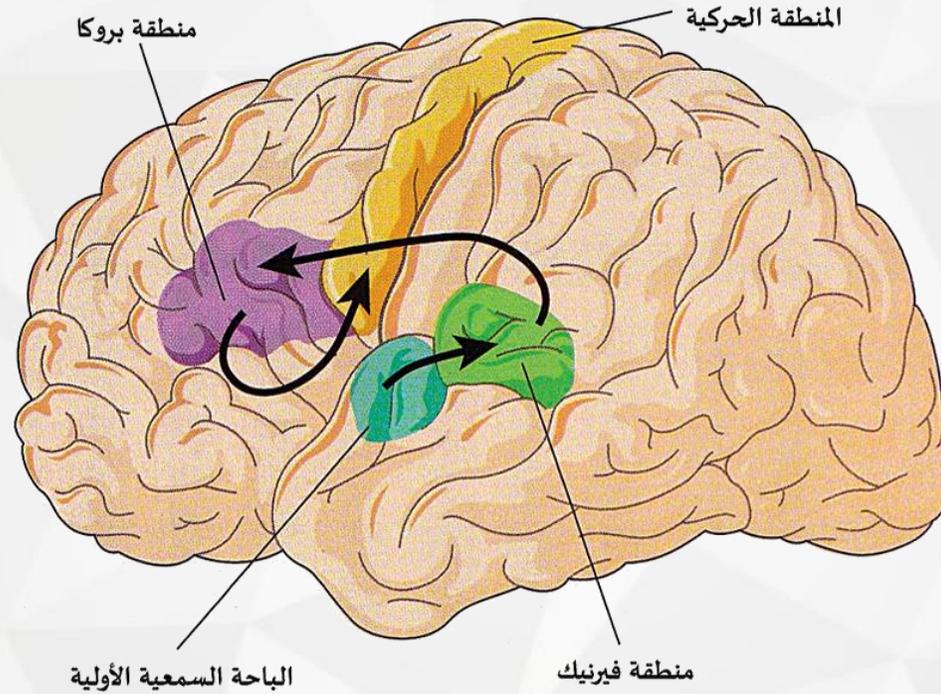
### - الذاكرة الإجرائية:

ويخزن في هذه الذاكرة خبرات ومعلومات حول كيفية تنفيذ  
الإجراءات وعمل الأشياء أو أداء الأفعال وظروف استخدامها.



مهمتها إنتاج الكلام  
وارساله إلى الفم إشارات  
منطوقة .

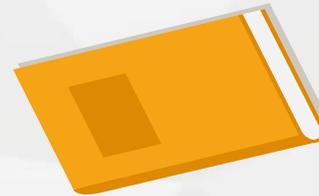
تتحرك المعلومات  
المفهومة لتذهب إلى  
بروكا



الفص الأيسر  
من الدماغ  
مسؤول عن اللغة  
والكلام

العملية تبدأ من هنا  
السمع يتحول إلى نبضات  
عصبية ترسل إلى فيرنيك

مهمتها الفهم





## أهمية التوقيت في عملية سرعة الحفظ:

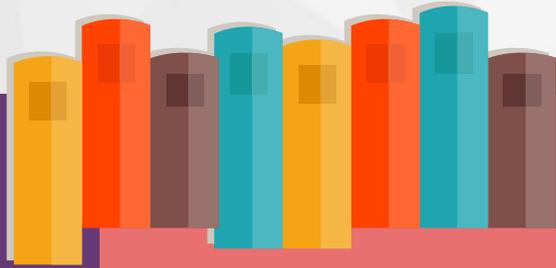
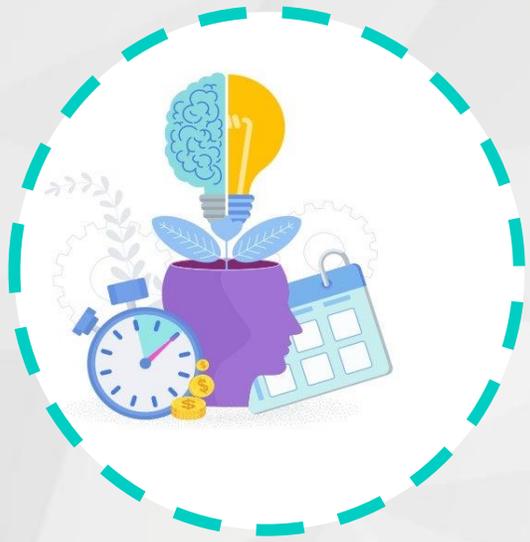
التوقيت السليم للحفظ له دور فعال في أن يتحكم في قدرة الاحتفاظ بالمعلومات التي تم استيعابها حيث: أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن الدراسة في فترة ما بعد الظهر تسهم إسهاماً رائعاً في عملية الحفظ وتعزيز التركيز والتعليم.

الطرق المضمونة والمجربة التي تساعد على تسهيل مهمة الحفظ وتسريع القدرات الذهنية المعنية بالاسترجاع من الذاكرة:

يحتاج العقل إلى التركيز فهو القاعدة التي تبنى عليها عمل الذاكرة من أجل تثبيت المعلومة وحضور الذهن وصقل الخبرات والتمرين على الحفظ لكي يتمكن من الاسترجاع وتتم عملية استرجاع المعلومات على فترات متقطعة ومختلفة.







## استراتيجية التنميط

هي ربط الحروف  
المجردة بشيء  
محسوس أو نمط  
تفيد في تقوية  
الشبكات العصبية





فوائد التنميط للدماغ  
هي تحويل الذاكرة العامة  
إلى ذاكرة طويلة المدى .

تطبيق عملي  
على مهارة التنميط

الكلمة	الصوت	الكلمة بعد الابدال
طريق	ب	
طريق	ح	
طريق	ع	
غروب	هـ	
غروب	ظ	
حصد	ر	
عطور	س	
وجد	س	

