

استراتيجيات للمذاكرة

توجيهات لتلخيص المذكرات من الكتابة

اقرأ فصلاً من فصول الكتاب ،
ثم اكتب الملخص بعد قراءة الفصل.
قد نعتقد أن التلخيص خلال القراءة أفضل ولكن هذه الطريقة تؤدي إلى مذكرات طويلة وغير مجدية.
قوم ماقرأه ،
حدد الأفكار الرئيسية والنقاط المهمة ، ثم لخص ذلك بكلماتك.
لا تستخدم مباشرة من الكتاب ، كتابة المذكرات بطريقة يترك على استيعاب الموضوع.

المذاكرة وتنظيم الوقت

تنظيم الوقت هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياة.
توجيهات:

راقب وقتك.

لاحظ كيف تقضي وقتك.

احذر فيما تضيع وقتك فيه .

كن حريصاً على استثمار وقتك.

معرفة كيفية قضاء وقتك سيساعدك على تخطيط وإستكمال واجباتك المدرسية.

- أكتب أعمالك في جدول ، ورتبها حسب الأهمية. قسم أعمالك إلى ماسنؤديه فورا وماسنعمله في وقت لاحق.

- احصل على جدول أعمال أو روزنامة يومية/ أسبوعية. اكتب مواعيدك وخصصك

واجتماعاتك حسب جدول زمني. كُن دائماً على معرفة بأعمالك اليومية، ولانتم يوماً من غير معرفة واجباتك لليوم التالي.
- احصل على جدول أعمال للمدى البعيد. استخدم جدول شهري لتخطيط للمستقبل. التخطيط على المستوى البعيد يساعدك على الاستفادة من وقت فراغك.

تخطيط جدول منمر للمذاكرة

خذ قسطاً كافياً من الراحة، و غذاءً صحياً، واثقاً وقناً للمرخ ايضاً.
رتب الواجبات حسب الأولويات.
استعد للنقاش والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
رتب وقتاً لمراجعة محاضراتك بشكل فوري بعد الحصة.
ملاحظة: النسيان يكون أكثر بعد مرور الـ ٢٤ ساعة الأولى.
رتب فترات للمذاكرة مدتها خمسين دقيقة.
ذاكر في مكان خالي من الإزعاج.
خطط لاستخدام وقت فراغك.
حاول أن تجعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار.
راجع جدول أعمالك اسبوعياً.
انبه ان تكن عبداً لجدولك.

نقاط لتعليم الكتاب ووضع الخطوط

اقرأ قسماً واحداً فقط وعلم ما تريد بعناية
ارسم دائرة أو مربع حول الكلمات المهمة أو الصعبة
على الهامش رقم الافكار المهمة والرئيسية
ضع خطاً تحت كل المعلومات التي نعتقد بأهميتها

ضع خطاً تحت كل التعريفات والمصطلحات

علم الأمثلة التي تُعبر عن النقاط الرئيسة

في المساحة البيضاء من الكتاب أكتب خلاصات ومقاطع وأسئلة

مقتبسة من كتب القراءة الجامعية وأساليب الدراسة من تأليف جيمس شيبيرد ونانسي وود

The College Reading, Study, and Vocabulary Program and College and Reading Study Skills

سبع نقاط مفيدة لقراءة المواد الصعبة

اقرأ العنوان والمقدمة

حدد إذا كانت لديك خلفية كافية لتبدأ بالقراءة

تعرف على كيفية تنظيم المعلومات وإذا احتجت لزيادة خلفيتك عن الموضوع، استعن بمصادر أخرى.

ابحث عن الأفكار الرئيسية

ابحث عن العناوين الرئيسية والخطوط العريضة. اختر الجمل الرئيسية للموضوع، واستشر الوسائل

والخرائط والجداول التوضيحية المرتبطة بالموضوع.

ابحث عن كلمات

ابحث عن معاني الكلمات الضرورية لفهم الموضوع، ولكن لاتعرف عن الموضوع الاساسي .

راقب استيعابك.

دورياً توقف واسأل نفسك ماذا تعلمت لحد الآن؟ اربط ذلك بما نعرف

طريقة مردر للدراسة] (MURDER)

M : المزاج:

تحلى بمزاج إيجابي للمذاكرة

تخير الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة،

U : الفهم:

علم أية معلومات لانفهمها من الكتاب
ركز على جزء معين من الكتاب او على مجموعة تمارين،

R : استرجع:

بعد قراءة الوحدة
توقف وضع ما تعلمته في قالب تصوغه لنفسك؛

D : اسئع:

عد الى مالم تفهمه وتفحص تلك المعلومات
استشر مصادر خارجية ككتاب آخر او مدرس اذا لازت لانفهم المادة،

E : توسع:

في هذه الخطوة، اسئد ثلاثة أسئلة عن المواد ادراسة:
لو اسئطعت الحديث مع مؤلف الكتاب، ماهي الأسئلة والانتقادات التي ساطرحها؟
كيف أطبق هذه المعلومات في اهتماماتي اليومية؟
كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة لباقي الطلبة؟

R : راجع:

راجع المواد التي ذاكرتها،
تذكر الطرق التي ساعدتك على فهم وحفظ المعلومات،
طبق هذه الوسائل في دراسائك المستقبلية.

اقتبسها بوب نيلسون من ذا كومبليت بروبلم سولفر The Complete Problem Solver [الحلول
الكاملة للمشاكل، كيف تذاكر في الجامعة]، ناليف ج. ر. هايز، مطبوعات لورانس إيرل بام، هد سايد،
نيوجرسي ١٩٨٩م،

طريقة SQ3R للقراءة

نصفخ، نسال، إقرأ، سمع، راجع
نصفخ الفصل الكتابي قبل القراءة ولاحظ الأبي
العنوان والأسم والعناوين الفرعية
الخرائط والصور والرسومات التوضيحية
راجع الأسئلة و إشارات المدرس
المقدمة والخاتمة.
الخلاصة.

اطرح أسئلة وانت تراجع الكتاب
حول اسم وعناوين الفصل الى أسئلة
إقرأ الاسئلة في نهاية كل فصل من الكتاب
اسأل نفسك " ماذا قال المدرس عن هذه المادة؟"
اسأل نفسك " ماذا اعرف عن هذه المادة؟"
عندما تبدأ القراءة

إبحث عن اجوبة للأسئلة التي كنت طرحتها
حل الاسئلة الموجودة في نهاية كل فصل من الكتاب
عاود قراءة عناوين الصور والجدول التوضيحية
لاحظ الكلمات التي تحنها خط او في اقواس
ادرس الوسائل التوضيحية

إقرأ المقاطع الصعبة بتروي وتركيز
توقف واعد قراءة الاجزاء التي لم تفهمها
إقرأ قسما واحداً وراجع قبل الانتقال الى قسم آخر
راجع كل قسم بعد قرانته مباشرة
شفهياً اسأل نفسك عما قرانته ولخص ماقرأه
لخص من الكتاب بغير نسخ وبكلماتك أنت
ضع خطاً او علم التقاط المهمة

استخدم أسلوب الحفظ المناسب لطريقة مذاكرتك ولكن تذكر انه كلما زادت الحواس المشاركة في الحفظ كلما سهل تذكر ماقرأه
النعل

تحضير البحوث الفصلية

عبر

الكومبيوتر وبطاقات الفهرسة

عند تجهيز المعلومات للبحث الفصلي او مقالة قصيرة، يكون استخدام بطاقاتالفهرسة مفيداً جداً. هذه البطاقات بحجم ٦*٨ سنتيمتر او ٨*١٢ سم يمكنك ملؤها بالمعلومات المترتبة بموضوع بحثك.

كيف نصنع بطاقة فهرسة؟

في الزاوية العليا اليمنى من البطاقة فهرس موضوع بحثك واكتب موقع البطاقة من البحث.
في الزاوية العليا اليسرى ، ضع اسم المؤلف والكتاب ورقم الصفحة.
في وسط البطاقة، اكتب فكرة او معلومة واحدة تتوقع ان تكون جزءاً من بحثك.
اكتب المعلومات بتعبيرك ولا تنسخ الا عند الاستشهاد بالمؤلف
استخدم جملاً مفيدة ومركبة تركيباً جيداً: هذا سيساعدك عند كتابة البحث لاحقاً.
رتب البطاقات حسب الخطوط العريضة للبحث.
عندما تكون بطاقتك حسب الترتيب المطلوب ، عندها تستطيع ان تكتب البحث تبعاً لترتيبها.
استخدم جملاً موضوعية وانتقالية للربط بين المعلومات في البطاقات.
احفظ مجموعة منفصلة من البطاقات تتضمن معلومات عن مصادر البحث من كتب ومجلات وافلام وغيرها، لكتابة اطراجم والفهارس والتوثيق.

للتوثيق السليم راجع [صفحة استراتيجيات كتابة \[English\]](#)

يمكنك اتباع نفس الطريقة بالإنشاء على الكومبيوتر
صنف سلسلة من الصفحات او اطلقات تصنف بطاقات الفهرسة
رتب معلوماتك بالقطع واللصق والترقيم

صحح البحث عبر مراجعته في الكمبيوتر.

عادات مفيدة لمذاكرة فعالة

يمكنك إعداد نفسك للنجاح في دراستك
حاول أن تطبق وتقدر العادات التالية

تحمل مسؤولية نفسك

المسئولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراكك لقراراتك بخصوص أولوياتك ووقتك وقدراتك.

ركز نفسك حول قيم ومبادئ معينة

لا تدع أصدقائك ومعارفك يحددون ماهو مهم بالنسبة لك.

ضع أولوياتك أولاً.

اتبع أولوياتك التي وضعنها لنفسك، ولا تدع الآخرين أو عوامل أخرى تبعك عن أهدافك.

اعتبر نفسك في حالة نجاح مستمر

نجاحك يأتي إجتهدك وعمل ما تستطيع في الفصل وخارجه لنفسك ولزملائك وحتى للمدرسين. إذا كنت

مطمئناً لإجتهدك تصبح العلامات مؤثر خارجي فقط ولا تعبر بالضرورة عن رغبتك للدراسة.

أولاً تفهم الآخرين، ثم حاول أن يفهمك الآخرون

إذا كانت لديك مشكلة مع المدرس، بخصوص علامة غير مرضية أو واجب منزلي، ضع نفسك مكان

المدرس . ثم اسأل نفسك ماهو أفضل أسلوب لمعالجة الموضوع.

ابحث عن أفضل الحلول لأي مشكلة

إذا كنت لا تستوعب مادة معينة، لا تدع قرائنها فقط بل جرب طرقاً أخرى. مثلاً اسئش المدرس أو مستشارك

الدراسي أو زميل لك أو مجموعة زملاء يذاكرون سوياً.

تحدى نفسك وقدراتك باستمرار .

مقنسة من شريط سمعي بعنوان سبع عادات مفيدة لشخصيات فعالة، إعداد سنيفن كوفي

كيف نتعامل مع الإجهاد؟

أولاً، يجب أن نحدد ما هو الإجهاد

أعراض الإجهاد تتضمن آثاراً عقلية وجسدية. من هذه الأعراض التعب، الأكل بشراهة، أو عدم الأكل، الصداع، البكاء والأرق أو كثرة النوم.

إذا أحسست أن الإجهاد يؤثر على دراستك، سارع بالذهاب إلى المركز التعليمي في جامعتك أو معهدك للسيطرة على الإجهاد يعني القدرة على ضبط النفس عندما تكثر المطالب من الظروف الحياتية والناس. ماذا يمكنك أن تصنع لتسيطر على إجهادك؟ هذه بعض الإرشادات:

تمرن في ما يمكنك أن تعمله لتغيير الموقف أو التحكم فيه
لا تجهد نفسك بالتفكير في كل أعمالك في نفس الوقت:

تعامل مع واجباتك كلاً على حدة، أو جدولها حسب الأولويات.

حاول أن تكون " إيجابياً" :

اعطي لنفسك تلميحات بانك قادر على معالجة الأمور ، ولاتكن منشائماً :
غير طريقة تعاملك مع الاحداث، ولكن بدرجة معقولة.
ركز على مشكلة واحدة ولتجعل ردود فعلك تتداخل من مشكلة إلى اخرى.
قلل من التزاماتك الحياتية وسخف الضغط على نفسك.

غير نظرتك إلى الأمور

تعلم كيف تُشخص الإجهاد، ودرّب جسمك على التعامل معه.

المهم في السيطرة على الإجهاد هو " أنا أجهد نفسي "
 ليكن لديك مناعة عقلية وجسدية.

تجنب ردود الفعل الحادة

ماذا نكره عندما نستطيع أن نتجاهل فقط. ؟ ماذا نؤله لديك إجهاداً عصبياً عندما نكون قلقاً؟ ماذا
 نقد اعصابك وقليل من الغضب كافي لتنفس عن روحك؟ ماذا نصاب باليأس وقليل من الزعد كافي؟

ضع أهدافاً معقولة لنفسك

نعلم كيف أن لانعمل شيئاً على الإطلاق.

لاشغل نفسك بصغار الأمور

ركز على الأولويات ودع صغار الأمور لوقت آخر.

حاول أن "تجيز" الإجهاد:

إذا لم نستطيع أن نقاوم الإجهاد أو نهرب منه، حاول أن تماشيه ونستخدمه للوصول إلى أهدافك.
 تخلص من الإجهاد بالرياضة البدنية، كالجري، والتنس، والسباحة، الخ.

خذ قسطاً كافياً من النوم

قلة الراحة تزيد من الإرهاق.

ساعد الآخرين في أعمالهم كي تشغل بالك عن نفسك

ابتعد نفسك عن مسببات الإرهاق ولو لساعات محدودة يومياً

اعطي نفسك إجازة.

تجنب الهروب من الواقع أو إلى المهدئات

المهدئات والأدوية تمنع اعرض الإرهاق ولا تحل المشكلة.

تعلم أفضل الوسائل للاسترخاء

ملاحظة مهمة: إذا كان الإرهاق يعقد حياتك، أو يتدخل في دراستك وحياتك الإجتماعية والعملية، عليك أن تطلب المساعدة من المختصين وذوي الكفاءات في الجامعة أو خارجها

نفاذي الإهمال

الطريقة المثلى لنفاذي الإهمال هي إجاز مالديك من مشاريع. لإنجاز هذه المشروعات يجب أن تكون منخفضاً.

اسئلك نفسك هذه الأسئلة
ماذا أنا أقوم بهذا العمل؟
ما سيحدث لو تركت هذا العمل؟
ما سيحدث لو أخرت أداء هذا العمل؟
إذا اجبت عن هذه الأسئلة بأمانة ستدرك أهمية البدء بأعمالك فوراً.

كافئ و عاقب نفسك
في نهاية كل عمل تؤديه اعطي نفسك جائزة أو هدية.
إذا فشلت في إجاز عملك إكرم نفسك من تلك الجائزة.

خوف نفسك
نذكر أنك تدرس لنفسك ولا يوجد أحد هنا ليمسك يدك. إذا فشلت في إجاز واجباتك ستفشل. أنت تتحمل العواقب وحدك. سيكون لديك الكثير من الوقت لتمرح وتلعب إذا أنهيت من أداء أعمالك بسرعة. سيكون من السهل أن تمرح وتلعب وعقلك خالي من هم الأعمال المتأخرة. إنهي أعمالك حتى تستمتع بوقت مرحك.

مقنيسة من شريط "تنظيم الوقت & من تقويم د. أليس كولج سرفايفال إنك، ١٩٩٠م .

التركيز

الهدف من فن أو تعلم التركيز سواء لدراسة علم الأحياء أو لعب الشطرنج ، هو إزالة الذهول والتركيز على الواجب أطراد تنفيذه. إذا كنت لانسئوعب ماقرأه من كُتب أو مانستمع له من محاضرات، هذه النقاط ربما تساعدك على تحسين تركيزك واستيعابك.

- إلزم بجدول دراسي دوري وفعال،
 - ذاكر في جو هادي،
 - توقف عن المذاكرة وخذ قسطاً من الراحة بشكل دوري. إنك مكان الدراسة وتمشي قليلاً أو اذهب لعمل شئ آخر،
 - تجنب أحلام اليقظة يامتحان نفسك عما تعرفه عن المادة التي تراجعها،
 - قبل الحصة، راجع مذكرات الحصة السابقة واقرا فصول الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة،
 - ابدى مظهر الإهتمام بالدرس عبر التعابير الوجهية وتحريض نفسك على الاندماج في الموضوع،
 - نعمد الجلوس في مقدمة الصف بعيداً عن إزعاج الطلبة، للتركيز على المدرس والإستماع له وكتابة المذكرات،
- مقتبسة من ذا كومبليت بروبلم سولفر [الحلول الكاملة للمشاكل، كيف نذالو في الجامعة] تأليف ج. ر. هايز

التفكير النقدي

التفكير النقدي هو " التمحيص الدقيق للأفكار ومدى قبولنا أو رفضنا لها، ودرجة ثقتنا في قبولنا أو رفضنا." من كتاب التفكير النقدي، تأليف مور وباركر.

وسائل للقراءة النقدية

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

ماهي القضية أو الموضوع؟

ماهي خلاصة المؤلف عن الموضوع؟

ما أسباب وصول المؤلف الى قناعته عن الموضوع؟

كن حذراً من استنتاجات مغلوبة عبر استخدام إحصائيات خاطئة والفاظ معسولة قد تؤدي الى خداعك

هل استخدم المؤلف حقائق أم آراء؟

الحقائق يمكن تأكيدها

الآراء لا يمكن تأكيدها وقد تبنى على أسس مغلوبة

هل استخدم المؤلف كلمات محايدة أم كلمات طنانة؟

القارئ النقدي ينظر وراء اللفظ ويبحث عن الحقائق

خصائص المفكرين النقديين

هم صادقون مع انفسهم

يرفضون أن يستغلهم الآخرون

ينغلبون على الاضطراب الفكري

يسألون دائماً

قناعاتهم تأتي من أدلة

يبحثون عن روابط بين المواضيع

مستقلون فكرياً

من كتاب التفكير التقري تأليف فنسنت ريان ريفيرو.

التعامل مع قلق الامتحانات

قبل الامتحان:

كن جاهزاً وأدرس المواد بشكل كامل، خذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الإمتحان، إنتهي من المذاكرة واسمح لنفسك وقتاً حتى تذهب إلى الإمتحان مبكراً ومن غير عجلة، استرخ قبيل الإمتحان، لاتحاول أن تراجع كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الإمتحان، لاتذهب إلى الإمتحان ومعدتك خالية، خذ معك قطعة من الحلوة أو البسكويت وماشابه لتساعدك على نسيان القلق، واجه الإمتحان بثقة تامة وأعتبره فرصة لعرض ماذاكرته، استخدم وقت الإمتحان بدقة.

خلال الامتحان:

- اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة.
- اجلس بشكل مريح،
- إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل إلى سؤال آخر،
- إذا كان الإمتحان صعباً، اختر أحد الأسئلة وأبدأ الكتابة. ذلك قد يعيد إلى ذاكرتك ما نسينه،
- لاتقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً،
- واصل زيارتك للمراكز التعليمية والتقوية في جامعتك أو معهدك..

اساسيات التقديم الشفهي

التحضير:

- ضع الخطوط العريضة للوظيفة.
- قارن أفكار المحاضرة مع المستمعين من الطلبة وإهتماماتهم;
- ابتدئ محاضرتك بالكلام عن شيء مشترك بينك وبين الطلبة حتى تكونوا على نفس الموجة الفكرية،

- بعد المقدمة، اطرخ النقطة الرئيسية للمحاضرة ووضح للمستمعين تركيبة الإطروحة،
- بعد ذلك، قدم أرائك وإطروحائك،
- حدد إطروحتك في موضوع واحد مع ملاحظة تقسيم ذلك إلى أجزاء يسهل استيعابها،
- ندرج على الإلقاء إطروحتك عدة مرات وسجلها بالصوت أو الصورة، وندرب على الإلقاء أمام عدة أصدقاء.

فنون الإلقاء:

- ابتدئ الإطروحة بمقدمات خطابية ككنة أو قصة طريفة، أو اجذب إنتباههم بإشارات جسدية معبرة،
- استخدم أسلوب الكلام عن البشر وليس الكلام في المجهول،
- حافظ على النواصل النظري مع المستمعين طوال المحاضرة،
- قدم إطروحتك بصوت مندفع ونبرة كلامية واضحة نثغير حسب الموضوع،
- استخدم الالتفات الخطابي عند التحول من موضوع إلى آخر. الالتفات الخطابي هو استخدام حركة جسدية أو تغيير الصوت أو ما يلفت إنتباه المستمعين،
- وجه أسئلتك إلى المستمعين حتى يتفاعلوا مع المحاضرة،
- اختتم المحاضرة بتلخيص النقاط الرئيسية والآراء،
- خصص وقتاً لأسئلة المستمعين والتقاش في:
- المحتوى والأفكار المطروحة وغير المطروحة،
- الخلاصة،
- طريقة القائل للمحاضرة.

استخدام معاونات بصرية و صوتية

- تأكد مبكراً أن أجهزة عرض الصور و الافلام التي سنستخدمها في المحاضرة جاهزة ونعمل حسب متطلباتك؛ ومثلاً على ذلك أن جهاز الكمبيوتر في الجامعة لاينطبق على البرنامج الذي سنستخدمه لعرض مادتك البحثية؛
- اذهب مبكراً للفصل وتأكد أن كل شئ يعمل حسب المطلوب، وتأكد أن الجميع يستطيعون رؤية وسماع ما سنعرضه لهم بوضوح؛
- استخدم حروفاً وصوراً كبيرة للعرض حتى يستطيع الكل رؤيتها بوضوح؛
- استخدم معاونات بصرية لكل فكرة على حدة؛

- لانزوع اي اوراق على الطلبة قبل إقائك الإطروحة، ولو حنى الخطوط العريضة.
- الطلبة سيقرون الاوراق بدلا من الاستماع لك.

عشر نقاط مفيدة للإمتحانات

- كُن مسنعداً وذهب الى الإمتحان مبكراً
- إحضر كل الأدوات التي تحتاجها مثل الأقلام والحاسبات الالية والقواميس وساعة وماشابه. كل هذا سيساعدك على التركيز على الاختبار.
- حافظ على إسترخائك وثقتك
- لاترك نفسك فريسة للقلق. لا نتحدث مع باقي الطلبة قبيل الاختبار فالقلق معدى بدلا عن ذلك، ذكر نفسك أنك مسنعد وأنك ستقدم امتحانا جيدا.
- كُن مسرخيا ولكن يقظاً ايضاً
- إختار مكاناً جيداً للجلوس أثناء الإختبار. نأكد ان لديك مكاناً كافياً للعمل. حافظ على استقامة ظهرك وراحته على الكرسي.
- نضيف الإمتحان [إذا لم يضايقك الوقت].
- خصص اباطانة من وقتك لقراءة الإمتحان بدقة وعمق وتحديد الكلمات المهمة وتقسيم وقتك لحل الإختبار. خطط لحل الأسئلة السهلة أولاً والصعبة لاحقاً. وأنت تقراء الأسئلة، اكتب ملاحظات وافكار نستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة.
- جابوب الأسئلة حسب الأهمية
- ابندأ حل الاسئلة السهلة والتي نعرفها. ثم حل الأسئلة التي لها اعلى علامات. آخر الاسئلة التي تجيبها هي الأسئلة الصعبة، او ناخذ اكبر وقت لكتابة اجوبتها، او لها علامات اقل .
- في إمتحانات الخيارات التعددة، إعرف متى تخمن
- أ حذف الاجوبة التي نعرف أنها خاطئة أولاً. تخمن إذا كنت لا تخسر علامات للتخمين.
- لا تخمن إذا لم يكن عندك سبب للتخمين، أو اذا كنت ستخسر علامات لذلك. عادة ما يكون التخمين الاول صحيحاً. لا تبذل الإجابة إلا اذا كنت متأكداً من صحة الإجابة الجديدة.
- في الإمتحانات الكتابية، فكر قبل ان تبدأ الإجابة

- اكتب الخطوط العريضة لإجابتك بيضع كلمات تشير الى الأفكار التي تريد مناقشتها. بعد ذلك رقم الافكار حسب التسلسل التي تريد عرضه.
- في الامتحانات الكتابية، اكتب الجواب مباشرة
- اكتب النقطة الرئيسية في اول جملة. استخدم المقدمة لرسم خريطة شاملة عن الموضوع. ناقش بالتفصيل النقاط الرئيسية في بقية الموضوع. لتدعيم النقاط الرئيسية استشهد باحصائيات ومصطلحات وتعريفات في كل نقطة.
- خصص ١٠ باطائة من الوقت لمراجعة اجابائك
- راجع الاجابات وقاوم الرغبة لتسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلبة وفور الإجابة على كل الأسئلة.
- تأكد أنك أجبت على كل الأسئلة.
- أعد قراءة اجابائك للتأكد من الأملء والقواعد وغيرها.
- تأكد من صحة اجابائك في الرياضيات، وافحصها للأخطاء في كتابة وترتيب الارقام.
- حلك نتائج الامتحان
- كل امتحان تجارزه يساعدك على الاستعداد للامتحان القادم. حدد ما تجده أفضل وسيلة تخدمك في الاختبار. حدد أيضاً ما لم ينفعلك وتخلص منه. استخدم الإختبارات القديمة وراجعها للتخضير للامتحان النهائي.

امتحانات اجوبة كأنه قصية

الهدف الأساسي للمدرس من امتحانات الاجوبة القصية هو نعطه اعادة الدراسة. راجع مذكراتك وفصول الكتاب:

- استعد للامتحان بمذاكرة الملخصات الطليئة بالمعلومات المضغوطة.
- حاول أن تصنف المعلومات
- احفظ الجمل التعريفية والمصطلحات
- إذا كانت لديك عدة اجابات لسؤال واحد، اسئط المدرس.
- قد تاهك المدرس نخط الإجابة التي يغبها
- اجابة تخمينية حقة أفضل من ترك الورقة بآء وقد تصب منها على بعض العلامات.

- لا تحاول ان تفتنن في تخمينك.
 - اكتب اجابائك القصية في جمل بسنة وواضحة. نضمي في الإجابة والمعلومة الصخنة أهم من الروتق الأديب
- إقتبسها بوب نيلسون من كتاب "لن نراجع في الجامعة"، تأليف والتر باك .

المذاكرة المكثفة

الذاكرة المكثفة جيدة فقط عند الطوارئ، ولكنها غير مجدية كاسلوب للتعلم على المدى البعيد
وسائل المذاكرة المكثفة ننضم:

- راجع بسرعة المواد المطلوبة
- تخر العناوين والافكار الرئيسية للمواد
- ركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسية والخطوط العريضة للمادة
- لا تقراء الفصول التي لن يسمح وقتك بمراجعتها

التقاش الفصلي في الصف

كيف ندلي برأيك وتحليلك
على آراء الآخرين في الصف
الانطباعات:

روح التنافس نطغى على نفوس الطلبة في الصف
طرح الآراء المدروسة يساهم في تحسين أدائك الدراسي بشكل عام
أولا استمع للآخرين وحاول فهم آرائهم.
احترم آراء الآخرين
واطلب ان يكون رأيك محترماً.
المدرسون يقومون الطلبة خلال السنة الدراسية بأكملها،
علاماتك لا يحددها الامتحان النهائي فقط.

الوسيلة:

إقراء واسنوعب الكتاب أو الموضوع.
اسنمع ما يقوله المدرس وباقي الطلبة في الصف.
أكتب النقاط التي نرغب مناقشتها من الكتاب أو المحاضرة.
حدد نظرية المؤلف أو المحاضر وصعها بكلماتك.
حدد موقفك أو رأيك من رؤية المؤلف أو المحاضر.
أجمع البراهين والأدلة المساندة لرأيك من الكتاب
ومن كتب أخرى معاملة وتجاريك الشخصية والنقاشات الفصلية وغيرها من الموارد
النافعة.

في الوقت المناسب في الصف، لا تتردد في طرح رأيك
ولو كان مخالفاً للمدرس وباقي الطلبة.
لكن تعليقاتك قصيرة خلال النقاش الفصلي.
تلخيص رؤية المؤلف يعكس فهمك ودراستك لتلك الرؤية،
لكن استثمر أغلب الوقت لطرح رأيك وتحليل لنظرية المؤلف.
ليكن الفرق واضحاً للمدرس وباقي الطلبة بين ما تلخصه من المؤلف وبين رأيك في النظرية.
إبدأ النقاش بضرب مثلك أو رده المؤلف أو المدرس، ولكن لا تنسى طرح موقفك ورؤيتك عن
الموضوع مخالفة كانت أو موافقة.
الاستقلال الفكري يستلزم على أهمية كبيرة في الدراسات العليا.

مقتبسة من [كتاب جيد زهران، إرشادات للطلبة الأبحاث](#)
وكيل عميد طلاب السنة الأولى، ومرشد دراسي في كلية دارتموث

كتابة مذكرات الفصل

- كتابة المذكرات الفصلية بعناية سيوفر وقتك ويزيد استيعابك.
خمسة مفاتيح لكتابة مذكرات أفضل:
يمكنك تطوير نظام ملائم لحاجتك بناءً على الإرشادات التالية:
- احصل على دفتر مذكرات جيد وذو أوراق نفضل.
 - هذا سيسمح لك بإضافة وحذف وترتيب الصفحات والمواضيع كما تريد.

• طور نظاماً للمذكرات ينضمّن:

العنوان، التاريخ، ورقم الحصة

اسماء المحاضرين وحتى اسماء الطلبة المشاركين في النقاشات الفصلية.

نظام مُجزء لترتيب مذكراتك

اترك مساحة بيضاء للزيادة والتعديل

فكر من خلال ثلاثة اقسام:

مذكرات الدرس

حدد النقاط الرئيسية

لائكثب كلام المدرس حرفياً، بل سجل الخطوط العريضة.

مساحة للتصحيح وللإضافة

ماكثبته وربط المعلومات بفصول الكتاب

وإضافة مصطلحات أو تعريفات.

سرعة قراءتك:

كل نوع من القراءة لها سرعة مختلفة. قراءة رواية ممتعة مثلاً سنكون أسرع من قراءة كتاب في الاحياء.

الكتب المدرسية ايضاً تختلف في جودتها وقدرتها على شرح المادة، ولهذا نجد بعضها صعب القراءة.

في كل فصل دراسي، حدد مقدار الوقت اللازم لقراءة فصل واحد من الكتاب. ثم حدد كم عدد الصفحات التي تستطيع قراءتها في الساعة. عندما تتمكن من تحديد سرعة قراءتك، عندها يمكنك من تقدير وتخطيط الوقت اللازم لمراجعة كل مادة.

الاستيعاب:

تصفح الفصل أولاً حدد الاجزاء التي يركز عليها المؤلف ويعطيها اكر مساحة. إذا كان

هناك العديد من الرسومات التوضيحية عن أي فكرة أو مصطلح ، فلا بد أن تكون الفكرة مهمة. إذا ضايقك الوقت تجاوز الفصول الصغيرة وركز على الكبيرة منها. إقرأ الجملة الأولى من كل مقطع بعناية أكبر من بقية المقطع. سجل ملاحظتك على العناوين والجملة الأولى من كل مقطع قبل قراءة الكتاب. ثم اغلق الكتاب واسأل نفسك ماذا تعلمت عن المادة منذ بداية الدراسة وما تعرف عما لم تكن تعرفه.

ركز على الأسماء والضمائر وادوات الشرط في كل جملة اجث عن الأفعال المترتبة بالأسماء ورتب عليها. مثلاً لاحظ القطعة التالية:

التشكيل الثقافي هو التعليم على ربط عاملين في البيئة ببعضهما. العامل الأول يؤدي إلى رد فعل أو شعور معين. العامل الثاني محايد بطبعه بالنسبة لردة الفعل ، ولكن بعد ربطه بالأول هنا يحدث رد الفعل المتشكك عند الشخص منذ الصغر. مثال على التشكيل الثقافي ان كلمة وجه القمر تشير إلى الجمال عند العرب ، لكنها تشير إلى القبح عند الأمريكيين.

بدلاً من قراءة كل كلمة، يمكنك تفكيك القطعة بصرياً.

التشكيل الثقافي = التعليم = ربط عاملين

العامل الأول يؤدي إلى رد فعل

العامل الثاني = محايد بطبعه ، لكن بعد ربطه بالأول - - - يحدث رد الفعل.

بدلاً من قراءة الكتاب عدة مرات، اكتب المذكرات بهذه الطريقة التي تسجل النقاط المهمة من الكتاب. عندما تنتهي من كتابة المذكرات والملاحظات، لن يكون هناك داعي لمراجعة الكتاب.

مقنيسة من "كيف نصبح قارئاً منمرساً" تأليف جايلك للوفيل من جامعة رتجزر.

طريقة الفهرسة للدراسة

هذه الطريقة الدراسية تعطيك:

فهما صحيحاً عما تعرفه عن المادة،

وتجربك على التفكير فيها بدلاً من تحطيمها وإهمالها.

- راجع دفاترك وكتبك باستمرار حتى نضل المادة طرية في دماغك.
- اكتب أسئلة عما تذاكره خلال قرائتك للكتب أو الدفتر. تصور انك مدرس للمادة وتحدد الأسئلة التي ستسئله في الامتحان.
- سجل أي مصطلحات وتعريفات تحتاج طعرفنها.
- اكتب كل سؤال أو مصطلح خلف بطاقة العهرسة.
- على مقدمة البطاقة اكتب الاجابة أو شرح للسؤال أو المصطلح خلف البطاقة.
- اسئعن بدفترك والكتاب ولكن حسب الاملان اكتب الإجابة بكلماتك ومن غير نسخ الدفتر أو الكتاب.
- غير ترتيب البطاقات حتى لا تتذكر الاجابات من خلال ترتيبها في حزمة البطاقات.
- انظر الى اعلى حزمة البطاقات. حاول أن تجيب السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف. إذا كنت تعرف الاجابة أو الشرح، ضع البطاقة في أسفل الحزمة. إذا كنت لا تعلم الاجابة، انظر الى الاجابة وضع البطاقة في وسط الحزمة حتى ترجع لها [بسرعة بعدة عدة بطاقات. soon]؛
- ذاكر البطاقات كلها حتى تنتهي من إستيعاب كل المعلومات.

بعض النقاط:

- احمك بطاقتك معك دائماً. استثمر الوقت الضائع خلال اليوم طراجعة البطاقات. امئحن نفسك وانت تنتظر في صف أو وانت تركيب الباص وغيره.
- إذا كنت لا تعلم الاجابة، ولكن لا تستطيع وضعها في صيغة جملة مفيدة فمعناه انك لا تعرف الاجابة بشكل كافي. القدرة على شرح المعلومات هي الطريقة الفضلى طعرفة أنك تسئعها. أيضاً هي الطريقة المثللى لتجنب قلق الامتحانات؛
- فكر في امئحن نفسك في مكان خالي من الغير [حتى لا يظن أنك مئنون] وردد الاجابة بصوت مسموع. هذه الطريقة تضمن انك قادر على شرح الجواب.
- ذاكر مع زميل من الفصل طساعدتك هضم المعلومات وفهم المصطلحات. ذلك طساعدك على التدرج على شرح الافكار لبعضكم بصورة صحيحة.

وسائل طراجعة

- اكتب قائمة للمذاكرة تساعدك على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان. سجل اعدادات والمصطلحات والافكار الرئيسية والواجبات المهمة طرحتها بشكل مستمر.
- هذه القائمة ستساعدك على تجزئة المراجعة الى اقسام منظمة وبسيطة مما يساعد على مراجعة شاملة خالية من القلق.
- شكل ملخصات نسجك الافكار المهمة من امادة والعلاقة بين هذه النقاط . هذه الملخصات يجب ان تتضمن قوائم للأفكار.
- ارسم خريطة بصرية للمعلومات بللمسة فنية لتساعدك على استرجاع المعلومات بسهولة.
- سجل ملاحظتك ومقاطع مهمة من الكتاب على شريط صوتي حتى يمكنك المراجعة عبر مسجك محمول.
- الشريط سينحك لك مراجعة المعلومات المهمة وانت نتمشي أو تقود السيارة مثلاً.
- احصل على بطاقات فهرسة للمصطلحات والاعدادات و قوائم تحتاج لحفظها. اكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والاسئلة على الجهة الاخرى.
- بطاقات الفهرسة ستساعدك على اختبار قدرتك على استرجاع المعلومات وتحديد اهم منها.

مقنسة من كتاب "كيف نصبح طالباً للماجستير" تأليف ديفيد ب. أليس
وكتاب "كيف نذاكر في الجامعة" تأليف والتر بلك.

التأثير على المدرسين

كيفية علاقتك مع مدرسك تؤثر على نتيجتك في تلك امادة. عموما ينهر المدرس بالطلبة الذين يبدون اهتماما واضحا بموادهم ويطرحون اسئلة مفيدة. افضل وسيلة لإبهار المدرس هي الإجتهد في الفصل. النقاط الأتية ستساعدك على إظهار إجتهدك في الفصل:

١٣ طريقة للتعامل مع المدرسين

- لا تنتقد وتدين ونشككي للمدرس أسلوبه في تدريس امادة.
- ليعرف المدرس أنك تحب امادة التي يدرسها.

- إنسب دائما.
 - نعلم واستخدم اسم المعلم.
 - استمع عندما يتحدث المدرس عن نفسه.
 - تحدث في مواضيع تعجبك المدرس.
 - ليعرف المدرس أنك تعتقد أنه مهم.
 - تجنب الجدل.
 - إذا كنت مخطئا، اعترف بخطئك بسرعة وصراحة.
 - اطرح أسئلة، ولا تعطي أوامر.
 - حاول بإخلاص فهم وجهة نظر المدرس.
 - أخبر المدرس أنك تطمح للإخلاص والإجتهاد في مادته.
 - نعد حمل الكتاب معك عندما تذهب لزيارة المدرس.
- اقنيسها بوب نيلسون من كتاب "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر على الناس، طبعة نيويورك: سامون اند شوستر 1936م .

امتحانات الخبرات المتعددة

- اقرأ التعليمات بدقة.
- اعرف إذا كان السؤال يُلَبِّب أفضل إجابة أو عدة إجابات صحيحة.
- تأكد أنك لن تحسر علامات للنخبة فقط... اعرف إذا كانت إجابة خاطئة تكلفك أكثر من عدة إجابة السؤال أبلا.
- اقرأ السؤال بأكمله، وكذلك الاجابات المحتملة.
- استخدم المعلومات من الاجابات للوصول الى الإجابة الصحيحة.
- إذا كنت غي متأكد من الإجابة الصحيحة، احذف الإجابات التي نعلم أنها خاطئة، ثم عد الى السؤال في نهاه الامتحان وحاول حله.
- ارسب دائرة حول كلمات النفي والثالفة في السؤال والاجابات.
- اجابات "لماذا" عادة ولا دائما تكون صحيحة. إذا كنت متأكد أن خيار من ثلاثة صحيح، فاحتمال أن يكون الجواب صحيحا قوي جدا

- إذا كنت في متأكد من صحة إجابة رقمية، احذف أعلى وادنى رقم وأخذ الإجابة الوسطي
 - إذا كنت في متأكد من الإجابة الصحيحة، اجث عى الخمرات المئشابهة.
 - إذا كنت في متأكد من الإجابة الصحيحة، اجث عى الجواب الأكر شهوية ومجئوي على أكر قدر من المعلومات.
- مقنسة من كتاب والتر بال " لنا نذاكر فب الجامعة" ..

امتحانات الصواب والخطا

- أغلب امتحانات الصواب والخطا تجئوي على أجوبة صائبة. عندما تكون مترددا فب الإجابة أجب صواب لبب فرصتك للإجابة الصحيحة ستكون أكر من خمس C٥ باطنة.
 - لاحظ بعناه أدوات الشرط والنفب والجمل الطويلة. أدوات الشرط تربط جزئ C٥ لبب أكر ببعضهما البعض .
 - أدوات الشرط هي كلمات تجب لبب نعجم جملة مفتحة ما . أدوات مثبب لآ، لم، ليس، وكلمات مثبب فقط، دائما، ولبب وغبها من الكلمات والضماير قد تقلب معنى الجملة كلية. كن حذرا بب عند قراءة السوابب لبب ننخرج بأحد هذب الكلمات ونقع فزاة للفخ البب نصبب المدرس بأستخدام هذب الكلمات.
 - أدوات النفب قد تكون مضللة. إذا كاب السوابب عئوي على أدوات نصف ١/٢ ضع خطابب تبها واقراء بقه الجملة بدونها. حدد اذا كانت الجملة صائبة لبب خاطئة . اذا كانت الجملة صوابا لبب مثابب فعكسها ون عادة خاطابب
 - لبب جزء من الجمل الصائبة بب لبب ون صحبأ. إذا كاب جزءا لبب من الجملة خطابب فللبب الجملة تكون خاطئة على الرعبب من صواب أغلب الجملة. لهذا إقراء الجمل الطويلة بجزر، ولاحظ لبب مقطع من الجملة على حدة. الجمل الطويلة عادة ما تكون وللبب ليس دائما خاطئة.
- مقنسة من كتاب " لنا نذاكر فب الجامعة" ناليف والتر بال..

<http://www.iss.stthomas.edu/studyguides/arabic>