

## فوائد تحديد أوقات النهوض من النوم

لتحديد وقت النهوض من النوم صباحا يستحسن مراعاة مايلي :-

- \* أن النهوض الباكر افضل من النهوض المتأخر 0
- \* يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار الوقت اللازم للأعمال التي تتم بين النهوض وبدء الدراسة 0
- \* استخدم ساعة المنبه بنفسك قبل النوم 0
- \* أن وقت النهوض مهم جدا فالطالب الذي لا ينهض مبكرا قد يتعرض للمشكلات التالية :-

= قد يؤخر صلاة الفجر عن وقتها 0

= قد لا يتناول طعام الإفطار الذي يعد من الوجبات المهمة

= قد ينسى بعض الأشياء المهمة كالكتب وأدوات المدرسة 0

= إذا كان يسوق قد يتعرض لحادث جراء السرعة 0

= إن التأخر في النهوض قد يؤدي الى تأخر الطالب 0

ومن هذا كله يتبين أهمية النهوض المبكر وذلك للأسباب التالية :-

+ النهوض المبكر معناه النشاط الديني 0

## تحديد وتنظيم العطلة الأسبوعية

بعض الطلاب يعتقدون أن العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه فقط غير أن معظم الطلاب الممتازين يستغلون جزءا من هذه العطلة للمذاكرة ، ولتنظيم العطلة الأسبوعية بحيث يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة يراعى ما يلي :

-

1 - اخبر أصدقاءك بمواعيد وقت فراغك لكي يتم زيارتهم في وقت الفراغ وليس في أوقات الدراسة 0

2 - اجعل نشاطاتك التي تستغرق وقتا طويلا في العطلة الأسبوعية 0

3 - استفد من عطلة الأسبوع في مراجعة دروسك 0

4 - استفد من عطلة الأسبوع في إتمام واجباتك المدرسية 0

5 - استفد من عطلة الأسبوع في ممارسة هواياتك المفضلة ونشاطاتك الاجتماعية 0

6 - استفد من العطلة الأسبوعية بالتقرب الى الله بتلاوة القرآن وصلاة الجمعة 0

7 - استفد من العطلة الأسبوعية في الاستعداد

## الوسائل والسبل المساعدة على الاستذكار

- 1 - الاستعداد بقراءة الموضوع قبل موعد شرحه 0
  - 2 - متابعة المعلم بانتباه وعدم الانشغال عنه  
وسؤال المعلم عما يصعب فهمه 0
  - 3 - مراجعة كل درس يشرحه المعلم في نفس اليوم 0
  - 4 - الابتعاد عن أماكن الإزعاج عند المذاكرة  
يساعد على التركيز والانتباه 0
  - 5 - الاعتماد على النفس في أداء الواجبات  
المدرسية في وقتها والاهتمام بها 0
  - 6 - تحديد وقت المذاكرة والقراءة الحرة المفيدة  
يوميًا تصبح عادة دائمة 0
  - 7 - القراءة الجيدة للموضوع والتركيز على النقاط  
الرئيسية من أولويات المذاكرة 0
  - 8 - النوم المبكر يساعد على الراحة ويزيد النشاط  
القدرة على الاستيعاب 0
  - 9 - المذاكرة بعد صلاة الفجر من أفضل الأوقات 0
- عزيزي الطالب : - تذكر أن الهدف من الاستذكار هو العلم الذي يبقى معك في حياتك ويؤثر في

## الى كل طالب علم

- \*التفوق الدراسي بيدكم والذاكرة القوية الحافظة  
الواعية المستنيرة بيدكم 0
- \* لا يوجد إنسان غبي وآخر ذكي ولكن يوجد من  
يدرب عقله وذاكرته على العمل والاستيعاب والفهم 0
- \* تأكدوا أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع اجر من  
احسن عملا 0
- \* ثقوا بأنفسكم وبقدراتكم التي وهبها الله لكم 0
- \* قسموا أوقاتكم عند المذاكرة على أساس استذكار  
وحدات مستقلة من كل مادة 0
- \* احرصوا أن يستمر معدل المذاكرة طوال العام  
دون ضغط على الأعصاب 0
- \* إذا استطعتم التحكم في مواعيد النوم والاستيقاظ  
\* حاول أن لا يضيع وقتا من أول العام لنألا  
تضغطوا على أعصابكم وذاكرتكم بالسهر قرب  
الامتحانات 0
- \* لا تشغل عن المذاكرة لأي سبب من الأسباب  
سواء كان ذلك داخل المدرسة أثناء اليوم الدراسي  
وخارج المدرسة أثناء الاستذكار في المنزل 0

## فوائد تحديد أوقات المذاكرة

لا بد أن تكون لدى الطالب خطة محددة أو جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية فمهمة الطالب الرئيسية هي أن يكون طالبا أي أن يقوم بواجباته الدراسية أولا بأول دون تأخير 0 وان كانت مهمة الأستاذ الأولى هي التعليم فمهمة الطالب الأولى هي التعلم وعلى كل منهما أن يقوم بمهمته خير قيام وفيما يتعلق بترتيب مواعيد المذاكرة على الطالب مراعاة التالي :-

1 - اجعل مواعيد المذاكرة في الأوقات التي تكون فيها نشيطا 0

2 - تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة 0

3 - استرح لمدة ( 5 - 10 ) دقائق بعد كل ساعة مذاكرة 0

4 - ذاكر يوميا سواء عندك اختبار أم لم يكن 0

5 - ذاكر في مواعيد ثابتة لتكون عادة 0

6 - توقف عن المذاكرة عندما يحين وقت النوم 0

7 - لا تعتمد على تناول الشاي والقهوة بكميات زائدة كوسيلة للتنبيه 0

8 - تحديد أوقات المذاكرة يجنبك الإرهاق النفسي والجسمي في أيام الاختبارات 0

## تحديد أوقات الاستراحة

كل من يتعب له الحق أن يستريح بل أن الاستراحة هي واجب حتى يستطيع الطالب أن يتابع مهماته بنشاط وكفاءة وبعض الطلاب ينسون حقهم في الاستراحة فيرتكبون أحد الأخطاء التالية :-

1 - بعض الطلاب يذكرون على حساب علاقاتهم الاجتماعية فلا أصدقاء لهم ولا زيارات اجتماعية يقومون بها وهذا قد يسبب لهم مشكلات في التكيف الاجتماعي مستقبلا 0

2 - بعض الطلاب يذكرون لمدة خمس ساعات وهذا إرهاق ويمكن أن تتخذ الاستراحة أشكالا متنوعة منها :-

أ - إن تناول وجبة الطعام وهو شكل من أشكال الاستراحة من المذاكرة 0

ب - إن أداء الصلاة هو أيضا استراحة من المذاكرة 0

ج - إن الاستحمام هو أيضا استراحة من المذاكرة 0

د - إن الاستماع الى كل ما هو مفيد سواء من الإذاعة أو عن طريق التلفاز يعد من أشكال الاستراحة 0

## عناصر تنظيم الوقت

كثير من الطلاب يقعون في المشكلات الدراسية لأنهم لا يعرفون متى يذاكرون وأين ؟ بعض الطلاب ليس لديهم وقت محدد للدراسة يدرسون حسب المزاج ويلعبون حسب ذلك بعضهم لا يدرسون في مكان محدد بل يدرسون أينما كان وحسب الظروف 0 وفي الواقع عزيزي الطالب إذا أردت الطريقة الصحيحة فلا بد من تنظيم الزمان والمكان 0 ولتنظيم الوقت لا بد أن تأخذ بعين الاعتبار الأمور التالية

- 1 - تحديد وقت النهوض صباحا 0
- 2 - تحديد أوقات تناول الطعام 0
- 3 - تحديد أوقات المذاكرة 0
- 4 - تحديد مكان المذاكرة 0
- 5 - تحديد أوقات النوم 0
- 6 - تحديد أوقات الاستراحة 0
- 7 - تحديد الاستفادة من العطلة الأسبوعية 0

تم نشر هذا الملف بواسطة قرص تجربتي مع البكالوريا  
tajribaty.com

## خطوات هامة للاستذكار

ساعد ذاكرتك على أن تساعدك وذلك بالتالي :-

- 1 - اقرأ الموضوع جملة واحدة قراءة سريعة دون الدخول أو التوقف عند تفاصيل معينة 0
- 2 - اعد القراءة هذه المرة بأناة مع تجزئته 0
- 3 - استرجع الموضوع كاملا وإذا تعذر ذلك حاول استرجاعه في وقت لاحق 0
- 4 - حدد الكلمات الهامة بالقلم الرصاص أو لخص النظرية أو الأفكار التي قام الموضوع عليها 0
- 5 - حاول أن تكتب ملخصا للموضوع من ذاكرتك دون الاستعانة بالكتاب 0
- 6 - من الضروري للغاية فهم أي مادة وأي موضوع حتى وان كان هذا الموضوع للحفظ 0
- 7 - حاول أن تمنح ذاكرتك قوة الإبصار بان تتذكر مواضيع الفقرات التي قرأتها بالكتاب وما اقترنت به من رقم الصفحة أو صور توضيحية 0
- 8 - ثق تماما بان الثقة بالذاكرة هي معول التذكر ويق بان الله منحك ذاكرة قوية فحاول أن تستغلها مستعينا بالله وهو جل جلاله لا يخيب من قصده ولا يرد من دعاه 0