

تحديد وتنظيم العطلة الأسبوعية

بعض الطلاب يعتقدون أن العطلة الأسبوعية مخصصة للتسلية والترفيه فقط غير أن معظم الطلاب الممتازين يستغلون جزءا من هذه العطلة للمذاكرة ، ولتنظيم العطلة الأسبوعية بحيث يكون هناك توازن بين الترفيه والمذاكرة يراعى ما يلي :-

- ١ - اخبر أصدقائك بمواعيد وقت فراغك لكي يتم زيارتهم في وقت الفراغ وليس في أوقات الدراسة .
- ٢ - اجعل نشاطاتك التي تستغرق وقتا طويلا في العطلة الأسبوعية
- ٣ - استعد من عطلة الأسبوع في مراجعة دروسك .
- ٤ - استعد من عطلة الأسبوع في إتمام واجباتك المدرسية .
- ٥ - استعد من عطلة الأسبوع في ممارسة هواياتك المفضلة ونشاطاتك الاجتماعية .
- ٦ - استعد من العطلة الأسبوعية بالتقرب إلى الله بتلاوة القرآن وصلاة الجمعة .
- ٧ - استعد من العطلة الأسبوعية في الاستعداد والتحضير للأسبوع القادم .

فوائد تحديد أوقات النهوض من النوم

لتحديد وقت النهوض من النوم صباحا يستحسن مراعاة مايلي :-

- * أن النهوض الباكر افضل من النهوض المتأخر .
- * يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار الوقت اللازم للأعمال التي تتم بين النهوض وبدء الدراسة .
- * استخدم ساعة المنبه بنفسك قبل النوم .
- * أن وقت النهوض مهم جدا فالطالب الذي لا ينهض مبكرا قد يتعرض للمشكلات التالية :-
- = قد يؤخر صلاة الفجر عن وقتها .
- = قد لا يتناول طعام الإفطار الذي يعد من الوجبات المهمة
- = قد ينسى بعض الأشياء المهمة كالكتب وأدوات المدرسة .
- = إذا كان يسوق قد يتعرض لحادث جراء السرعة .
- = إن التأخر في النهوض قد يؤدي إلى تأخر الطالب .

ومن هذا كله يتبين أهمية النهوض المبكر وذلك للأسباب التالية :-

- + النهوض المبكر معناه النشاط البدني .
- + النهوض المبكر معناه النشاط الذهني .
- + النهوض المبكر يعطي الوقت الكافي للإفطار .
- + النهوض المبكر معناه عدم التأخر عن الدراسة والاختبار .

جامعة السليمانية
إدارة رعاية الشباب
المعهد الفني للتدريب

مديرة المعهد
السيدة / هويدا حافظ محمد

رعاية الشباب
د/ عصام الدين محمد

مسئولي الأنشطة
مجمود شعبان /
أمنة متولي حسين

حملة انفع غيرك

تحديد أوقات الاستراحة

كل من يتعب له الحق أن يستريح بل أن الاستراحة هي واجب حتى يستطيع الطالب أن يتابع مهماته بنشاط وكفاءة وبعض الطلاب ينسون حقهم في الاستراحة فيرتكبون أخطاء التالية :-

- ١ - بعض الطلاب يذاكرون على حساب علاقاتهم الاجتماعية فلا أصدقاء لهم ولا زيارات اجتماعية يقومون بها وهذا قد يسبب لهم مشكلات في التكيف الاجتماعي مستقبلا .
- ٢ - بعض الطلاب يذاكرون لمدة خمس ساعات وهذا إرهاق ويمكن أن تتخذ الاستراحة أشكالاً متنوعة منها :-
- أ - إن تناول وجبة الطعام وهو شكل من أشكال الاستراحة من المذاكرة .
- ب - إن أداء الصلاة هو أيضا استراحة من المذاكرة .
- ج - إن الاستحمام هو أيضا استراحة من المذاكرة .
- د - إن الاستماع إلى كل ما هو مفيد سواء من الإذاعة أو عن طريق التلفاز يعد من أشكال الاستراحة .
- هـ - إن ممارسة الرياضة هي أيضا استراحة من المذاكرة .

فوائد تحديد أوقات المذاكرة

لا بد أن تكون لدى الطالب خطة محددة أو جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية فمهمة الطالب الرئيسية هي أن يكون طالبا أي أن يقوم بواجباته الدراسية أولا بأول دون تأخير . وإن كانت مهمة الأستاذ الأولى هي التعليم فمهمة الطالب الأولى هي التعلم وعلى كل منهما أن يقوم بمهمته خير قيام وفيما يتعلق بترتيب مواعيد المذاكرة على الطالب مراعاة التالي :-

- ١ - اجعل مواعيد المذاكرة في الأوقات التي تكون فيها نشيطة
- ٢ - تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة .
- ٣ - استرح لمدة (٥ - ١٠) دقائق بعد كل ساعة مذاكرة .
- ٤ - ذاكر يوميا سواء عندك اختبار أم لم يكن .
- ٥ - ذاكر في مواعيد ثابتة لتكون عادة .
- ٦ - توقف عن المذاكرة عندما يحين وقت النوم .
- ٧ - لا تعتمد على تناول الشاي والقهوة بكميات زائدة كوسيلة للتعبية
- ٨ - تحديد أوقات المذاكرة يجنبك الإرهاق النفسي والجسمي في أيام الاختبارات .

جامعة السليمانية
إدارة رعاية الشباب
المعهد الفني للتدريب

مديرة المعهد
السيدة / هويدا حافظ محمد

رعاية الشباب
د/ عصام الدين محمد

مسئولي الأنشطة
مجمود شعبان /
أمنة متولي حسين

حملة انفع غيرك



إدارة رعاية الشباب

حملة انفع غيرك



المعهد الفني للتدريب

الى كل طالب علم

- * التفوق الدراسي بيدكم والذاكرة القوية الحافظة الواعية المستتيرة بيدكم .
- * لا يوجد انسان غيبي وآخر ذكي ولكن يوجد من يدرب عقله وذاكرته على العمل والاستيعاب والفهم .
- * تأكدوا أن الله سبحانه وتعالى لا يضع اجر من احسن عملا .
- * ثقوا بأنفسكم وبقدراتكم التي وهبها الله لكم .
- * قسموا أوقاتكم عند المذاكرة على أساس استذكار وحدات مستقلة من كل مادة .
- * احرصوا أن يستمر معدل المذاكرة طوال العام دون ضغط على الأعصاب .
- * إذا استطعتم التحكم في مواعيد النوم والاستيقاظ
- * حاول أن لا يضيع وقتا من أول العام لنملا تضغطوا على أعصابكم وذاكرتكم بالسهر قرب الامتحانات .
- * لا تتشغل عن المذاكرة لأي سبب من الأسباب سواء كان ذلك داخل الجامعة أثناء اليوم الدراسي وخارج الجامعة أثناء الاستذكار في المنزل

حملة انفع غيرك

الوسائل والسبل المساعدة على الاستذكار

- 1 - الاستعداد بقراءة الموضوع قبل موعد شرحه .
 - 2 - متابعة المعلم بانتباه وعدم الانشغال عنه وسؤال المعلم عما يصعب فهمه .
 - 3 - مراجعة كل درس يشرحه المعلم في نفس اليوم .
 - 4 - الابتعاد عن أماكن الإزعاج عند المذاكرة يساعد على التركيز والانتباه .
 - 5 - الاعتماد على النفس في أداء الواجبات المدرسية في وقتها والاهتمام بها .
 - 6 - تحديد وقت المذاكرة والقراءة الحرة المفيدة يوميا تصبح عادة دائمة .
 - 7 - القراءة الجيدة للموضوع والتركيز على النقاط الرئيسية من أولويات المذاكرة .
 - 8 - النوم المبكر يساعد على الراحة ويزيد النشاط القدرة على الاستيعاب .
 - 9 - المذاكرة بعد صلاة الفجر من افضل الأوقات .
- عزيزي الطالب :- تذكر أن الهدف من الاستذكار هو العلم الذي يبقى معك في حياتك ويؤثر في سلوكك وليس التحصيل المؤقت للاختبار فقط والله الموفق

جامعة أسبوعيا
المعهد الفني للتدريب
إدارة رعاية الشباب

مديرة المعهد
السيدة / هويدا حافظ محمد

رعاية الشباب
د/ عصام الدين محمد

مسئولي الأنشطة
أ/ محمود شعبان
أ/ أمته متولي حسين

حملة انفع غيرك



إدارة رعاية الشباب

المعهد الفني للتدريب

خطوات هامة للاستذكار

- ساعد ذاكرتك على أن تساعدك وذلك بالتالي :-
- 1 - اقرأ الموضوع جملة واحدة قراءة سريعة دون الدخول أو التوقف عند تفاصيل معينة .
 - 2 - أعد القراءة هذه المرة بآناة مع تجزئته .
 - 3 - استرجع الموضوع كاملا وإذا تعذر ذلك حاول استرجاعه في وقت لاحق .
 - 4 - حدد الكلمات الهامة بالقلم الرصاص أو لخص النظرية أو الأفكار التي قام الموضوع عليها .
 - 5 - حاول أن تكتب ملخصا للموضوع من ذاكرتك دون الاستعانة بالكتاب .
 - 6 - من الضروري للغاية فهم أي مادة وأي موضوع حتى وإن كان هذا الموضوع للحفظ .
 - 7 - حاول أن تمنح ذاكرتك قوة الإبصار بأن تتذكر مواضيع الفقرات التي قرأتها بالكتاب وما اقترنت به من رقم الصفحة أو صور توضيحية
 - 8 - ثق تماما بأن الثقة بالذاكرة هي معول التذكر وثق بأن الله منحك ذاكرة قوية فحاول أن تستغلها مستعينا بالله وهو جل جلاله لا يخيب من قصده ولا يرد من دعاه .

حملة انفع غيرك

عناصر تنظيم الوقت

- كثير من الطلاب يعنون في المشكلات الدراسية لأنهم لا يعرفون متى يذاكرون وأين ؟
- بعض الطلاب ليس لديهم وقت محدد للدراسة يدرسون حسب المزاج ويلعبون حسب ذلك بعضهم لا يدرسون في مكان محدد بل يدرسون أينما كان وحسب الظروف . وفي الواقع عزيزي الطالب إذا أردت الطريقة الصحيحة فلا بد من تنظيم الزمان والمكان .
- ولتنظيم الوقت لا بد أن تأخذ بعين الاعتبار الأمور التالية
- 1 - تحديد وقت النهوض صباحا .
 - 2 - تحديد أوقات تناول الطعام .
 - 3 - تحديد أوقات المذاكرة .
 - 4 - تحديد مكان المذاكرة .
 - 5 - تحديد أوقات النوم .
 - 6 - تحديد أوقات الاستراحة .
 - 7 - تحديد الاستفادة من العطلة الأسبوعية .

جامعة أسبوعيا
المعهد الفني للتدريب
إدارة رعاية الشباب

مديرة المعهد
السيدة / هويدا حافظ محمد

رعاية الشباب
د/ عصام الدين محمد

مسئولي الأنشطة
أ/ محمود شعبان
أ/ أمته متولي حسين

حملة انفع غيرك

حملة انفع غيرك

حملة انفع غيرك

روشتة نجاح

خطوات الاستعداد للمذاكرة :-

- ١ - أخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة .
- ٢ - تذكر دائماً أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان .
- ٣ - أحذف كلمة سوف من حياتك ولا تؤجل .
- ٤ - أحذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل - المادة صعبة
- ٥ - ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب . ثق في أهمية العلم وتعلمه .
- ٦ - أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت .
- ٧ - نظم كراستك ترتاح مذاكرتك .
- ٨ - أدي واجباتك وراجع أول بأول .
- ٩ - أحرص على التزود بالوقود البدني (المأكولات المفيدة)
والوقود النفسي (صلوات وقرآن) .
- ١٠ - لاتذاكر أبداً وأنت مرهق .

جامعة أسوط
المعهد الفني للتدريب
إدارة رعاية الشباب

مديرة المعهد
السيدة / هويدا حافظ محمد

رعاية الشباب
د/ عصام الدين محمد

مسئولي الأنشطة
م/ محمود شعبان
أ/ آمنه متولي حسين

حملة انفع غيرك