

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية / التربية الأساسية
قسم اللغة العربية

((التعريف بالطرق الصحيحة لدراسة المادة العلمية الخاصة
بالبكلوريا لطالبات السادس الابتدائي))

إعداد : م. د هدى كريم هادي

مع بداية العام الدراسي الجديد، يواجه الطلاب والأهل العديد من التحديات، منها تنظيم الوقت بشكل فعال، حيث يتطلب ذلك من الطلاب تنظيم وقتهم بين الدراسة والواجبات المنزلية والنشاطات المدرسية، ومن الأهل تنظيم وقتهم بين العمل والرعاية المنزلية والمساعدة في الدراسة، يمكن إجمال ذلك بما يلي:

أولاً: تنظيم الوقت للطلبة :

يتضمن هذا الأمر وضع جدول زمني: يساعد جدول زمني مكتوب في تنظيم الوقت بشكل فعال، حيث يجب أن يتضمن الجدول جميع الأنشطة التي يقوم بها الطالب، بما في ذلك الدراسة والواجبات المنزلية والنشاطات المدرسية والوقت. فعلى الطالب تقدير الوقت، وذلك من خلال وضع مدة زمنية محددة لكل مهمة يقوم بها، ويجب أن يحرص على الالتزام بهذه المدة الزمنية.

يمكن للطلاب تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء أصغر، وذلك لتسهيل الإنجاز وزيادة الإنتاجية، وبعدها يجب على الطالب أخذ فترات راحة منتظمة في أثناء الدراسة، وذلك لتجديد النشاط والتركيز.

ويحتاج الطلاب بعد هذا إلى النوم الكافي للحفاظ على الصحة والتركيز.

ثانياً: دور الأهل في تنظيم الوقت:

- ١- التواصل مع المدرسة: يجب على الأهل التواصل مع المدرسة بشكل مستمر للتعرف على أنشطة الطالب وجدول دروسه
- ٢- مساعدة الطالب في تنظيم وقته: يمكن للأهل مساعدة الطالب في تنظيم وقته عن طريق تقديم الإرشاد والدعم.
- ٣- تشجيع الطالب على الدراسة: يجب على الأهل تشجيع الطالب على الدراسة من خلال توفير البيئة المناسبة للتعلم.

٤- تنظيم الوقت الشخصي: يجب على الأهل تنظيم وقتهم الشخصي بشكل فعال، وذلك لضمان وجود الوقت الكافي لرعاية الطلاب والاهتمام بالأمور الأخرى.

٥- تحديد الأهداف: يجب على الطلاب والأهل تحديد الأهداف التي يريدون تحقيقها، وذلك من أجل تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.

٦- التركيز على الأولويات: يجب على الطلاب والأهل التركيز على الأولويات، وذلك لتجنب تشتيت الانتباه.

٧- التخلص من المشتتات: يجب على الطلاب والأهل التخلص من المشتتات، مثل الأجهزة الإلكترونية والتلفزيون، وذلك للتركيز على المهام التي يقومون بها.

٨- التحفيز: يجب على الطلاب والأهل إيجاد طرق لتحفيز أنفسهم على تحقيق أهدافهم، مثل وضع المكافآت للطلاب أو تحديد الأهداف الشخصية للأهل، فإن تنظيم الوقت بشكل فعال يساهم في تحقيق النجاح الدراسي والشخصي، لذلك يجب على الطلاب والأهل اتباع النصائح السابقة لتنظيم وقتهم بشكل فعال.

٩- ترتيب مكان الدراسة:

لا يجب إهمال نظافة وترتيب البيئة المحيطة بالطالب في أثناء الدراسة، فيجب ترتيب المكتب، والفرش، والأوراق، والأقلام، مع وضع أوراق المادة التي يجب مذاكرتها فقط أمام الطالب لمساعدته على التركيز وتجنب تضييعه الوقت بالأوراق الأخرى غير الهامة. أخذ قسط من النوم من الهام جداً النوم خلال الليل ليكون الجسم نشيطاً في الصباح والذهن صافياً وجاهزاً للمذاكرة، وخصوصاً قبل الامتحان، مع الابتعاد عن السهر من أجل المذاكرة لفترات طويلة، كي لا يؤدي الأمر إلى فقدان التركيز ونسيان ما تم دراسته.

١٠ - تحديد وقت الراحة:

لا يعتبر الاستمرار بالذاكرة لوقت طويل ومستمر من أفضل طرق المذاكرة، حيث يجب أن يخصص الطالب وقتاً للراحة في كل ساعة مثلاً، فيقوم بتحريك عضلات اليدين والعين، أو شرب شيء خفيف، مع الحرص على تحديد وقت الراحة وتجنب جعله مفتوحاً حتى لا يؤدي إلى تضييع المزيد من الوقت، وتناول الطعام أو الوجبات الخفيفة خلال المذاكرة لتزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها من أجل التركيز، وشرب الماء باستمرار.

١١ - تحديد الوقت المناسب للدراسة :

استغلال أفضل الأوقات للدراسة، حيث يقوم معظمهم بالجلوس والذاكرة من بزوغ الشمس حتى غروبها، وهذه ليست الطريقة الصحيحة، حيث يفضل أن تتم المذاكرة من الساعة السادسة في الصباح وحتى ١٢ ظهراً، ثم أخذ قسط من الراحة، واستئناف الدراسة من الساعة الرابعة عصراً حتى السادسة مساءً.

١٢ - طريقة حفظ المادة :

استبدال عملية الحفظ للمعلومات الكثيرة بقراءة المعلومات، ثم رسمها على ورقة بيضاء وربط هذه الصور بالمعلومة، أما إذا

كانت المعلومات التي يجب مذاكرتها نظرية، فمن الممكن كتابة
بعض الكلمات المفتاحية التي تساعد على التذكر والمذاكرة بوقت
أقل.