

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 باللوحه المخصصة لمركز الإرشاد الطلابي
- 3- إرسال نسخة الكترونية عن طريق البريد الإلكتروني لجميع الطلبة والموظفين

محاضراتك الجامعية كيف تدونها وتذاكرها؟



التدوين السليم للمحاضرات

يعود النجاح الأكاديمي لطبقة الجامعة إلى عوامل عديدة أهمها ما تتعلمه وتدونه في المحاضرات؛ لأن التدوين للمعلومات والملاحظات التي يقدمها الأستاذ هو الخطوة الأولى على طريق النجاح، حيث بينت الدراسات أن المعلومات التي تتلقاها سمعياً ولا تدونها لن تتمكن ذاكرتك من الاحتفاظ بها واسترجاعها بعد فترة زمنية طويلة؛ لذلك سوف تقدم إليك بعض الأفكار التي تساعدك على التدوين السليم للمحاضرات:

وبإليك بعض الأفكار التي قد تساعدك على التدوين السليم للمحاضرات :

1- ابدأ بتدوين المحاضرات على الفور من المحاضرة الأولى

2- راجع ما دونته يومياً، لأن ذلك يساهم في تثبيت الحفظ والفهم .

3- اصنع للمحاضر بانتباه، ولا تشتت تركيزك ولا تجعل ذهنك يشرد، ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق ما يأتي:

- لا تفكر بأي شيء ليس له علاقة بالمحاضرة
- اجعل عينيك متصلتين مع المحاضر
- لا تتأمل (اقل ذلك فيما بعد)
- لا تستسلم إذا كان المحاضر سريعاً في الشرح اكتب ودون قدر الإمكان وتذكر (أن القليل أفضل من لا شيء)

4- حاول أن يكون دفتر محاضراتك منظم ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق مراعاة ما يأتي:

- سجل عناوين الفقرات الرئيسية، لأنها تساعد على فهم النص وتثبيت المعلومات.
- اكتب على وجه واحد من الورقة
- اكتب في أعلى الورقة اسم المساق، ورقم المحاضرة، وتاريخها .
- ابدأ بالكتابة خلف المدرس منذ بداية المحاضرة ولا تنتظر الإلهام.
- اترك مسافات خالية للكلمات التي فاتت عليك كتابتها فيما بعد.
- دون الأسئلة والأمثلة التي يعطيها المحاضر ولا تعتبر أي مثال أو سؤال بدهياً دونه في الحال.

المذاكرة الجيدة

يمكن زيادة إتقان حفظ المعلومات الدراسية في الذاكرة إذا تم مراعاة العديد من الإرشادات المتعلقة بأساليب المذاكرة الجيدة أو المراجعة السليمة، وفيما يأتي بعضا منها :

• أفهم ثم أحفظ

• صمم على الفهم والحفظ وكن قوي الإرادة

• وزع جهدك في المذاكرة على فترات زمنية تتخللها فترات راحة

• ابقى على اتصال مع المعلومات التي حفظتها عن طريق تكرار مراجعتها
فالتكرار عماد الحفظ

• حاول استيعاب المعلومات بتمعن، وحاول شرحها لنفسك وبلغتك الخاصة

* عند أول فرصة للمراجعة والاستدراك أعد قراءة مذكرةك، وأعد التفكير في كل المحاضرة، ثم استخلص كلمات أو مقاطع لتكون بمثابة كلمات مفتاحية تلعب دورا كاداة للذاكرة فيما بعد.

التعميد الليد بالمذاكرة

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

• عندما تجلس لتقرأ من المستحسن أن تجلس على كرسي؛ لأن القراءة بأوضاع الاضطجاع أو النوم ليست بالعادة الحسنة؛ لأنها تجلب لك الاسترخاء ولا تتسجم 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 الإحناء لتترب برأسك من الكتابة وعلوية الإحناء هذه تجلب لك اللعاس.

• اجعل مكتب الدراسة مقتصرا على المادة التي تريد دراستها؛ لأن وجود مادة أخرى تشتت الانتباه والتركيز.

* عندما تجلس لتقرأ وتراجع حاول أن يكون ذلك للدراسة فقط، وحاول أن لا تتناقل في المكان المخصص للدراسة أية أفكار أخرى.

عامل المعلومات التي تراجعتها، وأسأل نفسك أسئلة من مثل: ما معنى هذه الحقائق؟ ما المبادئ التي بنيت عليها؟.....
- درب نفسك على التركيز فيما تقرأ

• اقع نفسك بتقبل المادة الصعبة لكي يسهل عليك فهمها وتحصيلها، ولا تجعل مادة معينة تستحوذ على كل اهتمامك ولا تهمل مادة الألك لا تجد فيها تشويقا

• تجنب الإحساس بالإحباط وتذكر أن سر النجاح هو العمل المتواصل والقدرة على الكفاح

• سمع لنفسك فالتسميع يجعلك تستخدم إلى جانب حاسة البصر حاسة السمع وهذا يزيد من تثبيت المعلومات في الذاكرة

• اكتب ملخصات لبعض المواد وبخاصة الصعبة؛ لأنها ستساعدك في المذاكرة في أوقات الامتحانات

• تجنب الاستسلام للكسل؛ وراجع مذكراتك في أول فرصة متاحة، وحاول أن يكون لديك جدول دائم لتنظيم وقت الدراسة والمذاكرة

* تذكر أن الخطوة الأولى للتخفيف من قلق الامتحانات هو الاستعداد لها مبكرا.

محاضر التذكية الجامعية

كفوف

ماذا نلحق وندركها؟

مركز محمد صالح المنجد
www.muhammadalshaykh.com

وفقاً لنظريات علم النفس الحديثة فإن كل طالب جامعي قادر على التفوق في دراسته الجامعية إذا استغل قدراته وإمكانياته بطريقة صحيحة. فالنجاح تصنعه عوامل كثيرة من أهمها الطرق الصحيحة في المذاكرة، فساعة واحدة من المذاكرة على أسس صحيحة أوفر وأفضل من حصيلة مذاكرة ساعات كثيرة على أسس غير صحيحة. لذا فالطالب الجامعي بحاجة إلى معرفة العديد من الإرشادات المتعلقة بكيفية مذاكرة محاضراته كي ينجح ويتفوق في حياته الجامعية.

يعود النجاح الأكاديمي لطلبة الجامعة إلى عوامل عديدة أهمها ما تتعلمه وتدونه في المحاضرات؛ لأن التدوين للمعلومات و الملاحظات التي يقدمها الأستاذ هو الخطوة الأولى على طريق النجاح، حيث بينت الدراسات أن المعلومات التي تتلقهاها سمعياً ولا تدونها لن تتمكن ذاكرك من الاحتفاظ بها واسترجاعها بعد فترة زمنية طويلة؛ لذلك سوف تقدم إليك بعض الأفكار التي تساعدك على التدوين السليم للمحاضرات:

فقد تبين من العديد من الدراسات ان المعلومات التي تلقاها سمعياً إن لم تدونها فأغلب الظن أنك لن تستطيع الاحتفاظ بها في ذاكرتك إلا لمدة قصيرة جداً، وإليك بعض الأفكار التي قد تساعدك على التدوين السليم للمحاضرات :

- 1- ابدأ بتدوين المحاضرات على الفور من المحاضرة الأولى.
- 2- تصفح مذكرات المحاضرة السابقة قبل المحاضرة الحالية (وذلك للمحافظة على الترابط والمتابعة)

3- اصنع للمحاضر بانتباه، ولا تشتت تركيزك ولا تجعل ذهنك يشرد ، ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق ما يأتي

. لا تفكر بأي شيء ليس له علاقة بالمحاضرة .
. اجعل عينيك متصليتين مع المحاضر

. لا تتأمل (افعل ذلك فيما بعد)

. لا تستسلم إذا كان المحاضر سريعاً في الشرح

اكتب ودون قدر الإمكان وتذكر (أن القليل أفضل

من لا شيء)

4- حاول أن يكون دفتر محاضراتك منظم ويمكن أن يتأتى ذلك عن طريق مراعاة ما يأتي:

. اكتب على وجه واحد من الورقة .

. اكتب في أعلى الورقة اسم المساق، ورقم

المحاضرة، وتاريخها.

. ابدأ بالكتابة خلف المدرس منذ بداية المحاضرة

ولا تنتظر الإلهام .

5. تخط بعض السطور ، و اترك مسافة بين الأفكار الأساسية.

. اترك مسافات خالية للكلمات التي فاتت عليك .
كتابتها فيما بعد .
دون الأسئلة والأمثلة التي يعطيها المحاضر
ولا تعتبر أي مثال أو سؤال بدهيا دونه في
الحال .

التمهيد للبداء بالمذاكرة

* هناك العديد من الإرشادات التي يجب مراعاتها قبل البدء بالمذاكرة والمرابفة وهى بسيطة، وقد لا يتطلب القيام بها جهداً يذكر وأبرز هذه الإرشادات

* حاول أن تخصص مكاناً للمذاكرة بعيداً عن المشتتات قدر الإمكان (مكاناً هادئاً إلى حد ما).

* عندما تجلس لتقرأ من المستحسن أن تجلس على كرسي؛ لأن القراءة بأوضاع الاضطجاع أو النوم ليست بالعادة الحسنة لأنها تجلب لك الاضطراب ولا تتسجم مع طبيعة الدراسة.

* حاول أن تدرس في مكان جيد الإضاءة لأن الإضاءة الضعيفة تدفعك إلى الانحناء لتقترب برأسك من الكتابة و عملية الانحناء هذه تجلب لك النعاس.

* حاول أن لا يكون على مكتب الدراسة إلا ما تريد دراسته لأن الأمور الأخرى تساعد على التشتت وعدم التركيز.

* عندما تجلس لتقرأ وتراجع حاول أن يكون ذهنك للدراسة فقط، وحاول أن لا تناقش في المكان المخصص للدراسة أية أفكار أخرى .

المذاكرة الجيدة

يمكن زيادة إتقان حفظ المعلومات الدراسية في
الذاكرة إذا تم مراعاة العديد من الإرشادات المتعلقة
بأساليب المذاكرة الجيدة أو المراجعة السليمة ، وفيما
يأتي بعضها منها :

- * افهم ثم أحفظ.
- * صمم على الفهم والحفظ وكن قوي الإرادة.
- * وزع جهدك في المذاكرة على فترات زمنية
تتخللها فترات راحة .

* ابقى على اتصال مع المعطومات التي حفظتها عن طريق تكرار مراجعتها فالتكرار عماد الحفظ .

• حاول استيعاب المعطومات بتمعن، وحاول شرحها لنفسك وبلغتك الخاصة .

* عند اول فرصة للمراجعة والاستذكار أعد قراءه مذكرتك، وأعد التفكير في كل المحاضرة، ثم استخلص كلمات أو مقاطع لتكون بمثابة كلمات مفتاحيه تلعب دورا كادلة للذاكرة فيما بعد ،

بجيث تصبح عندما تراها أو تسمعها تساعدك على
التذكر والاسترجاع .

اربط بين معلوماتك الجديدة ومعلوماتك السابقة
وحاول أن تكتشف ما بينها من علاقات، واربط الأفكار
ببعضها في تسلسل منطقي .
* درب نفسك على التركيز فيما تقرأ .

* اقتع نفسك بتقبل المادة الصعبة لكي يسهل عليك فهمها وتحصيلها، ولا تجعل مادة معينة تستحوذ على كل اهتمامك ولا تهمل مادة لآئك لا تجد فيها تشويقاً.

* تجنب الإحساس بالإحباط وتذكر أن سر النجاح هو العمل المتواصل والقدرة على الكفاح.

* سمع لنفسك فالتسميع يجعلك تستخدم إلى جانب حاسة البصر حاسة السمع وهذا يزيد من تثبيت المعلومات في الذاكرة.

* اكتب ملخصات لبعض المواد وبخاصة الصعبة لأنها ستساعدك في المذاكرة في أوقات الامتحانات.

* تجنب الاستسلام للكسل، وراجع مذكراتك في أول فرصة متاحة، وحاول أن يكون لديك جدول دائم لتنظيم وقت الدراسة والمذاكرة.

* تذكر أن الخطوة الأولى للتخفيف من قلق الامتحانات هو الاستعداد لها مبكراً، فعندما تأتي الامتحانات يفترض أن يكون استعدادك قد تم ودقات محاضراتك منظمة وملخصاتك جاهزة، ومذكراتك وصلت حد القدرة على الاسترجاع.