

مهارات دراسية تضمن لطفلك النجاح



هناك عدد من المهارات الدراسية الأساسية التي يؤدي إتقانها إلى النجاح في الدراسة والتحصيل العلمي الجيد. أنواع مختلفة لقراءة الكتب؛ لكل نوع من القراءة سرعة مختلفة. فقراءة رواية ممتعة مثلاً ستكون أسرع من قراءة كتاب في علوم الأحياء. الكتب المدرسية أيضاً 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 تقدير الوقت اللازم لمراجعة كل مادة. - تصفح الفصل أو "لا"، حدد الأجزاء التي يركز عليها المؤلف، ويعطيها أكبر مساحة. إذا كان هناك العديد من الرسوم التوضيحية عن أي فكرة أو مصطلح، فلا بد أن تكون الفكرة مهمة. إذا ضايقك الوقت تجاوز الفصول الصغيرة وركز على الكبير منها. - اقرأ الجملة الأولى من كل مقطع بعناية أكبر من بقية المقطع. - سجل ملاحظتك على العناوين والجملة الأولى من كل مقطع، قبل قراءة الكتاب. ثم أغلق الكتاب واسأل نفسك ماذا تعلمت عن المادة منذ بداية الدراسة وما الجديد الذي تعلمته ركّز على الأسماء والضمائر وأدوات الشرط في كل جملة.. إبحث عن الأفعال المرتبطة بالأسماء وركز عليها. وأنت تقرأ في أي كتاب اكتسب عادة الكتابة على هامش الكتاب. أكتب فيه الملخصات، القوانين، التعريفات. هذه الكتابة قد تكون تلخيصاً للفكرة أو تساؤلات أو غير ذلك، وتحقق هذه المهارة الدراسية تركيزاً أكبر للمادة المقروءة. أو ضع خطأً تحت

المعلومات المهمة من الكتاب. عندما تنتهي من كتابة المذكرات تقوم بتلخيص أهم الأفكار الواردة في الكتاب المقرر في بطاقات صغيرة، أو في مذكرة خاصة لذلك من أهم فوائدها: أو^{لاً}: تساعد على تركيز المادة. ثانياً: تفهم بصورة شاملة للمادة المراد دراستها. ثالثاً: تساعدك في استحضار الأفكار قبل الاختبار. ينصح باستخدام استعمال القلم ذي الألوان العديدة لتحديد المعلومات المهمة، كالتعاريف مثلاً أو النقاط التي رأيت مدرس المادة ركز عليها. كيفية الحفظ: إن[ّ] القراءة الإجمالية للدرس تساعد على الإلمام به وربط أجزائه إلا أن^{ّه} عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآتي: أو^{لاً}: التعرف على النقاط الأساسية في الدرس ووضع خط تحتها، وتكرار قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع. ثانياً: فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات وما شابهها فهماً جيداً ثم حفظها. ثالثاً: حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها. رابعاً: التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع الإجابة عن الأسئلة الموضوعية عادة في نهاية الدرس. خامساً: محاولة وضع أسئلة عن أجزاء الدرس والتعرف إلى الإجابة الصحيحة لها. سادساً: في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة، فإن^{ّه} يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة، بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح، وفيها ارتباط كامل في أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي. سابعاً: لا تفقد ثقتك في ذاكرتك - احفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته. ثامناً: عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التي تستعملها. تاسعاً: يجب أن تقوم بتسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ. عاشراً: في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ القواعد والنظريات التي درستها وتسميعها، فإن[ّ] الراحة والنوم يساعدان على تثبيتها في الذاكرة تثبيتاً جيداً. تدوين الملاحظات: أكتب العبارات المهمة: كثير من الطلبة لا يهتمون بالكتابة في الوقت الذي يقوم المدرس بالشرح، ربما لعدم معرفتهم بفنون الكتابة، أو لاعتمادهم على الكتاب المقرر. إن[ّ] الكتابة أثناء الشرح تحقق فوائد عدة: أو^{لاً}: التركيز والاستماع الجيد. ثانياً: متابعة شرح المدرس بصورة أفضل. ثالثاً: كتابة التساؤلات أثناء شرح الدرس. رابعاً: يساعد في سرعة فهم المادة للامتحانات. في دراسة عن تدوين الملاحظات في أثناء المحاضرة، أوصى الباحثون بأن من الأفضل تدوين الملاحظات في نهاية المحاضرة، وعليه يوصي القائمون على هذه الدراسة بضرورة حسن إصغاء الطلبة خلال المحاضرة، وتنظيم الملاحظات المأخوذة. من معوقات الطالب في تدوين الملاحظات أن^{ّه} لا يعرف كيف يفرز الأفكار الرئيسية، في أثناء شرح الأمور الثانوية التفصيلية وهذا الفرز ضروري، حتى يتابع تسلسل الأفكار، ولا يدون الأفكار الثانوية خطأ. التحضير قبل الحصة: يقوم كثير من الأساتذة عادة، ومع بداية الدرس، إما بسؤال الطلبة عن الدرس الذي تمّ شرحه، أو بإعطائهم

إمتحاناً صغيراً لمدة خمس دقائق، أو أحياناً يقوم بشرح سريع للمحاضرة السابقة، بهدف ربط ما أخذه الطالب مع ما سيأخذه في المحاضرة الجديدة، لذلك وحرصاً على المتابعة عليك قراءة أهم ما ورد في الحصة السابقة بسرعة. إن ذلك سيمكنك وبلا شك من فهم المادة بصورة أفضل، أضف إلى ذلك أن القراءة قبل الشرح ستثير لديك الكثير من الأسئلة التي ستطرحها أثناء الشرح لذا:

- حل واجباتك المنزلية. • اقرأ بنقد، وشكّل آراءك الذاتية. • راجع مذكراتك من المحاضرة السابقة وفصول الكتاب المتعلقة بالحصة المقبلة. • أطلع المدرس على أي مشكلة بخصوص الدراسة. • ركّز على الدرس قبل الحصة. • خذ قليلاً من الوقت لتجميع أفكارك وتركيز ذهنك والاستعدادات للدرس.

• حدد أهداف الدرس وقومها خلال الحصة. لا تهمل الجانب العملي التطبيقي إذ إنّه يوضح ويركز المعلومة بحد ذاتها. لذا إحرص على التدريب أكثر من مرة على أي مادة، كحل بعض التمارين، أو بإجراء تجارب مخبرية أو غير ذلك. لا تخجل من السؤال، ولا تخف من سخريه زملائك لسؤالك. هذه وغيرها من التخوفات يجب ألا تجد لها طريقاً إلى طالب العلم. . إسال وستجد أن المخاوف التي تعيشها ما هي إلا أوهام من سراب. وسوف تجد التشجيع من جميع مدرسيك لمبادرتك بالسؤال. في هذا الزمان الذي كثرت فيه مغريات السهر في الليل من منتديات وفيديو وتلفزيون، في هذا الزمان يحتاج الطالب إلى أن ينظم وقته، بحيث ينام مبكراً حتى يستطيع أن يواصل يومه التالي بنجاح، يحتاج الإنسان في مثل سنك أن ينام ما لا يقل عن سبع ساعات حتى تستطيع خلايا المخ استعادة قدرتها على الفهم وتثبيت المعلومات. إن النوم الكثير يصيبك بالخمول، كما أن النوم القليل يضعف قدرتك على الفهم. وبناء عليه أنصحك بالابتعاد عن الأنشطة غير الضرورية التي تجهدك مثل السهر لمشاهدة التلفزيون أو الإفراط في اللعب والرياضة ليلاً. إن الإفراط في بذل المجهود الجسمي والعقلي يصيبك بالإرهاق، والشخص المرهق لا يستطيع المذاكرة بطريقة فعالة، كما أنّه لا يستطيع أن يركز أثناء شرح المحاضرة، وبالتالي قد يفوته الكثير من المعلومات التي ربما لا يجدها مسطرة في الكتب والمراجع، فتم مبكراً. ▶ المصدر: ملحق نهار الشباب "سلامتك"