

## **توصيف نشاط**

### **( حملة إرشادية عن محاضراتك الجامعية كيف تدونها وتذاكرها؟ )**

#### **الهدف من الحملة:**

زيادة الوعي الإرشادي حول كيفية تدوين المحاضرات الجامعية وكيفية مذاكرتها.

#### **الفئة المستهدفة:**

طلبة الجامعة

#### **فقرات الحملة:**

- 1- توزيع مطويات عن محاضراتك الجامعية كيف تدونها وتذاكرها؟ على الطلبة
- 2- تعليق منشورات باللوحة المخصصة لمركز الإرشاد الطلابي
- 3- إرسال نسخة الكترونية عن طريق البريد الإلكتروني لجميع الطلبة والموظفين

## التدوين السليم للمحاضرات

# جامعة نزوى مركز الإرشاد الطلابي

- اصغِ للمحاضر بانتباه، ولا تشتبّه بالمحاضرة
- لا تفكّر بباقي شيء ليس له علاقة بالمحاضرة
- اجعل عينيك متصلتين مع المحاضرات
- لا تتأمل (افعل ذلك فيما بعد)
- لا تستسلم إذا كان المحاضر سريعاً في الشرح اكتب ودون قدر الإمكان وتذكر (أن القليل الأفضل من لا شيء)
- حاول أن يكون دفتر محاضراتك منظم وي يمكن أن يتلقي ذلك عن طريق مراعاة ما يأتي:
- سجل عنوانين للفقرات الرئيسية، لأنها تساعد على فهم النص وتنشئ المعلومات
- اكتب على وجه واحد من الورقة أسلوب ورقة المحاضرة، وترجعها.
- اكتب في أعلى الورقة اسم المساق،
- ابدأ بالكلية خلف المدرس منذ بداية المحاضرة ولا تتراخي.
- اترك مسافات خالية لكلمات التي فاتت عليك كتابتها فيما بعد.
- دون الأسللة والأمثلة التي يعطيها المحاضر ولا تعتبر أي مثال أو سؤال يدهي دونه في الحال.

## محاضراتك الجامعية كيف تدوّنها وتدّاكرها؟



- 1- ابدأ بتدوين المحاضرات على الفور وإليك بعض الأفكار التي قد تساعدك على التدوين السليم للمحاضرات :
- 2- راجع ما دونته يومياً لأن ذلك يسهم في تثبيت الحفظ والفهم .

## المذكرة الجيدة

### المنهج للبدء بالمذكرة

تناول المعلومات التي تراجعها، وأسئل نفسي  
السئلة من مثل: ما معنى هذه الحقائق؟ ما  
المبادئ التي يثبت عليها؟ .....  
- درب نفسك على الترکيز فيما تقرأ  
ما قص نفسك بتقبيل المادة الصعبة لكي يسهل  
عليك فهمها وتحصيلها، ولا تجعل مادة معينة  
تستحوذ على كل اهتمامك ولا تهمل مادة لألك  
لا تجد فيها تشويقا

يمكن زيارة إتقان حفظ المعلومات الدراسية  
في المذاكرة إذا تم مراعاة العديد من  
الإرشادات المتعلقة بأسلوب المذاكرة  
الجيدة أو المراجعة السليمة، وفيما يأتي  
بعض منها :

تجنب الإحساس بالإحباط وتنظر أن سر  
مجنوب النجاح هو العمل المتصاصل والقدرة على

النجاح ثم الحفظ وكن قوي الإرادة  
صمم على الفهم والحفظ وكن قوي الإرادة  
\* أفهم ثم احفظ

مسحع لنفسك فالتسريع يجعلك تستخدم إلى  
الكافح جانب حلسة البصر حاسة السمع وهذا يزيد  
من ثبات المعلومات في الذاكرة

موزع جهدك في المذاكرة على فترات زمنية  
متخللها فترات راحة

\* أبقى على التصال مع المعلومات التي  
تحفظها عن طريق تكرار مراجعتها  
فالتركيز عمد الحفظ

مكتب ملخصات لبعض المواد وبخاصة  
الصعبه لأنها ستساعدك في المذاكرة وفي  
أوقات الامتحانات  
متتبلاً الاستسلام للغسل، وراجح مذكرتك في  
أول فرصة متاحة، وحاول أن يكون لديك  
جدول دائم للتقطيم وقت الدراسة والمذاكرة  
\* تذكر أن الخطوة الأولى للتتحقق من فرق

الامتحانات هو الاستعداد لها مبكراً.

\* عند أول فرصة للمراجعة والاستذكار أعد  
قراءة مذكرتك، وأعد التفكير في كل  
المحاضرة، ثم استخلص كلمات أو مقاطع  
لتكون بمثابة كلمات مفتاحية تلعب دورا  
كادحة للمذاكرة فيما بعد.

- \* عندما تجلس للتقرأ وتراجع حاول أن يكون  
ذلك للدراسه فقط، وحاول أن لا تناقض في  
المukan المخصص للدراسه إليه أفال آخرى .
- \* عندما تجلس للتقرأ وتراجع حاول أن يكون  
الكتاب الذي تدرسها لأن وجود مادة أخرى  
تشتت الانتباه والتركيز.

هناك العديد من الإرشادات التي يجب  
مراعاتها قبل البدء بالمذكرة والمراجعة  
وهي بسيطة، وقد لا يتطلب القيام بها جهدا  
يذكر وابرز هذه الإرشادات:

- \* عندما تجلس لتقرأ من المستحسن أن  
تجلس على كرسى لأن القراءة بأوضاع  
الاضططاج او النوم ليست بالعادة الحسنة؛  
لأنها تجلب لك الاسترخاء ولا تتسمج مع  
طبيعة الدراسة
- \* حاول أن تخصص مكان للمذاكرة بعيدا عن  
المشتتات قدر الإمكان (مكانا هادئا إلى حد ما).
- \* حاول أن تدرس في مكان جيد الإضاءة لأن  
الإضاءة الضعيفة تدفعك إلى الإعتماد للتقارب  
برأسك من الكتابة وعملية الاحداء هذه تجلب  
للك ذلك النعاس.



**في حياته الاجتماعية.**

المتعلقة بكلفة مذكرة محاضراته كي تتجه وتنتفخ

العامي بتجاهه إلى معروفة العبد من الأرشادات

كبيرة على أساس غير صحيحة لذا فالطلاب

صبيحة أو فر وافضل من حصيلته مذكرة ساعتان

المذكرة على أساس

لتحصيله عملي كلية من أهمل كثيرة من الصياغة في

استغلال قدراته وامكانياته بجزءه صحيحة فالتجان

جامعي قادر على النتفوق في دراسته الجامعية إن

وفقاً لانتظارات علم النفس الحديثة فإن كل طالب

على التذويبين السليم للهداضرات:

طوباته؛ لذاك سوف تقدم إلى بعض الأفكار التي تساعدك على التذويب،

الأخولي على طريق النجاح، حيث يتبين أن الراسات أن المعلومات التي تتناهى عنها سهولةً ولا تذويبها لآن تتمكن

بعود النجاح الراقي بطلبة الجامعه إلى عوامل عديدة، أحدها ما تتعلمه وتدونه في المحاضرات؛ لأن التذويب للمعنى ملائمه والملاحة ذاتان التي يقودها الاستاذ هو الخطوة الأولى على طريق النجاح، حيث يتبين أن الراسات أن المعلومات التي تتناهى عنها سهولةً ولا تذويبها لآن تتمكن



## والمتابعة

**المحاضرة الـ 2** تصف مذكرات المحاضرة السابقة قبل المراجعة (ونذكر المحافظة على التزامن

1- أردّ بذريعين المحاضرات على الفور من

الذريعين السليمان المحاضرانت.

جاء، وله بعض الأفكار التي قد شساعدك على

أن تستطيع الاحتفاظ بها في ذاكرتك لاحقة، فحسبه أن التي تotecaها سمعياً إن لم تدونها فغاب المفزن أنك

فهـ تبين من العديد من الأدوات أن المعلومات

من لا شيء)

أكتب ودون قدر الامكان وتقذر (أن القليل أفضلي

لا تستسلم إذ كان المحاضر سديعا في الشرج

لا يفعل شيئاً متصالباً مع المحاضر

لا يفخر ببني شيء له عادة بالمحاضرة

لا يفعل شيئاً متصالباً مع المحاضر

ما يلقي

تجعل ذهنك يشرد ، ويهدى أن يشائى ذهنك عن طريق

3- أحسن المحاضر بتأثراه ولا تشتيت ذكراك و لا

و لا تتذكر إلا فيما .

المحاضرة، و تارىخها  
كذلك على وجه واحد من الورقة .

الاسم المساق، و رقم  
الورقة .

4- حاول أن يكون دفتر محاضر اثنان منظم وبإمكان  
أن يتأتى ذلك عن طريق مراعاة ما يأتى .

**الحال.** لا يقتصر أي مثال أو سؤال بذريعة دونه في

لوجون الأسلحة والأسلحة التي يعطيها المخافر

كتابتها فنها بعد

ائزك مساففات خالبه للكمامات التي فاتت عليه

**الا.5. تحظى بعض السطور بوائزك مسافة بين**  
**الافتخار الأساسية.**

تتسخدم مع طبقة الدراسة.

لبيست بالعادة الحسنة لأنها تتجه إلى الاسترزخاء ولا  
كراهي؛ لأن القراءة بأوضاع الظروفجائع أو النزوح

\* عندها تجده لائقاً من المستحسن أن تجيئ على

المتشتتات قدر الامكان (مثلاً هادئاً أو دمعاً).

\* حاول أن تتجنب من مikan لذكرة بعيداً عن

قلم اليد، وألذكار ولهجات و وهي بسيطة، وقد لا  
يتحقق القلم منها بعد اذكار و أذرز هذه الإرشادات

\* هنالك أبعد من الإرشادات التي يجب مراعتها

\* حاول أن تدرس في ميدان بد الأختناء  
الإضاعة الضيوفه تدفعوك إلى الاتخاء لتفترب بـ  
من الكتابة و عمليه الاتخاء هذه تجربة الاتخاء  
\* حاول أن يدعون على مكتب الدراسة إلا ما تزداد  
دراسته لأن الأمور الأخرى تشاد على الشفاف  
و عدم التزكيه  
\* عندما تجدهم أتقراً و تراجع حاول أن يكون زهاد  
لغير اسسه فقط، و حاول أن لا تتفاقش في المكان  
المخصص للدراسة أية أفعال أخرى.

## المذكرة الجيدة

يُمْكِن زِبَادَةُ الْقَلَنْ حَفْظُ الْمُعْوَدَاتِ الْأَدَرَسَةِ فِي  
الْأَذْكُرَةِ الْأَنْتَهِيَّةِ مِنَ الْإِرْشَادَاتِ الْمُهَاجَرَةِ  
بِالْمُسَارِ الْأَذْكُرَةِ الْجَيْدَةِ أَوِ الْمُرْجَعَةِ الْمُسَارِيَّةِ، وَفِيهَا  
يُبَلِّغُ بِمُصَاصَتِهِنَّ \* وزَعَ جَهْدَهُ فِي الْمُذَكَّرَةِ عَلَى فِتْرَاتِ زِهْنِيَّةٍ  
تَشَبَّهُ بِفِتْرَاتِ رِكَبِهِ.

مُهَاجِرَةٍ تَلَاقَتْ دُوراً كَارِيَّةً فِيَّا بَعْدَ ،

السَّنَدِ الْأَصْفَحِ كَامِاتْ أَوْ مَقَاطِعِ لِتَوْنَ بِهَشَابَةِ كَامِاتْ

مَذَكُورَاتْ وَأَعْدَادَ الْمُهَاجِرَةِ فِيَّ كَلِ الْمُهَاجِرَةِ قَرْبَهُ

\* عَنْدَ أَوْلَ فَرَصَةِ الْمُهَاجِرَةِ وَالْمُهَاجِرَاتِ أَعْدَادَ قَرْبَهُ

\* إِنْهَى عَلَى اتِّحَالِ مَعِ الْمَعْوِهِاتِ الَّتِي حَفَظَتْهَا عَنْ  
طَلَبِيْنِ تَزَارَهُمْ رَجُلَاهُمْ فَلَاتَكَارَ عَهَادَ الْمُهَاجِرَةِ .

\*  
لر بـ نـفـسـكـ عـلـىـ الشـرـ كـبـزـ فـهـماـ تـقـرـأـ

**بِهِ خَصْهَا فِي تَسْتَعْلِمٍ مُنْجَوِّهٍ**

وَجَاءُونَ أَنْ تَكْتَسِفَ مَا بَيْنَ هَذَا مِنْ عَلَقَاتٍ، وَارْبَطْ الْأَفْكَارَ

الْمُنْكَرُ وَالْأَثْرَارُ جَاءُ  
تَحْبِيجَ عَنْهَا تَزْهِيْهَا أَوْ تَسْهِيْلَهَا نَسْهَابَكَ عَلَى

**المعلومات في الذاكرة.**

\* سمع لفظك فالسماع يعلق شرخاً بيني وبين

\* تجربة الإحساس بالجدل وذكر أن سر النجاح

**تشويق.**

\* أقتنى نفسك بقبل الماء الصغيرة إلى بليل على  
فنهما وتحصيلها، ولا تخجل ماءه عليه شيئاً  
على كل اهتمامي ولا تخجل ماءه لأنك لا تجد فيها

\* أكتب ملخصات لبعض الموارد بخاصية المسببه.

**لأنها ستساعدك في المذاكرة في وقت الامتحانات.**

\* تجنب الاستسلام للسل، وراجع مذكراتك في أول فرصة منتظمة، وحاول أن يكون لديك جدول دائم لشخيص وقت دراسة والمذاكرة.

\* تذكر أن الخطوة الأولى للتغذية من قلق

الامتحانات هو الاستعداد لها مبكراً فعندما تأتي

الامتحانات يفترض أن يكون استعدادك قد نم ودافئاً ومحضراتك منظمة وملخصاتك جاهزة، ومذكراتك

وصلت إلى الفدرة على الاسترجاع.