

مهارات التفوق الدراسي

د. سظام عبدالكريم الملني

استاذ الجيوفيزياء المشارك
قسم الجيولوجيا والجيوفيزياء

المحتوى:

- مقدمة.
- أهمية العلم.
- التئات الثلاثة.
- التفوق الدراسي: عناصره ومهاراته.
- نصائح وتوجيهات.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من سلك طريقاً يلتمسُ فيه علماً، سهَّل الله

له طريقاً إلى الجنة».

رواه مسلم

مقدمة

يُعد العام الدراسي الجديد وقتاً رائعاً لكي تكون
واضحاً مع نفسك بشأن ما تريد تحقيقه، **ليس**
فقط في الدرجات أو العلامات.

مقدمة

ولكن أيضاً من حيث المهارات التي ترغب في تعلمها/تطويرها أو المشاريع التي ترغب في إكمالها، اجعل لك أهدافاً ذكية.

مقدمة

يمكن تعريف الأهداف الذكية على أنها أهداف:
واضحة وقابلة للقياس وواقعية ومحددة بوقت
زمني ويمكن تحقيقها.

مقدمة

الطالب المجتهد لديه هدف واحد لا غير،

وهو النجاح وحصد أفضل الدرجات.

أهمية العلم

عليك أن تُدرك جيداً قيمة العلم وشرفه. فالعلم هو ثوب من الجمال وبه تزين الخصال وهو خير من المال.

أهمية العلم

ولن تزال في رُقي ورفعة ما دام العلم رفيقك،
والاجتهاد طريقك، والتفوق هدفك، والتخرج
بامتياز غايتك.

سؤال

كيف تتفوق دراسياً؟ ما الذي

يساعدك على تحقيق ذلك؟

التاءات الثلاثة للتفوق الدراسي

□ تحضير (قبل وقت المحاضرة).

□ تركيز (أثناء وقت المحاضرة).

□ تلخيص (بعد انتهاء المحاضرة).

عناصر التفوق الدراسي

□ تنظيم الوقت.

□ ترتيب الأولويات.

□ المراجعة الدورية.

□ التركيز والانتباه.

مهارات التفوق الدراسي

مهارات أساسية

❖ الميول الفطري لطلب العلم و التعلم (رغبة).

❖ قوة الملاحظة (معرفة).

❖ الأمانة العملية (التزام).

مهارات أساسية

❖ الصبر و التحمل (استمرارية).

❖ الثقة في النفس (تطوير).

❖ الطموح و المنافسة مع الآخرين (تحدي).

مهارات مكتسبة

- ❖ القراءة المتواصلة (**تطوير**).
- ❖ اللغة الانجليزية و الحاسب الآلي (**تدريب**).
- ❖ استخدام وسائل البحث المتعددة: ميدانية – مكتبية –
الكثرونية (**بحث**).

تجنب العبارات ذات الطاقة السلبية

- لا يوجد لدي وقت.
- ذاكرتي ضعيفة.
- المناهج الدراسية صعبة.
- ظروفي لا تساعدني على تحقيق ذلك.

تحديد الأهداف

قُم بتحديد أهدافك لهذا العام والموارد تحقيقها.
ركّز على الجوانب التي يمكنك التحكم فيها عوضاً
عن ما لا يمكنك تغييره، شيء يمكنك العمل عليه
وتحقيقه.

بيئة الدراسة

قُم بترتيب بيئة الدراسة الخاصة بك وعمل قائمة
باللوازم الأساسية المطلوبة. تأكد من أن بيئة
الدراسة التي اخترتها تحتوي على كل ما تحتاج
إليه وأنها مناسبة.

التخلص من التوتر

حاول أن تتخلص من التوتر لديك وذلك باتباع وتطبيق أنسب الطرق والاستراتيجيات، كل ما عليك القيام به هو معرفة ما يساعدك على الاسترخاء.

إدارة الوقت

ضع أفضل الخطط لإدارة وقتك بطريقة فعالة.
من أهمها، ضبط أوقات النوم والاستيقاظ مبكراً،
فهذا يمنحك القدرة على التركيز والفهم وقت
الشرح حتى تقبل المعلومات الجديدة والمتنوعة.

الابتعاد عن الارهاق

ابتعد عن السهر لأنه مرهق ومتعب للأجسام والأعصاب ويُبطئ من القدرة على الاستيعاب. حاول استغلال قدراتك وطاقتك من خلال تنظيم وقتك بين اليوم الدراسي والمذاكرة والراحة.

طلب المساعدة

لا تخجل من طرح الأسئلة وطلب المساعدة فيما يتعلق بالمشكلات التي لا تفهمها، لذلك لا تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة إليها.

الحالة البدنية

من المهم تضمين التمرينات البدنية لحياتك اليومية. من الضروري أن يكون لديك نمط حياة نشط للحفاظ على توازن صحي بين عقلك وجسمك، العقل السليم في الجسم السليم.

تعلم مهارات جديدة

حاول أن تندمج في الأنشطة، اكتسب مهارات وخبرات حياتية جديدة. الدراسة ليست فقط الحصول على درجات عالية في نهاية الفصل الدراسي.

كافئ نفسك

قم بمكافئة نفسك بما تحب، عند قيامك

بواجباتك ومهامك الدراسية المطلوبة منك.

التطوير والتحسين

اعقد العزم على التغيير والتجديد والتحسين بما فيه منفعة وتكوين صورة حسنة وذلك بتصحيح الأخطاء والإقلاع عن العادات السلبية.

تدوين الملاحظات

لا تكتب كل ما يتم ذكره في المحاضرة، دوّن
العبارات، والنقاط الرئيسية، والمفردات الأساسية
فقط. التزم الدقة في تدوين الاقتباسات
والعبارات.

الخرائط الذهنية

وهي أسلوب يستخدم لتدوين وربط المعلومات المقروءة والمسموعة بواسطة الكلمات والرسوم على شكل خريطة وبورقة واحدة وبطريقة مركزة ومختصرة وسهلة.

تحديد وقت للمذاكرة

حدد وقت لا يتجاوز 30 دقيقة في كل مرة تريد فيها القيام بمذاكرة أو مراجعة.

قبل المذاكرة، احرص على:

- تجنب أماكن الضجيج.
- تجنب أماكن الإضاءة غير المناسبة.
- أن تكون طريقة جلوسك صحيحة.
- أن لا يكون بالك مشغولاً.
- اختيار الأوقات المناسبة لذلك.

أفضل الأوقات المناسبة للمذاكرة

- من الساعة الرابعة حتى السابعة صباحاً.
- من الساعة العاشرة صباحاً حتى الثانية ظهراً.
- من الساعة السادسة حتى التاسعة مساءً.

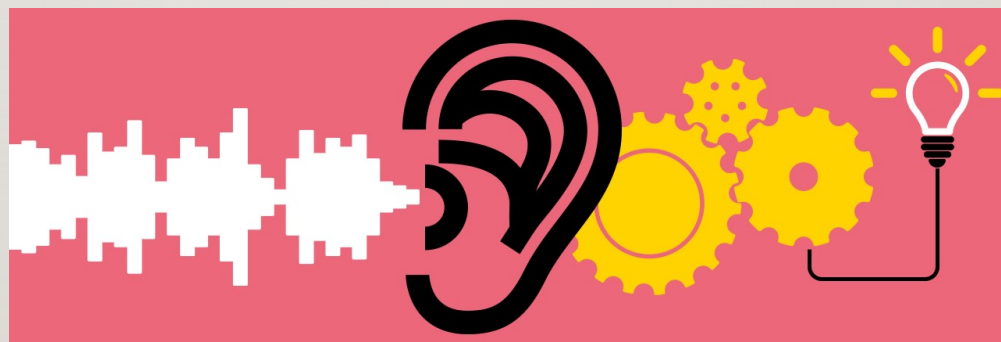
اجتهد دائماً

ابذل كل ما في وسعك واغتنم عامك الدراسي
الجديد من أوله، ليكون عاماً متميزاً، وكن مثابراً
مبادراً، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

تطوير مهارة القراءة

قم بتنمية مهارة القراءة واجعلها أكثر فعالية
وذلك عن طريق تطبيق: معاينة المحتوى العام،
القراءة المركزة، المسح السريع.

”القراءة هي فن الإنصات“



مراحل القراءة

- مرور العين على النص المكتوب.
- تفسير النص.
- استنتاج المعاني.

خطوات القراءة الخمس

□ استطلع وتصفح. □ اسأل وضع أسئلة.

□ أقرأ ثم أجب على الأسئلة.

□ استذكر ما قرأت. □ راجع لتجنب النسيان.

وقت القراءة، احرص على:

- استخدام طريقة المسح أو المعاينة السريعة.
- اختيار افضل الأوقات للقراءة ثم حدد زمناً لإنهاء ما تريد قراءته.
- تدوين بعض الملاحظات لكتابة ملخص قصير.

نصائح وتوجيهات

- ❑ العمل العشوائي يضيع الوقت والجهد دون فائدة لذا من الضروري جداً أن تضع مخطط يومي للأعمال التي ستقوم بها مع تحديد إطار زمني لكل مهمة (**تحديد الأهداف**).
- ❑ حاول تقييم أدائك ومراجعة المخطط الموضوع وطرق تنفيذها للتأكد أنك على الطريق الصحيح (**تقييم الأداء المستمر**).

نصائح وتوجيهات

□ قم بإعداد قائمة بالمهام الأساسية التي يجب إنجازها. رتب الأفكار التي تدور في ذهنك وواجباتك في قائمة من الأعمال اليومية والإسبوعية والتزم بتنفيذها واحداً تلو الآخر (الحفاظ على كل شيء منظماً ومرتباً سيُمكنك من إدارة عملك بطريقة إيجابية).

نصائح وتوجيهات

- العمل المتواصل يرهق الجسم والعقل لذا من المهم تخصيص وقت للاستراحة (وقت للراحة).
- حُسن إدارة الوقت تعني القيام بأعمال ذات جودة عالية، وليس بكميات كبيرة. قضاء المزيد من الوقت بعمل شيء لا يعني بالضرورة تحقيق المزيد (اعمل بذكاء أكثر وليس بجهد أكبر).

نصائح وتوجيهات

□ دوّن مع نهاية كلّ يوم المهمّات التي ينبغي عليك إنجازها في اليوم

التالي (رتب أولوياتك مسبقاً).

□ تذكر بأن أهدافك يجب أن تكون مقاسة ومحددة ويمكن

تحقيقها ومناسبة ولها وقت محدد لتنفيذها (يمكن تقييمها).

نصائح وتوجيهات

□ حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به.

□ تفاعل وكن إيجابياً.

□ حاول إيجاد طرق جديدة لتوفير وقتك كل يوم وتخلي عن ما هو

مضيعة لوقتك.

الخاتمة

«ادرس بذكاء أكبر مع الحرص على

تخصيص كلاً من الوقت والجهد الكافي

لذلك»

شكراً لِحُسن استماعكم