

## كيف تستعد لامتحانات منكبيا و نفسيا و بدنيا؟

كيف يمكنك حفظ دروسك ومراجعتها دون أن تخشى نسيانها أو نسيان أجزاء منها؟  
كيف يمكنك استغلال أوقات فراغك في مراجعة فعالة و غير مرهقة؟

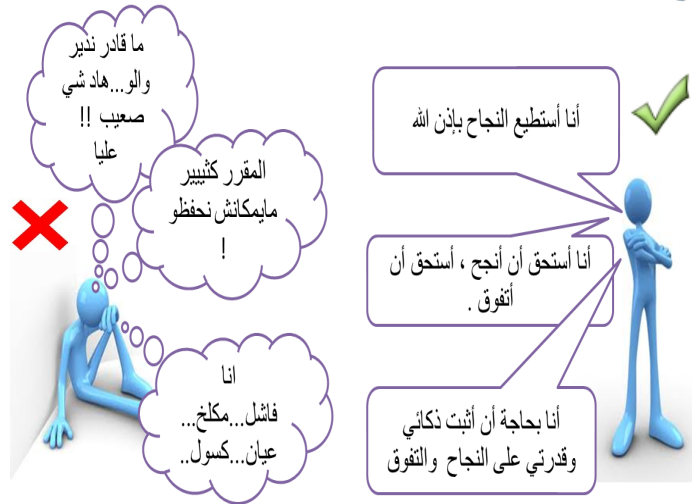


### 1 انبه في القسم و نظم معلوماتك

| الانتباه  | تنظيم المعلومات  | تنظيم الكتابة  |
|---|--|--|
| * حضر الدرس في المنزل؛<br>* شارك أثناء الدرس؛<br>* استشعر أهمية الدرس بالنسبة لمستقبلك. | *نظم المعلومات في ذهنك وذلك بتصنيفها إلى أسباب ونتائج، مقدمات و خواتم، عناصر أساسية و ثانوية...؛<br>* تساءل عن موضوع الدرس و المغزى منه وسياقه الع.....م و ارتباطه بدروس أخرى. | اكتب دروسك بشكل منظم وجميل، باستعمال الألوان والتسطير والتأطير وترك المجالات الفارغة بين الفقرات.....رات و إبراز الكلمات والأفكار المهمة . |

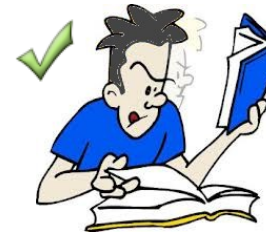


### 2 عزز ثقتك بنفسك بالإيحاء الإيجابي



### 3 راجع بتركيز

- ✦ اختر مكانا لا تكون فيه أشياء تثير الانتباه وتشغلك عن المراجعة؛
- ✦ احرص على أن تتوفر الإضاءة...اءة و التهوية الجيدة في مكان المراجعة؛
- ✦ لا تبدأ الحفظ إلا بعد أن تشبع حاجتك من الغذاء والنوم والراحة؛
- ✦ لا تتجاوز فترة التركيز 45 دقيقة؛ تعقبها فترة استراحة لمدة 10 الى 15 دقيقة؛
- ✦ اتخذ وضعية مريحة، و احرص على راحة عينيك لكي تتجنب الشعور بالإجهاد أثناء المراجعة؛
- ✦ إذا انتابتك أحلام اليقظة، أو شعرت بالعجز و الضيق، فكر في أهمية ما تراجع بالنسبة لمستقبلك الدراسي و المهني؛



### 4 اربط المعلومات ببعضها

تشغل الذاكرة بطريقة التداعي :  
فاغنية تسمعها في المذياع تذكرك بلحظة ما في حياتك , ورائحة تشمها في مكان ما تعيد إلى ذاكرتك مشهدا رأيته من قبل...؛  
وذلك لأن العناصر المخزنة في الذاكرة مرتبطة في ما بينها بواسطة مجموعة من العلاقات.

إذن، اقرأ الدرس بتمعن و حاول ربط معلوماته ببعضها و بدروس أخرى عن طريق طرح مثل هذه المقارنات

### 5 راجع باستعمل عدة حواس

هناك من يحفظ بصوت مرتفع بحيث يستعمل ذاكرته السمعية،



إذا كانت ذاكرتك بصرية أكثر فإنك بحاجة إلى تفحص ما تراجع بعينك كي يلتصق بذاكرتك. لذا عليك كتابتها بشكل واضح و منظم .



هناك من يفضل مراجعة دروسه عن طريق إعادة صياغتها و كتابتها بطريقة الخاصة. أي أنه يحافظ على مضامين الدرس و لكنّه ، بعد فهمه جيدا، يعيد كتابته (في ورقة أخرى) بشكل آخر ملخص لكن دون تضيق للمعلومات، مثل تحويل درس إلى جدول أو خطاطة أو تشجير...

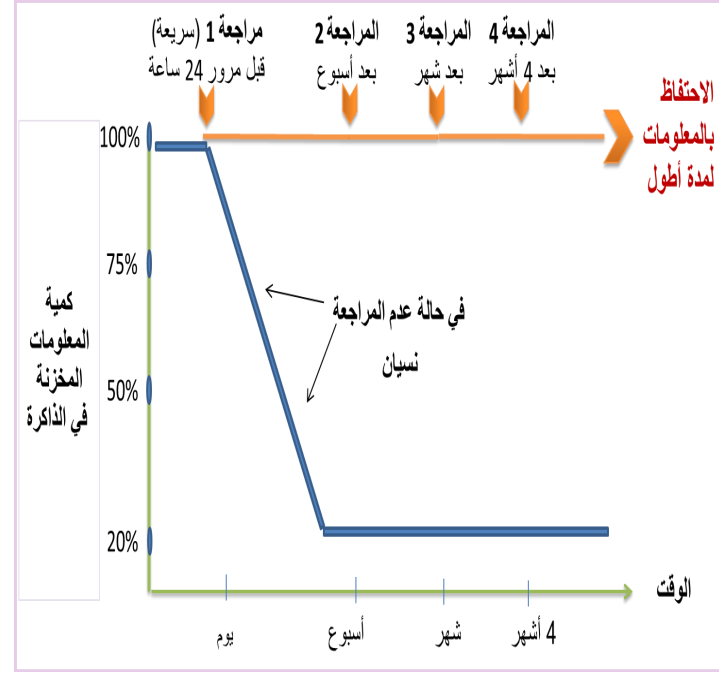


طرق الحفظ هذه جيدة، لكن الأفضل هو أن تستخدمها كلها و ألا تعتمد على طريقة حفظ واحدة؛ كي تكون مطمئنا إلى ذاكرتك و اتقا من تحمك في معلوماتك.



## 6 راجع بانتظام

لقد أظهرت التجارب العلمية على الذاكرة أننا نفقد 50% مما نتعلم بعد نصف ساعة، و 80% منه بعد 24 ساعة! ما العمل إذن للاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لمدة أطول؟ الحل هو المراجعة بانتظام كما في المبيان التالي:



من المفيد جدا أن تراجع ما تلقينته من دروس (خلال النهار) في المساء مراجعة سريعة ومركزة، ثم راجعها بعد أسبوع، ثم بعد شهر، وستضمن بذلك ثبات نسبة كبيرة من المعلومات في ذاكرتك و يسهل عليك حفظها عند اقتراب موعد الامتحان.

لا تنس أنه كلما دربت ذاكرتك على الاحتفظ كلما ازدادت قدرتها على الاحتفاظ بالمعلومات بسرعة ولمدة طويلة!

## 7 نظم وقتك

لكي تستعد لامتحانات مبكرا و لا تسقط في فخ التأجيل والتسويف ولكي تستمتع بحياتك دون أن تفرط في دراستك، أنصحك بإنشاء جدول للمراجعات خاص بك وهذه توجيهات تساعدك على إنشاء هذا الجدول:

| اليوم / الساعة | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأحد |
|----------------|---------|----------|----------|--------|--------|-------|-------|
| 6-7            |         |          |          |        |        |       |       |
| 7-8            |         |          |          |        |        |       |       |
| 21-20          |         |          |          |        |        |       |       |

لاحظ طريقتك المعتادة في استعمال الوقت مدة أسبوع كامل: أوقات استيقاظك، تنقلك إلى المدرسة، مدة الحصص الدراسية، الأعمال المنزلية، الأكل، الترفيه، النوم... كل شيء! وسجل ذلك في الجدول (كل نشاط بلون مغاير)؛ ثم املأ الفراغات المتبقية، بتحديد ساعات و مواد المراجعة.

يُصعب احترام جدول المراجعات بنسبة 100%. لذلك حاول تعديله حسب المستجدات، لأن ذلك سيمكنك من جعله أخف وأكثر قابلية للتطبيق. ولكي لا يصيبك الملل أو الإرهاق و أنت تطبق برنامج المراجعات، كافئ نفسك بعد كل مراجعة: مشاهدة فيلم قصير، خرجة قصيرة، وجبة شهية، لعب لمدة محددة،...



يمكنك أن تمارس أنشطة ترفيهية، ولكن لا تدعها تطفئ على برنامجك! فإن كفة الدراسة و التعلم هي التي يجب أن ترجح في ميزان وقتك.

## 8 تناول غذاء متوازنا

تناول أغذية متوازنة (خضرو و فواكه ...) و أكثر من تناول الحليب و مشتقاته و الفواكه الجافة (زبيب، شريحة، تمر، لوز...) و زيت الزيتون و السمك...؛ و قُدّل من الحلويات و الشاي و القهوة و المشروبات الغازية و البطاطس المقلية...!

## 9 مارس الرياضة و التنفس العميق

هل تعلم؟ في ظرف 24 ساعة، يمر 2160 لتر من الدم عبر الدماغ البشري، أي ما يعادل تقريباً 400 مرة كمية الدم الموجودة في الجسم كله و هذا يدل على أهمية الأكسجين للدماغ حيث يؤدي نقصانه إلى الشعور بالإرهاق خاصة عند القيام بالمراجعة. لأن الدماغ لم يحصل على القدر اللازم من الأكسجين كي يشتغل بفعالية. الحل إذن هو القيام بحركات التنفس العميق بعد كل فترة مراجعة، مع تخصيص وقت للرياضة.

## 10 تجنب التدخين و المخدرات

بالإضافة إلى أضرارها الصحية و الاجتماعية الخطيرة، فقد أثبت العلم أن التدخين و المخدرات تحدّ من قدرات الإنسان على الاستيعاب و التذكر.

## 11 تجنب السهر

أثبت العلم أن الدماغ يقوم بتثبيت المعلومات الجديدة خلال فترة النوم العميق (وليس الطويل)، إذن تمّ جيدا و امنح دماغك الفرصة ليقوم بعمله... و راجع دروسك باكرا فهو أفضل من السهر.

## 12 كن إيجابيا

لا تستسلم لصعوبات الدراسة، بل واجهها بالعمل المنظم و التفاؤل و الأمل و الدعاء.

وفقك الله