



## دليل تحسين التعلم للطلاب المتقدمين بالتظلمات

طريق النجاح ليس صعبًا كما يبدو، السر في أن تبدأ بخطوة  
صغيرة اليوم، تلتزم بها غدًا، وتستمر عليها حتى تصل.



## دليل تحسين طرق التعلم للطلاب المتقدمين بالتظلمات

في إطار حرص الكلية على دعم الطلاب المتقدمين بالتظلمات ومساعدتهم على تجاوز الصعوبات الأكاديمية التي قد تواجههم، تم إعداد هذا الدليل الإرشادي لتحسين طرق وأساليب التعلم. يهدف الدليل إلى تزويد الطلاب بأدوات عملية واستراتيجيات فعّالة 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 بالتظلمات، حيث يُعد بمثابة مرجع عملي يساعدهم على:

- فهم نقاط ضعفهم الأكاديمية والعمل على معالجتها بخطوات منظمة.
- تعلم طرق مذاكرة جديدة ومتنوعة تناسب أنماط التعلم المختلفة.
- اكتساب مهارات إدارة الوقت وتحديد الأولويات، بما يرفع من كفاءتهم في الاستعداد لامتحانات.
- تعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال إدراك أن تحسين النتائج ليس أمرًا معقدًا، 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 التظلم إلى فرصة للتطوير والتحسين الأكاديمي.

## تعليمات وتوجيهات للطلاب لتحسين أسلوب التعلم ورفع معدلات الإنجاز

1. 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.
2. حدد أولوياتك: رتب المواد أو المهام حسب الأهمية والوقت المتاح، وابدأ دائمًا بالأصعب أو الأكثر أهمية، لتشعر بالإنجاز سريعًا.
3. غير طريقة مذاكرتك: لا تكتفِ بالقراءة فقط، بل استخدم أساليب متنوعة مثل التلخيص، الخرائط الذهنية، حل الأسئلة، والمناقشة مع الزملاء.
4. جَرِّ المهام الكبيرة: لا تنتظر للمقرر ككتلة واحدة، قسمه إلى أجزاء صغيرة يمكن إنجازها يوميًا، ستجد أن الأمور أسهل بكثير مما تتخيل.

5. تجنب التسويف: لا تؤجل 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 استخدمت 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 جدولاً زمنياً أسبوعياً
  - خصص ساعات محددة لكل مادة.
  - ورّع 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 بذكاء
  - استخدم تقنية (25 دقيقة مذاكرة + 5 دقائق راحة).
  - قلل من المشتتات (الهاتف، مواقع 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
  - ناقش المعلومات مع زملائك.
  - علّم غيرك ما تعلمته (أفضل طريقة لترسيخ المعلومة).

#### ثالثاً: بيئة الدراسة

1. اختيار مكان مناسب
  - هادئ، جيد الإضاءة، 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 المساندة

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. ضع خطة للمراجعة النهائية تشمل جميع المواد بشكل متوازن.

سابعًا: طلب المساعدة

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