

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



موقع المناهج المنهاج السعودي

* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/>

* للحصول على جميع أوراق ملفات مدرسية في مادة الإدارة المدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/management>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية في مادة الإدارة المدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/management1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>

تقنيات للتعامل مع الاختبارات - دكتور سرحان العتيبي

قد تقضي وقتا طويلا في المذاكرة ولكن الثمرة بسيطة جدا ، وقد تقضي وقتا أقصر وتكون الثمرة أفضل بكثير ؛ فما السر وراء ذلك ؟! إن هنالك أمورا واعتبارات أوجز لك بعضها في هذه النقاط العشر التي قد تُحدث فرقا في مذاكرتك وما تجنيه من فائدة وثمره.

١. **الانتباه والبعد عن المشتتات:** كما أنه لا تعلم بلا فهم ، فلا تعلم بلا انتباه ، فاحرص على الانتباه والتركيز ، فالتشتت وأحلام اليقظة والانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي والجوالات وما شابهها ، ووجود مشتتات في المكان وصوارف من أكبر عوائق التحصيل الجيد ؛ وبالتالي تعلم لا يلبث أن يتلاشى ويذهب.

٢. **استخدم أكثر من حاسة:** (اقرأ .. اكتب .. تحدث .. استمع) فكلما استخدمت في مذاكرتك أكثر من حاسة كلما كان ذلك أدعى لرسوخ المعلومة.

٣. **استعمل معينات الانتباه:** فضع خطوطا تحت الكلمات الهامة ، واستخدم الألوان الفسفورية وهكذا.

٤. **إياك ورتابة الأسلوب:** فاقراً بنبرة صوت مختلفة بين الحين والآخر ، ويمكنك أيضا بعد القراءة جالسا لمدة من الزمن أن تتنوع فتقرأ قائما وأيضا ماشيا وهكذا.

٥. **المذاكرة على شكل فترات:** وألا تكون متصلة تماما ، فالذهن له طاقة محددة حتى يكون استيعابه للمعلومة فعالا ، ويختلف تقسيم الفترات بحسب المرحلة الدراسية والعمر ، ويمكن استخدام التقسيمات التالية:

(٥٠ دقيقة مذاكرة + ١٠ دقائق راحة) أو (٢٥ دقيقة مذاكرة + ٥ دقائق راحة) وهكذا

٦. **إجراء عمليات على المعلومة:** كلما أجريت على المعلومة عمليات أكثر كلما رسخت في ذهنك بشكل أفضل ، ومن العمليات الممكن إجراؤها على المعلومة: (التكرار ، التجميع ، التنظيم ، التفصيل).

٧. تقنية الربط: فلتجاوز المعلومات الصعبة والكثيرة يمكنك ربطها بأمر مألوف لديك ، فيمكنك تذكر (١٣) معلومة وذلك بربطها بـ (١٣) شيئاً موجوداً في غرفة نومك مثلاً.

٨. استخدام الحروف أو الكلمات الأولى: فتستطيع أخذ الكلمات الأولى من أربع فقرات متتالية مثلاً وتصنع منها جملة خاصة بك تتذكر من خلالها ، أو تأخذ الحرف الأول من كلمات جملة معينة وهكذا.

٩. استخدام الخرائط الذهنية: فتستطيع أن ترسم لك خريطة ذهنية لكلام مسرود وغير منظم مما يساعدك على تذكره وفهمه بعدما رسمت له خريطة ذهنية.

١٠. استخدام أسلوب القصة: فتستطيع أن تنسج قصة جميلة بسيطة طريفة وتجعلها من يومياتك المألوفة ، وتستطيع أن تطبق هذه القصة المتخيلة والتي أحياناً تكون ساذجة على أشد المعلومات صعوبة وجفافاً مما يجعلها سهلة وغير عصية على التذكر.

(هذه عشر نقاط مختصرة ... وأتمنى لك مذاكرة فعّالة .. ونتائج مثمرة)

تويتر: @SerhanAlotaibi