

تخطيط الوقت طريقي إلى النجاح



كلية إدارة الأعمال بالرس
العلاقات العامة والإعلام
Twitter: CBA1433
E-mail: CBA1433@outlook.sa

وحدة خدمة المجتمع

طرق تنظيم المذاكرة

هناك سبل متسلسلة في عملية المذاكرة تتمثل في المذاكرة الأولية العامة، بقراءة المادة الدراسية بشكل سريع، بهدف تكوين صورة عامة.

القراء التفصيلية؛

ويتم فيها تحليل النصوص الدراسية والمحتوى، وتقسيمها إلى عناصرها الرئيسية، ثم الشروع في تفصيلها، واستخدام أساليب مساعدة كوضع خطوط أسفل النقاط المهمة.

عمل ملخصات ذاتية مكتوبة للمادة؛

بعد فهم المفردات اعتماد أسلوب البطاقات في تخزين المعلومات واسترجاعها، وذلك بكتابة عناوين المواضيع التي تم فهمها وحفظها على أوراق جانبية منظمة على شكل بطاقات صغيرة، ثم التعامل مع هذه العناوين في اختبار استرجاع ما تم فهمه وحفظه والنصوص، والنقاط الدراسية. التقويم الدائم والمستمر، وذلك بتقييم ما تم حفظه وفهمه باستمرار.

رصد نقاط الضعف على ورقة جانبية؛

بهدف إعادة دراستها. المذاكرة الجماعية، وذلك بأن يتفق مع زملاء له على تنظيمها وتنفيذها. أهمية تنظيم الوقت في المذاكرة إن تنظيم الوقت في المذاكرة الثانوية أهمية قصوى، تتمحور في: الاستثمار الجيد للوقت. اختصار الجهد الدراسي. معرفة الطالب لنقاط قوته ونقاط ضعفه. شعور الطالب بالمتعة أثناء الدراسة بعيداً عن الشعور بالملل والوهن. نتائج تحصيلية ممتازة للمواد الدراسية، تنعكس إيجاباً على الأداء في الاختبارات.

تخطيط الوقت لمذاكره مثالية

لا بد أن تكون لدى الطالب خطة محددة أو جدول محدد يبين مواعيد المذاكرة اليومية فمهمة الطالب الرئيسية هي أن يكون طالباً أي أن يقوم بواجباته الدراسية أولاً بأول دون تأخير وفيما يتعلق بترتيب مواعيد المذاكرة على الطالب مراعاة التالي:-

(1) جعل مواعيد المذاكرة في الأوقات التي تكون فيها نشيط الجسم مستريح البال

(2) تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة لتمكن الدم من الوصول للمخ بكفاءة

(3) استرح لمدة (5 - 10) دقائق) بعد كل ساعة من المذاكرة لتجدد نشاطك

(4) ذاكر يومياً سواء كان لديك اختبار أم لم يكن منذ بداية الدراسة وحتى نهايتها

(5) ذاكر في مواعيد ثابتة لتكون لديك عادة يسهل عليك تكرارها.

(6) توقف عن المذاكرة عندما يحين وقت النوم حتى تركز جيداً

(7) لا تعتمد على تناول الشاي والقهوة بكميات زائدة كوسيلة للتعب.

8- تحديد أوقات المذاكرة يجنبك الإرهاق النفسي والجسمي في أيام الاختبارات

قواعد عامة وتبهيها هامة للاستذكار الجيد

1. اختر الأوقات الهادئة والمناسبة للاستذكار الجيد.
2. نظم وقت الاستذكار.
3. اقرأ الموضوع جيداً قبل البدء في الاستذكار.
4. إذا شعرت بالنوم والملل فاجأ إلى الراحة.
5. لا تذاكر المواد المتشابهة مع بعضها بل ضع بينها فاصل.
6. تذكر أن الاستذكار طريق النجاح.
7. احذر الكسل وتضييع الأوقات.
8. احذر السهر أيام الاختبارات.
9. احذر العجلة أثناء الإجابة تسلم من الخطأ.
10. احذر الفش تسلم من الحرمان واحذر الاتكال على زملائك.

أطعمة ثبت أنها فعالة في تعزيز الذاكرة

قد جمع موقع "بولد سكاى" المعنى بالصحة 8 أنواع من تلك الأطعمة التي ثبت أنها فعالة ومفيدة جداً في مجال تعزيز الذاكرة والتركيز وهي:

الجوز - عين الجمل- السبانخ - الشوكولاتة الداكنة- الأفوكادو- سمك السلمون- البنجر - البروكلي- صفار البيض.