



## دليل تحسين التعلم للطلاب المتقدمين بالظلمات

طريق النجاح ليس صعباً كما يبدو، السر في أن تبدأ بخطوة صغيرة اليوم، تلتزم بها غداً، وستمر عليها حتى تصل.



## دليل تحسين طرق التعلم للطلاب المتقدمين بالمتطلبات

في إطار حرص الكلية على دعم الطلاب المتقدمين بالمتطلبات ومساعدتهم على تجاوز الصعوبات الأكademie التي قد تواجههم، تم إعداد هذا الدليل الإرشادي لتحسين طرق وأساليب التعلم. يهدف الدليل إلى تزويد الطلاب بأدوات عملية واستراتيجيات فعالة في المذاكرة، بما يمكنهم من تطوير أدائهم الأكاديمي وتحقيق نتائج أفضل في المستقبل.

يأتي إعداد هذا الدليل استجابة لاحتياجات الطلاب الذين يواجهون تحديات في تحصيلهم الدراسي، وخاصة المتقدمين بالمتطلبات، حيث يُعد بمثابة مرجع عملي يساعدهم على:

- فهم نقاط ضعفهم الأكاديمية والعمل على معالجتها بخطوات منظمة.
- تعلم طرق مذاكرة جديدة ومتعددة تناسب أنماط التعلم المختلفة.
- اكتساب مهارات إدارة الوقت وتحديد الأولويات، بما يرفع من كفاءتهم في الاستعداد للامتحانات.
- تعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال إدراك أن تحسين النتائج ليس أمراً معقداً، وإنما يحتاج فقط إلى التزام واستمرارية.

إن هذا الدليل ليس مجرد إرشادات عامة، بل هو أداة داعمة تسعى الكلية من خلالها إلى تمكين طلابها من تحويل تجربة التعلم إلى فرصة للتطوير والتحسين الأكاديمي.

## تعليمات وتوجيهات للطلاب لتحسين أسلوب التعلم ورفع معدلات الإنجاز

- ضع خطة واضحة: ابدأ بعمل جدول زمني منظم، قسم فيه وقتك بين المذاكرة والراحة والأنشطة اليومية. التزم به قدر المستطاع، لأن الالتزام هو مفتاح النجاح.
- حدد أولوياتك: رتب المواد أو المهام حسب الأهمية والوقت المتاح، وابدأ دائمًا بالأصعب أو الأكثر أهمية، لتشعر بالإنجاز سريعاً.
- غير طريقة مذاكرتك: لا تكتف بالقراءة فقط، بل استخدم أساليب متعددة مثل التلخيص، الخرائط الذهنية، حل الأسئلة، والمناقشة مع الزملاء.
- جزئ المهام الكبيرة: لا تنظر للمقرر ككتلة واحدة، قسمه إلى أجزاء صغيرة يمكن إنجازها يومياً، ستجد أن الأمور أسهل بكثير مما تخيل.

5. تجنب التسويف : لا توجل ما يمكنك فعله اليوم، فالخطوة الصغيرة اليومية أهم من الانتظار للحظة مثالية قد لا تأتي.

6. اهتم بالراحة : النوم الكافي وممارسة بعض النشاط البدني يساعدان على التركيز وتحسين الذاكرة.

7. استخدم التكنولوجيا بحكمة : المنصات التعليمية والمواد المرئية والتطبيقات المنظمة للوقت أدوات رائعة إذا استُخدمت بشكل إيجابي.

8. كافئ نفسك : بعد إنجاز كل مهمة أو جزء من جدولك، امنح نفسك استراحة أو مكافأة صغيرة، فهذا يعزز الحافز للاستمرار.

9. تحلّ بالإيجابية : صدق أن النجاح في متناول يدك، وأن الالتزام بخطوات بسيطة يومية كفيل بتحقيق نتائج كبيرة.

10. اطلب الدعم عند الحاجة : لا تتردد في الاستعانة بأستاذك، زملائك، أو وحدة الإرشاد الأكاديمي إذا واجهت صعوبة.

## **نصائح للدراسة الفعالة للطلاب**

**أولاً: التخطيط والتنظيم**

1. ضع جدولًا زمنيًا أسبوعيًا

◦ خصص ساعات محددة لكل مادة.

◦ وزّع المهام الكبيرة على أجزاء صغيرة يومية.

◦ اترك وقتاً للمراجعة قبل الامتحانات.

2. تحديد الأولويات

◦ ركز أولاً على المواد أو الموضوعات الأصعب.

◦ حدد المهام العاجلة وغير العاجلة.

◦ ضع أهدافاً واقعية (مثال: إنجاز فصل واحد في اليوم).

3. إدارة الوقت بنكاء

◦ استخدم تقنية (25 دقيقة مذاكرة + 5 دقائق راحة).

◦ قلل من المستحبات (الهاتف، موقع التواصل).

◦ خصص وقتاً ثابتاً للراحة والنوم.

ثانياً: طرق المذاكرة الفعالة

1. التلخيص

◦ اكتب النقاط الأساسية بكلماتك الخاصة.

- اصنع ملخصات قصيرة تساعدك على المراجعة السريعة.

## 2. الخرائط الذهنية والمخططات

- اربط المعلومات برسوم أو جداول لتسهيل الفهم.
- استخدم الألوان لتمييز المعلومات.

## 3. الممارسة والتطبيق

- حل أسئلة وتمارين بعد كل درس.
- استخدم أسئلة الامتحانات السابقة.

## 4. المذاكرة النشطة

- نقاش المعلومات مع زملائك.
- علم غيرك ما تعلمته (أفضل طريقة لترسيخ المعلومة).

ثالثاً: بيئة الدراسة

### 1. اختيار مكان مناسب

- هادئ، جيد للإضاءة، بعيد عن المشتتات.
- مكتب مرتب وأدواتك الأساسية متوفرة.

### 2. تجهيز أدواتك قبل البدء

- كتب، أقلام، أوراق، ملخصات.
- ابتعد عن النهوض المتكرر لإحضار الأدوات.

رابعاً: العادات الصحية المساعدة

### 1. النوم الكافي 7-8 ساعات يومياً

### 2. التغذية الجيدة وجبات خفيفة صحية أثناء المذاكرة

### 3. ممارسة الرياضة الخفيفة حتى 15 دقيقة يومياً تعزز التركيز (المشي المستمر المنتظم).

### 4. الاسترخاء تنفس عميق، صلاة، أو جلسة هادئة.

خامساً: التحفيز والاستمرار

### 1. قسم أهدافك إلى إنجازات صغيرة فصل - موضوع - مجموعة أسئلة.

### 2. كافئ نفسك عند إنجاز كل جزء.

### 3. تجنب التسويف: ابدأ بالمهام الصغيرة فوراً.

### 4. كن إيجابياً: ذكر نفسك دائماً أن الالتزام أهم من الكمال.

سادساً: المراجعة قبل الامتحانات

### 1. ابدأ المراجعة مبكراً، لا تتركها لليوم الأخير.

2. راجع باستخدام ملخصاتك بدلاً من إعادة قراءة الكتب كاملة.
3. حل نماذج امتحانات لمحاكاة أجواء الاختبار.
4. وضع خطة للمراجعة النهائية تشمل جميع المواد بشكل متوازن.

**سابعاً: طلب المساعدة**

- استعن بأسانتنك أو زملائك في النقاط الصعبة.
- تواصل مع وحدة الإرشاد الأكاديمي في الكلية عند الحاجة.
- لا تتردد في طرح الأسئلة، فالفهم العميق أهم من الحفظ فقط.