



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والإعتماد

- ابتعد عن مكان نومك عند المذاكرة ولا تذاكر وأنت مستلق على الفراش.

- ابتعد عن غرفة الأكل، فإنها توحى بطلب الأكل وخاصة إذا كانت الثلاجة أو المطبخ مجاورين لهذه الغرفة حيث الروائح الشهية، وقد يؤدي ذلك إلى الإفراط في الأكل ومن ثم ضعف التركيز.

- ينبغي أن تختار المكان المعد للاستذكار وبجوارك كافة أدواتك وكتبك حتى لا تضطر للقيام بإحضارها من وقت لآخر فيضيع بذلك وقتك ذهابا وإياباً.

- يجب أن تكون الجدران خالية من الرسوم والصور.

٤- إثناء المذاكرة:

- امنح وقتا اكبر للمواد التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك.

- لاتشتت ذهنك في أكثر من موضوع وتذكر دائما أن ساعة واحدة من المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون الذهن فيها مشتتا.

- تذكر دائما أن استذكارك إنما هو سبيلك لتحقيق

أهدافك القريبة والبعيدة.

-ولتحقيق المذاكرة الفعالة التي تقودك إلى النجاح

والتفوق يجب أن تمر بالمراحل التالية:



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والإعتماد

**ثانياً: أساليب الاستذكار الجيد:**

١- الإستعداد للمذاكرة منها:

- تحديد جدولاً للمذاكرة اليومية.

- التأكد من أن كتبك ودفاترك مكتملة ومكتبك مرتب.

- ابتعد عما يشغلك عن المذاكرة.

- اطرده عنك كل ما يطاردهك من خيال

وهواجس

٢- وقت المذاكرة ومنها:

- نظم وقتك في المذاكرة والراحة والنوم..

-لا تحاول إطالة السهر فكلما طال السهر قل

الاستيعاب.

-عود نفسك والآخرين على احترام مواعيد

مذاكرتك

-خذ قسطاً من الراحة عند انتقال مذاكرتك

من مادة إلى أخرى ومن فصل إلى آخر في

نفس المادة

٣- اختيار المكان المناسب للمذاكرة ومنها

- اختر مكاناً هادئاً في البيت للمذاكرة

يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية

المناسبة والهدوء.



كلية التربية الرياضية وحدة ضمان الجودة والإعتماد

**أساليب ومهارات الاستذكار الجيد**

**أولاً: معوقات الاستذكار الجيد.**

في البداية هناك بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتي يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تدخل في المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعاب ما يلي:

١- عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فتفقد وقتك في التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئاً. وذلك بسبب عدم وجود خطة للمذاكرة.

٢- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك لانتهاؤها منها.

٣- كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (بعبع) لا يمكن التغلب عليه.

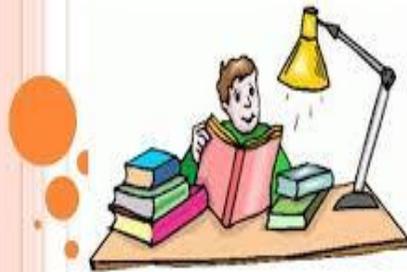
٤- أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في اللهو دون تقدير لأي مسؤولية.

٥- القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية والتي تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد



## النشرة الدورية للجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بعنوان " عادات الإستذكار "

### الاستذكار الجيد طريق النجاح



### إعداد وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط



### متى تراجع؟؟

قد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي هامة جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك إتباع الآتي:

- ١- مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.
- ٢- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعي للمراجعة >
- ٣- المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق.

### الاستعداد للامتحان

قبل الامتحانات بأسبوع:

في الأسبوع الأخير من الدراسة احرص

على مايلي

- من المفضل أن تجعل هذا الأسبوع مخصصاً للمراجعة الأخيرة ويفضل أن تبدأ بمراجعة المواد بشكل عكسي من جدول الامتحانات أي أن تبدأ بأخر مادة في الجدول وتنتهي بأول مادة.
- لا تكثر من شرب المنبهات قبل الامتحان لأنها تزيد الإجهاد.
- -حاول قراءة جدول الامتحانات جيداً ومواعيده وزمن الإجابة والاحتفاظ بنسخة من الجدول.
- عدم السهر ليلة الامتحان حتى وقت متأخر .
- أعد أدواتك كل ليلة طبقاً للامتحان.



### القراءة الإجمالية للدرس

- ١- يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته.
- ٢- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه.
- ٣- الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

### الحفظ والمذاكرة

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج في أي مادة هي: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف تضعها في الامتحان، وكثير من الطلبة الأذكيا يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ، بعكس بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الامتحانات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى في أدق المواد مثل الرياضيات!!