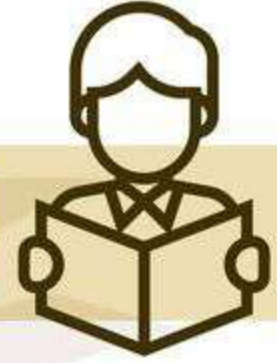


نصائح مفيدة لدراسة ذكية

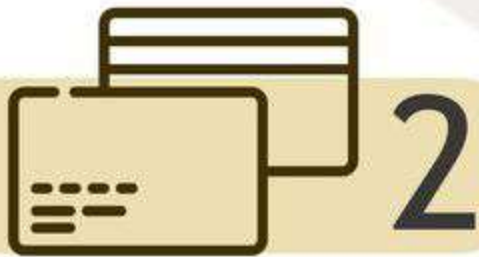
عزيزي الطالب أمامك أفضل الطرق الأكثر فعالية لدراستك الموفقة ان شاء الله

1 تقسيم الجلسة الدراسية الواحدة الي جلسات قصيرة

1



فبدلاً من جلوسك عشر ساعات متواصلة ومحاولة ملئ عقلك بالمعلومات في جلسة واحدة قسمه الي عدة جلسات كل جلسة مدتها عشرين أو ثلاثين دقيقة خلال اليوم أو عدة أيام فهذه الطريقة أكثر فعالية وراحة لك .



2

استخدم بطاقات الاستذكار

تحديد الكتاب وأعاده قراءة كل ما تم تحديده قد تكون طريقة أقل فعالية في المذاكرة لأنها تجذب اهتمامك للمعلومات الأقل أهمية ، ولكن الطريقة الأكثر فعالية هي استخدام بطاقات المذاكرة وهي (عبارة عن أوراق صغيرة تحتوي على أهم معانى الكلمات وأهم التواريخ، و حاول استخدامها بصورة سؤال وجواب) .



0115883232



@ershad_psau



ershad@psau.edu.sa

طريقة الإعداد لشرح

وهي قراءة المادة وكأنك ستقوم بشرحها لأشخاص آخرين فهذه الطريقة تساعدك على تنظيم المعلومات بعقلك و تكوين فكره واضح عن المحتوى والتركيز على المعلومات المهمة وزيادة ثقتك بمعلوماتك ونفسك .

3



4

تدرب .. تدرب ... تدرب

وذلك عن طريق وضع اختبارات لنفسك فهذه الطريقة لا تساعدك على التركيز داخل أجواء الامتحانات فحسب ولكن حتى وإن أخطأت بالإجابة فسيساعدك ذلك على تحديد الثغرات في معرفتك ويعزز الذاكرة لديك .



0115883232



@ershad_psau



ershad@psau.edu.sa

5



اختر لنفسك المكان المناسب للمذاكرة ،
وجهر نفسك بكل أداة قد تحتاجها أثناء الدراسة
وتذكر " لكل مجتهد نصيب " .



6

تخلص من أية مشتتات

ضع كل الأجهزة التي حولك جانبا سواء (تلفزيونا كان
أو لاب توب أو جوال) .. فإنك لن تتمكن من المذاكرة
بتركيز إذا ما أحاطك العديد من هذه الأجهزة .



0115883232



@ershad_psau



ershad@psau.edu.sa

7 خفّ

إذا ما شعرت أنك مُرهق خذ قسطاً من الراحة، فالمذاكرة أثناء التعب لا تأتي بالنتائج الجيدة، و لا تحاول السهر طيلة ليلة الامتحان وإلا ستجد نفسك متعباً أثناءه وبالتالي لن تستطيع التركيز حتى وإن كانت الأسئلة سهلة..
نم ٩ ساعات ليلة الامتحان (أو ٦ ساعات على الأقل)؛
كي تستطيع التركيز و الإجابة.