المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بالمنطقة الشرقية
الثانوية الثانية مقررات بالجبيل الصناعية



ورشة عمل

مهارات الاستذكار و التفوق

إعداد و تنفيذ

نوره صالح الذويخ

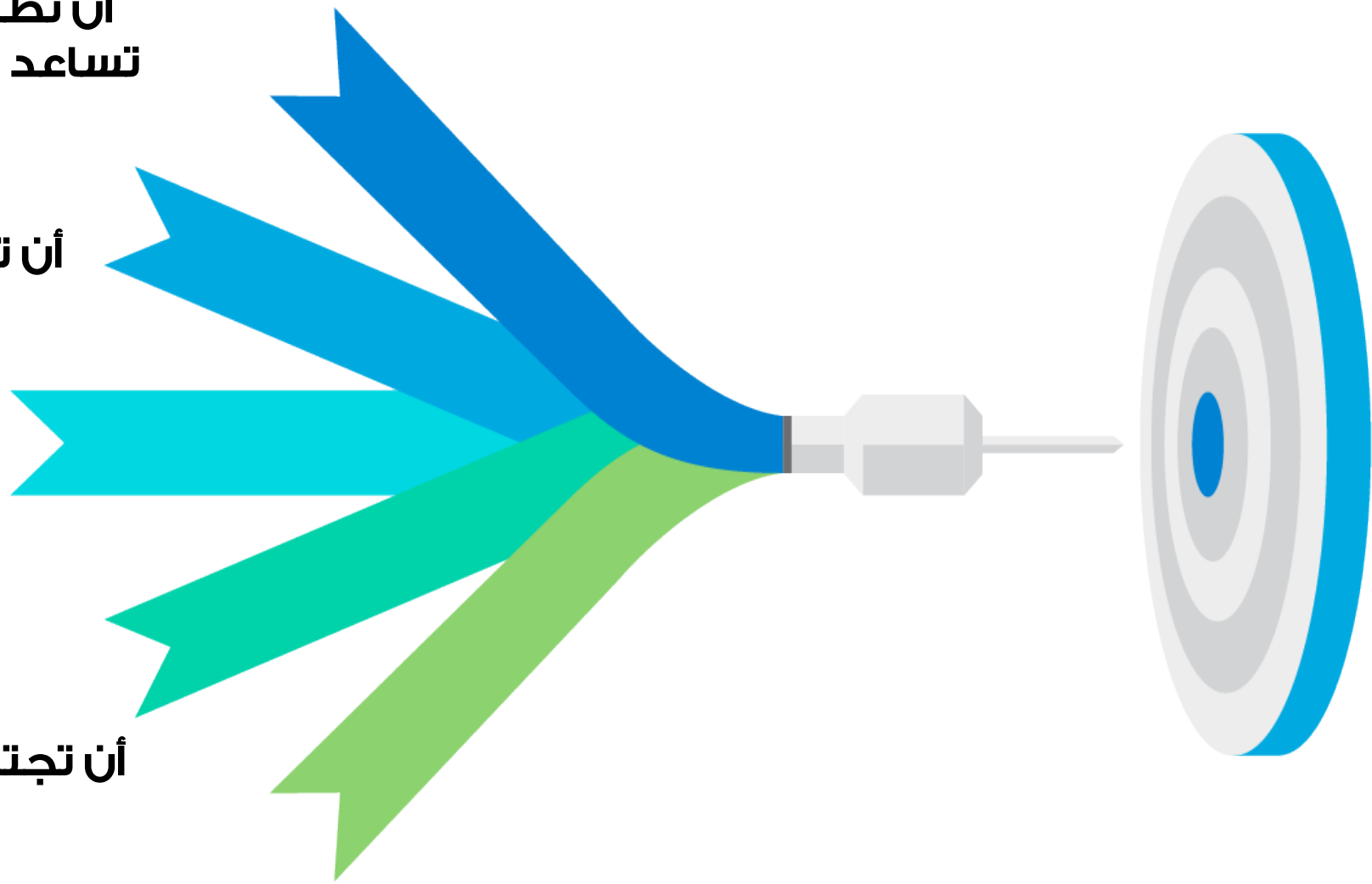
أهداف الورشة

أن تطبق الطالبة أساليب و استراتيجيات تساعد على الاستذكار و تثبيت المعلومات

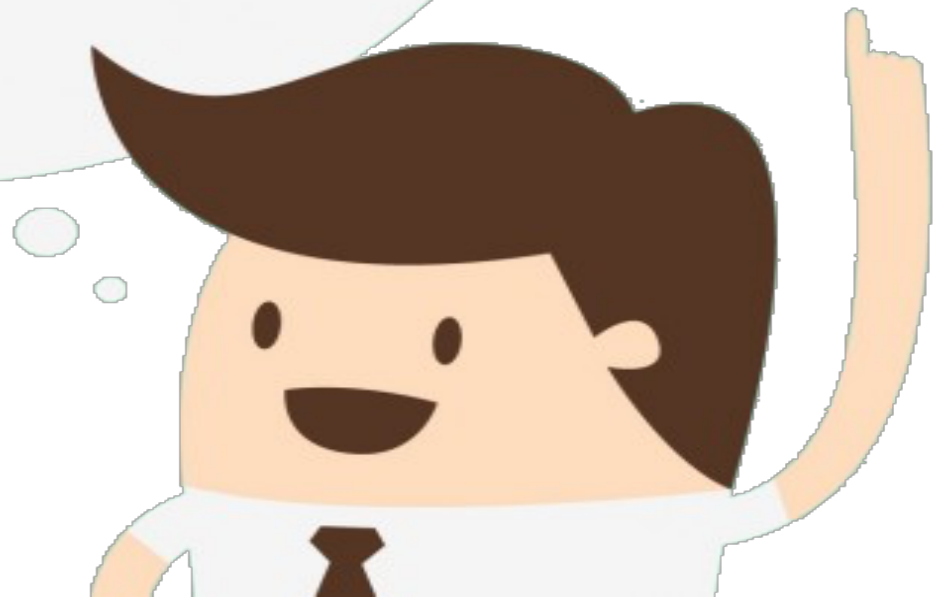
أن تتقن الطالبة المهارات المساعدة على التفوق الدراسي

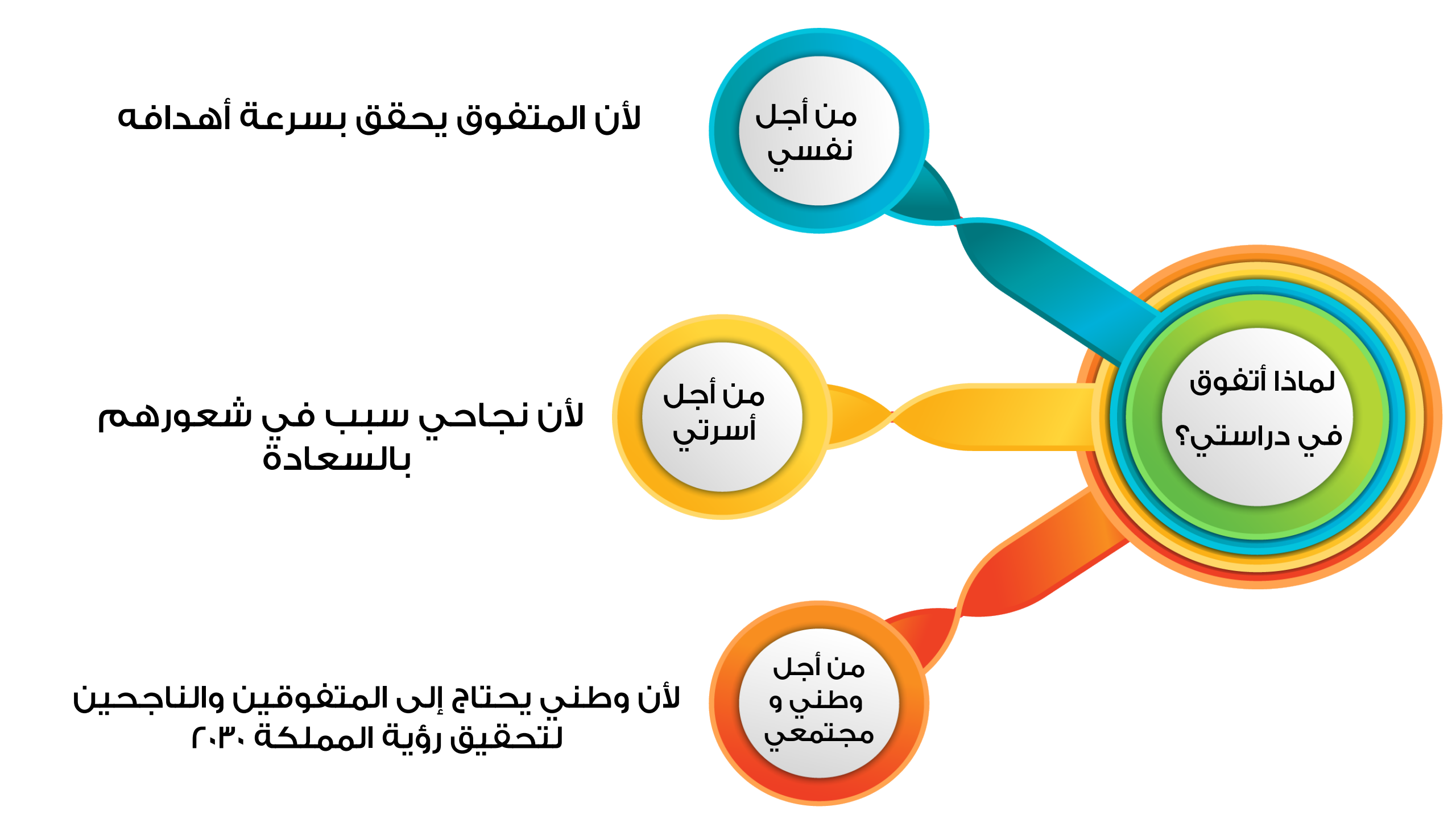
أن تستذكر الطالبة مهارات المناهج من المواقع التعليمية

أن تجتاز الطالبة الاختبارات بمعدل مرتفع



تحقيق النجاح الدراسي يعد من
أولويات الأهداف لدى الطالبة
ولكل نجاح مفتاح و خطوات ينبغي
الاهتمام بها
فالنجاح علماً يمكن تعلمه و إتقانه




لماذا أتفوق في دراستي؟
من أجل نفسي
لأن المتفوق يحقق بسرعة أهدافه
من أجل أسرتي
لأن نجاحي سبب في شعورهم بالسعادة
من أجل وطني و مجتمعي
لأن وطني يحتاج إلى المتفوقين والناجحين لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠

خطوات نحو النجاح الدراسي



غيري رأيك في نفسك

تملكين طاقات كبيرة و قوى خفية
فأنتِ أقدر و أقوى مما تتخيلين وأذكى بكثير مما تعتقدين
اشطبي الكلمات السلبية عن نفسك مثل
لا أستطيع – لست شاطرة
وردّدي باستمرار
أنا أستحق الأفضل – أنا مبدعة – أنا ممتازة – أنا قادرة



الفشل مجرد حدث . . و تجارب



لا تخشي الفشل بل استغليه ليكون معبراً لك نحو النجاح

أديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع

ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروسا تعلم من خلالها قواعد علمية .

الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل . .

لا تخافي من الفشل

و لا تتركي محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط



المذاكرة المنتظمة
تقلل النسيان وتثبت
المعلومات بنسبة ١٠٠%

المذاكرة الفعالة

- تهيئة
- تركيز
- مراجعة



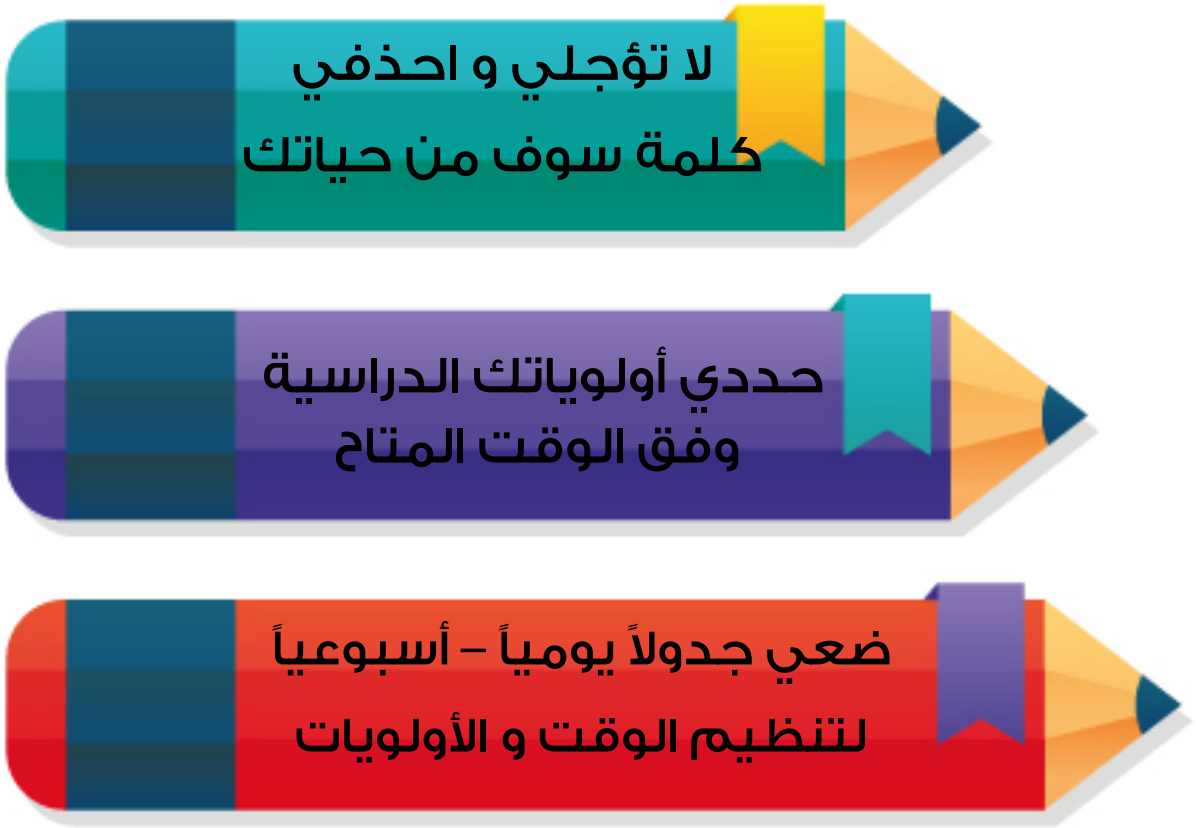
مهارات الإستذكار



أولاً

نظمي وقتك

تنظيم الوقت له دور هام
في تفوقك الدراسي



تنظيم الوقت يساعد على

- وفرة الوقت .
- تنظيم حياتك .
- تعزيز الثقة بالنفس .
- تجنب الضغوط (مثل ضغوطات الاختبارات)



رتبي أعمالك و أولوياتك باستخدام مصفوفة إيزنهاور





مصفوفة ترتيب الأولويات اليومية في 15 دقيقة

	عاجل	غير عاجل
مهم	- الأعمال الطارئة -أعمال مطلوب تنفيذها فورًا - اجتماعات العمل 1	- تطوير الذات - بناء العلاقات - القراءة - التخطيط طويل المدى - الرياضة - بر الوالدين - العبادة التطوعية 2
غير مهم	- بعض الاتصالات الهاتفية - أنشطة عامة - الرد على بريد إلكتروني 3	- الاتصالات الهاتفية للتسلية. - الأنشطة الترفيهية. - تصفح الإنترنت 4

تقنية بومودورو Pomodoro Technique
تقنية الطماطم

تقنية لتنظيم الوقت سميت بهذا الاسم لأن مبتكرها فرانشيسكو سيريلو كان يستخدم مؤقّتاً على شكل ثمرة طماطم عندما كان طالباً في الجامعة
ليطور فكرته بعد ذلك في أواخر الثمانينات فتصبح من أشهر تقنيات تنظيم العمل و إدارة الوقت



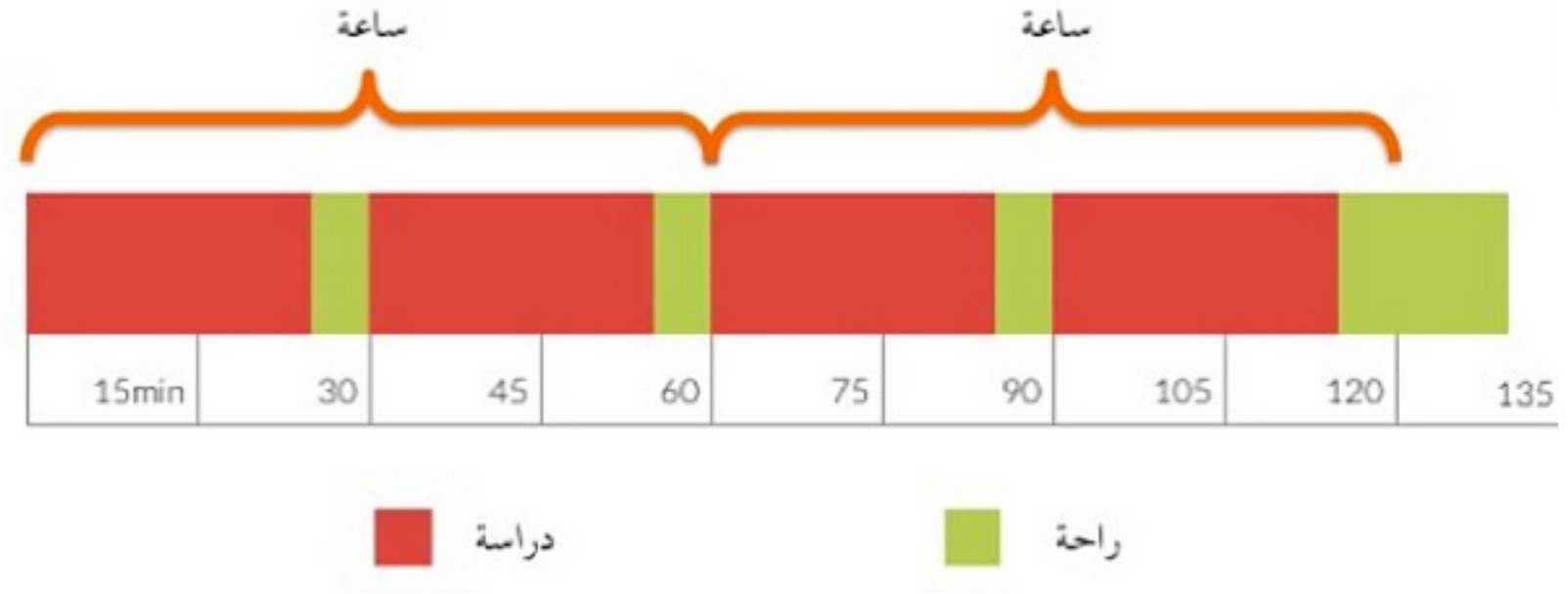

الهدف من
تقنية بومودورو
تنظيم الوقت
لإنجاز المهام
بكفاءة
زيادة التركيز
و التقليل
من مشتتات
الانتباه
تحفيز الابداع و
زيادة الإنتاجية
خلق توازن
بين الحياة
الشخصية و
العملية

مراحل تقنية بومودورو

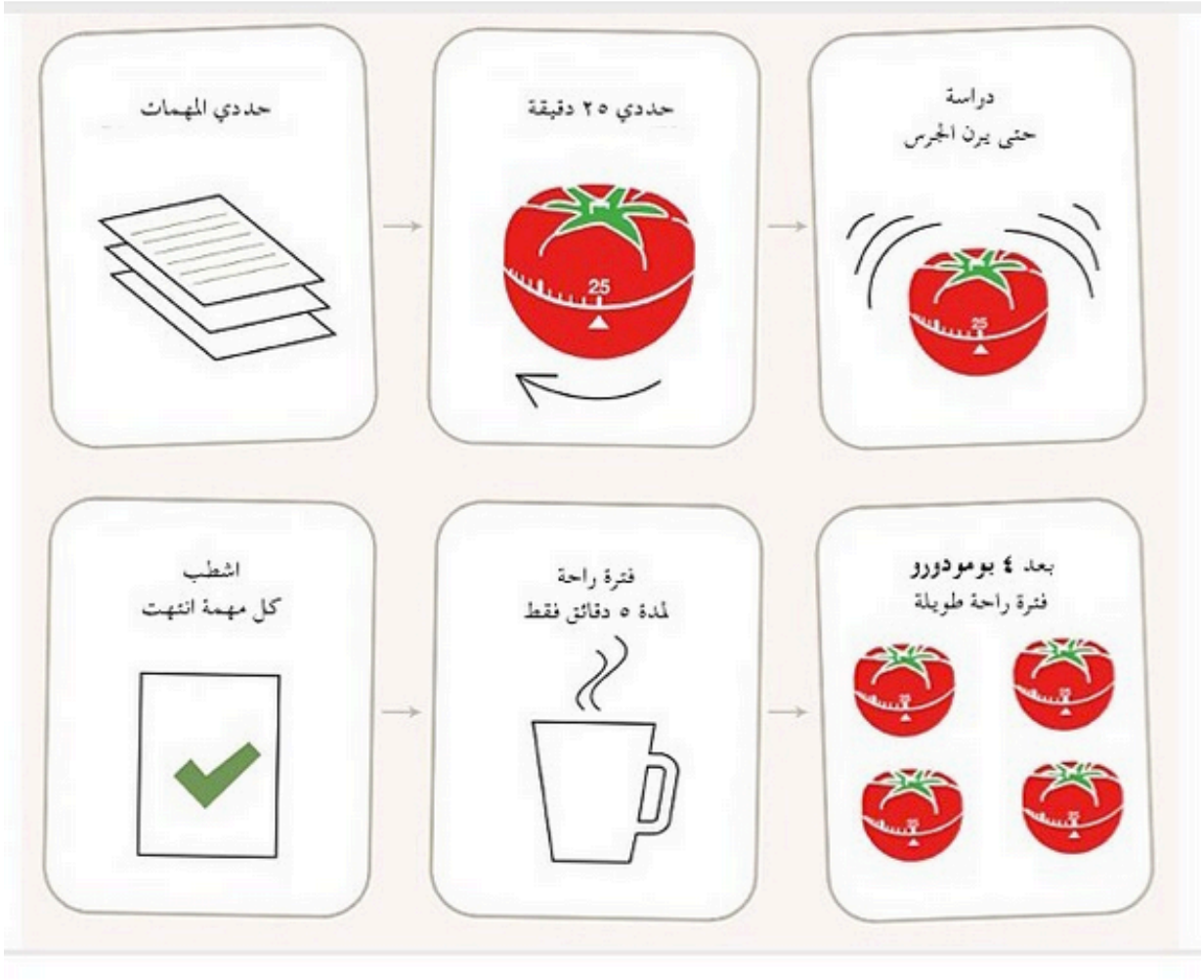
تعتمد مراحل زمنية متفرقة من ٢٥ دقيقة تُسمى بومودوري Pomodori تفصل بينها استراحة، مما يتيح تركيزاً ذهنياً أكبر و قابلية أكثر للإنتاج .

المراحل :

- تحديد المنهج المراد استذكاره أو تجزيئته إلى فصول و دروس "مرحلية".
- ضبط مؤقت البومودورو على ٢٥ دقيقة.
- إنجاز الاستذكار أو جزء منه في المدة المحددة وهي ٢٥ دقيقة.
- استراحة لمدة ٥ دقائق.
- بعد ٤ بومودوري Pomodori، يتم تخصيص استراحة أخرى لكن لمدة أطول (مابين ١٥ و ٢٠ دقيقة).

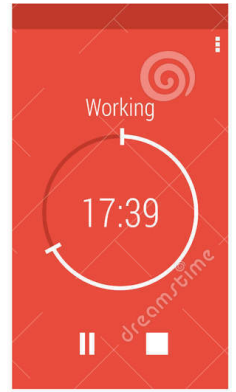


يتوفر تطبيق الكتروني للأجهزة الذكية





Pomodoro Timer



Pomodoro App

ثانياً

خططي جدول للمراجعة



يساعد جدول المراجعة على
تنظيم وقتك و الاستفادة منه في
الاستذكار و المراجعة بفاعلية



التخطيط لجدول المراجعة
يساعدك لتحقيق أهدافك التعليمية
بكفاءة عالية


نصائح لإعداد جدول لخطة المراجعة
المراجعة بانتظام، فمن الخطأ المراجعة ليلة الاختبار
تحديد الزمن المناسب لاستذكار كل مادة
تحديد المواد التي تحتاج لمجهود أكبر في المراجعة
وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة
تحديد فترات للراحة مما يساعد على تهيئة الذهن للاستيعاب الأفضل
تجنب التشتت الذهني وأحلام اليقظة أثناء المراجعة

إعداد جدول المراجعة

الجدول الأسبوعي

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء

الخميس	الجمعة	السبت

يوم العطلة - الأحد		
صباحاً	ظهراً	مساءً

اليوم	المادة المراد دراستها	وقت البدء	وقت الانتهاء	ملاحظات
السبت	كتاب Genki ص١٢٠	الساعة ٨ مساءاً	الساعة ١١ مساءاً	تم حفظ جل التحيات مع مراجعتها لاحقاً
الأحد	Japanese Picture Dictionary	الساعة ٤ عصراً	الساعة ٥.٣٠ مساءاً	تم حفظ ٥ كلمات جديدة
الإثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

#تفنن

برنامجي الأسبوعي

مطبوعة مجانية

	لأجلك ربّي			مع نفسي		في بيتي		علمي ودراستي		تطوير مهاراتي
	صلاتي	قرآني	أذكاري	الاعتناء بنظافتي	الاعتناء بسلوكي	ترتيب غرفتي	مساعدة عائلتي	كتابة وظائفي	مذاكرة دروسي	
السبت										
الأحد										
الاثنين										
الثلاثاء										
الأربعاء										
الخميس										
الجمعة										

أمنياتي هذا الأسبوع

كيف ملأتُ وعاء عملي الصالح؟





تفنّن: فن ومرح بالعربي www.tafannan.com

ثالثاً طبقي دائرة ديمنج للجودة





استراتيجيات الاستذكار

- استراتيجية (3PAS) للقراءة الفاعلة
- استراتيجية (K . W . L) لمراقبة النمو المعرفي
- استراتيجية خريطة العقل الذهنية

P 1
استعداد Prepare

P 2
استعراض Preview

P 3
تصفح Passive

A
قراءة فاحصة Active Reading

S
قراءة انتقائية Selective Reading



استراتيجية
(3 PAS)

P 1

استعداد Prepare

- ثقي بتوفيق اللّه و ابذلي الأسباب.
- تهيئي نفسياً و عقلياً للقراءة.
- اختاري مكاناً هادئاً خالياً من (المشغلات) و تتوفر به الإضاءة و التهوية الجيدتين .
- ابتعدي عن أحلام اليقظة أثناء المذاكرة و استشعري أهمية ما تراجعينه لمستقبلك .
- لا تبدئي حتى تشبعي حاجتك من الغذاء و النوم و الراحة .
- جهزي أدواتك.
- إحذري الإيحاءات السلبية : أنا فاشلة – المادة صعبة.



P 2

Preview استعراض



-الإطلاع على الهيكل البنائي للكتاب.

- طريقة تنظيمه وما يتضمنه من جداول و رسوم و ملخصات.

-ركزي على العناوين الرئيسية و الفرعية و المقدمات و النهايات من (٥-٨ دقائق).

P 3

Passive تصفح

-اقرئي قراءة عابرة .

- تصفحي الكتاب للاطلاع على لغة الكتاب ، أسلوبه ، طريقة تنظيمه للأفكار .

-تعرفي على الأفكار الرئيسة وطريقة تسلسلها (٨ - ١٠ دقائق).



A
قراءة فاحصة Active Reading

اقرئي قراءة دقيقة لتشويق الدماغ وتحضيره للدراسة ، عن طريق :

-التركيز على أهم الأفكار الرئيسة و التفاصيل .

-فهم القوانين والقواعد

-تجاوز الأمثلة و الشروح و التفصيلات .

-تجاوز ما يصعب عليك فهمه.



S

Selective Reading قراءة انتقائية

-اقرئي بعناية وتركيز ما أنتِ بحاجة إليه.

-التركيز على الأمثلة والشروح و التفصيلات.

-فهم الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها

-التركيز و محاولة فهم ما يصعب عليك .



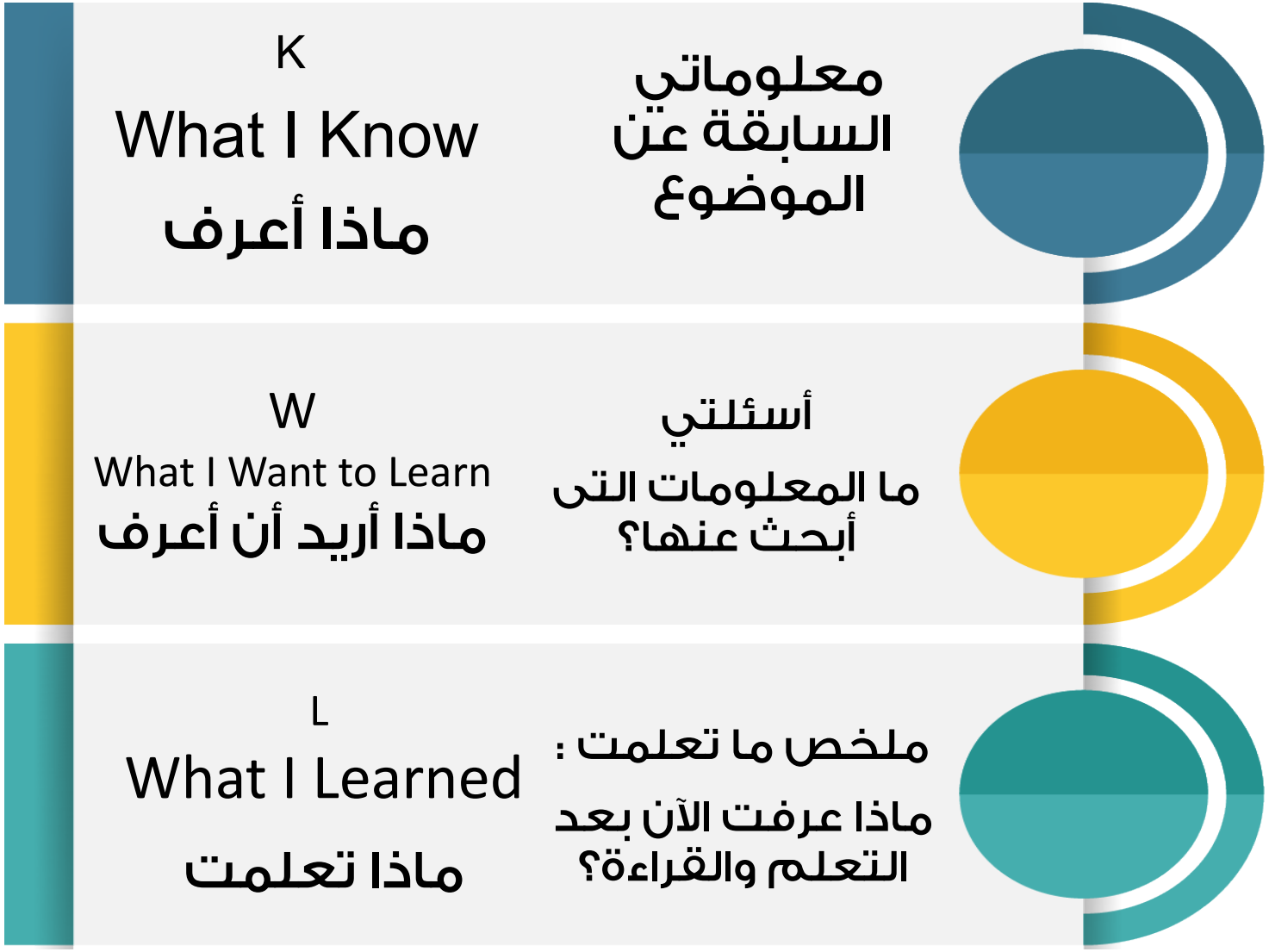
طريقة الاستذكار الجيد

- استذكار الفصل بأكمله .
- وضع اسئلة تتعلق بما تم استذكاره و الإجابة عنها .
- التخطيط اسفل الجمل / أو التظليل بألوان يكون في القراءة الثانية .
- الانتباه اثناء الاستذكار الى القوانين و المعادلات و الرسوم التوضيحية.



استراتيجية (K.W.L) لمراقبة النمو المعرفي

تسمى أيضا باستراتيجية
(الجدول الذاتي)



لتطبيق الاستزاتيجية يتم استخدام الجدول التالي

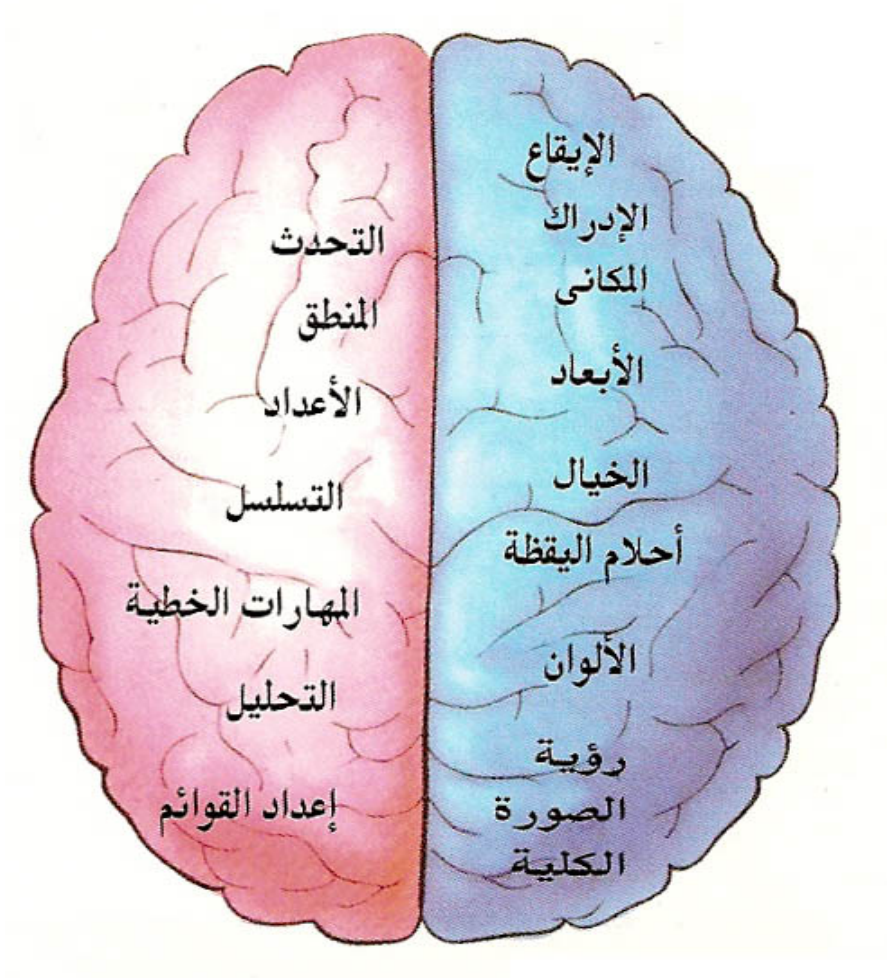
معلوماتي السابقة	أسئلتي (ماذا اريد ان أعرف)	ماذا تعلمت



خريطة العقل الذهنية



هل يحدث لك أحياناً ...
أثناء أدائك الاختبار في القاعة
أن تتذكري موقع الإجابة في الكتاب
ولكن لا تتذكرين المعلومة ؟



في التعليم التقليدي
يتم استخدام شق واحد فقط دون الآخر
وغالبا ما نستخدم
الشق الأيسر وهو الشق المنطقي في الدماغ
من خلال الكتابة بشكل مرتب وعلى اسطر

دون استخدام الشق الأيمن وهو يختص
بالألوان والخيال و الابداع
مما جعل النصف الآخر من الدماغ
شبه مشلول

خريطة العقل الذهنية



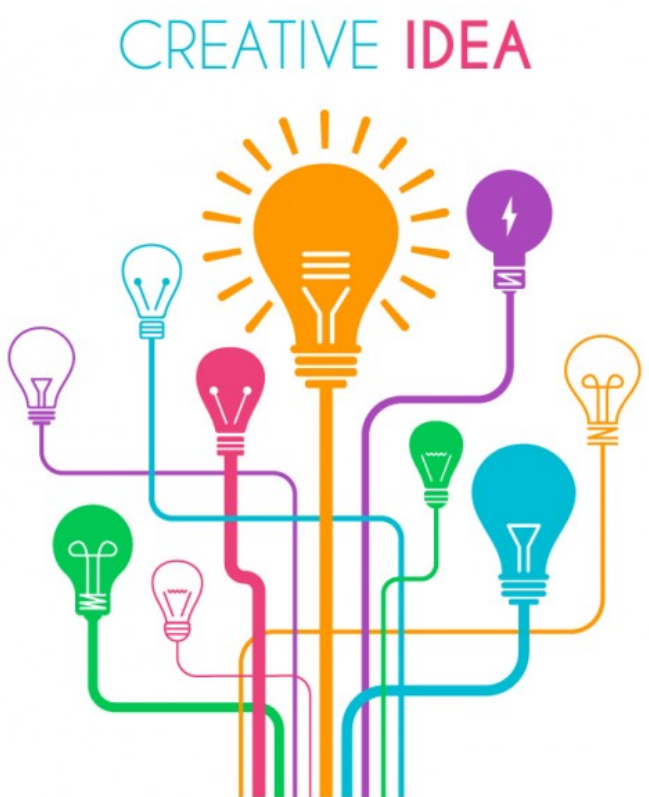
هي أداة رائعة لتنظيم التفكير و المساعدة
على الحفظ و التذكر
وتعتبر تقنية تزودك بمفاتيح تساعد على
استخدام طاقة عقلك
بكلمة أو صورة ترسم بالألوان

هدف خريطة العقل الذهنية استغلال العقل ..
والتفكير بجانبيه معا وليس الاعتماد على جانب دون الآخر !
و الذي يصيب بالخمول المؤدي لتثبيط عمل العقل .



استخدم كثير من العباقرة العناصر الرئيسية لنماذج خرائط العقل
لتحويل أفكارهم إلى واقع ملموس مثل :

-ليوناردو دافنشي (عبقري الألفية)
-مايكل انجلو (النحات و الرسام الكبير)
-اسحق نيوتن (مكتشف قوانين الجاذبية)
-ألبرت أينشتاين (مكتشف قوانين النسبية)
-توماس أديسون (مخترع المصباح الكهربائي)
-جاليليو (قلب موازين الكون بملاحظاته الفلكية)
-ونستون تشرشل (الزعيم السياسي المعروف)



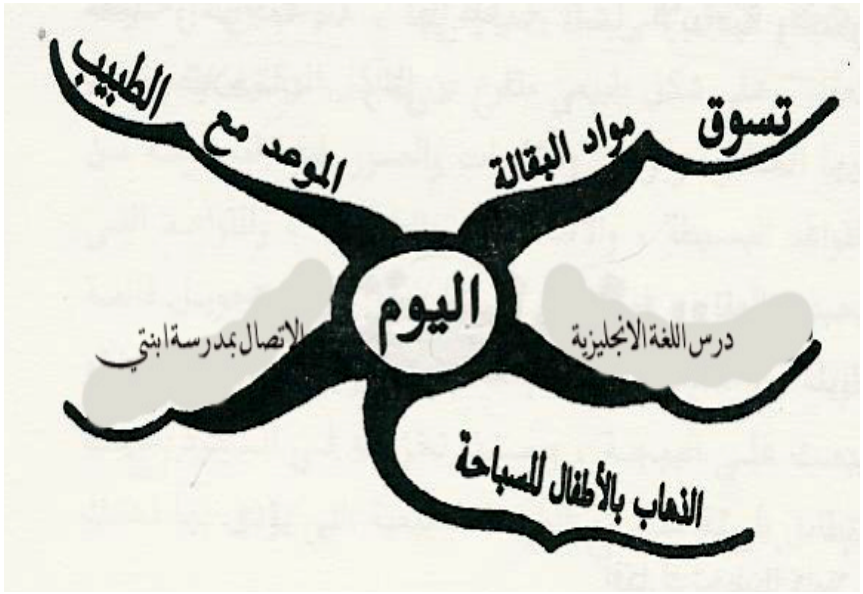
بإذن اللّه ستساعدك خريطة العقل على أن :

-تصبحين أكثر إبداعا
-زيادة سرعة وكفاءة الدراسة (توفير الوقت)
-جعل الدراسة أكثر سهولة
-رؤية الصورة من جميع جوانبها
-التركيز و تذكر المعلومات
-التخطيط و تنظيم أفكارك
-اجتياز الامتحانات بتفوق



هي وسيلة ناجحة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب
بواسطة رسومات و كلمات على شكل خريطة

فأنتي أولا تقرئين الفكرة في المهارة المكتوبة
ومن ثم تحولينها إلى
كلمات مختصرة ممزوجة بالأشكال والألوان





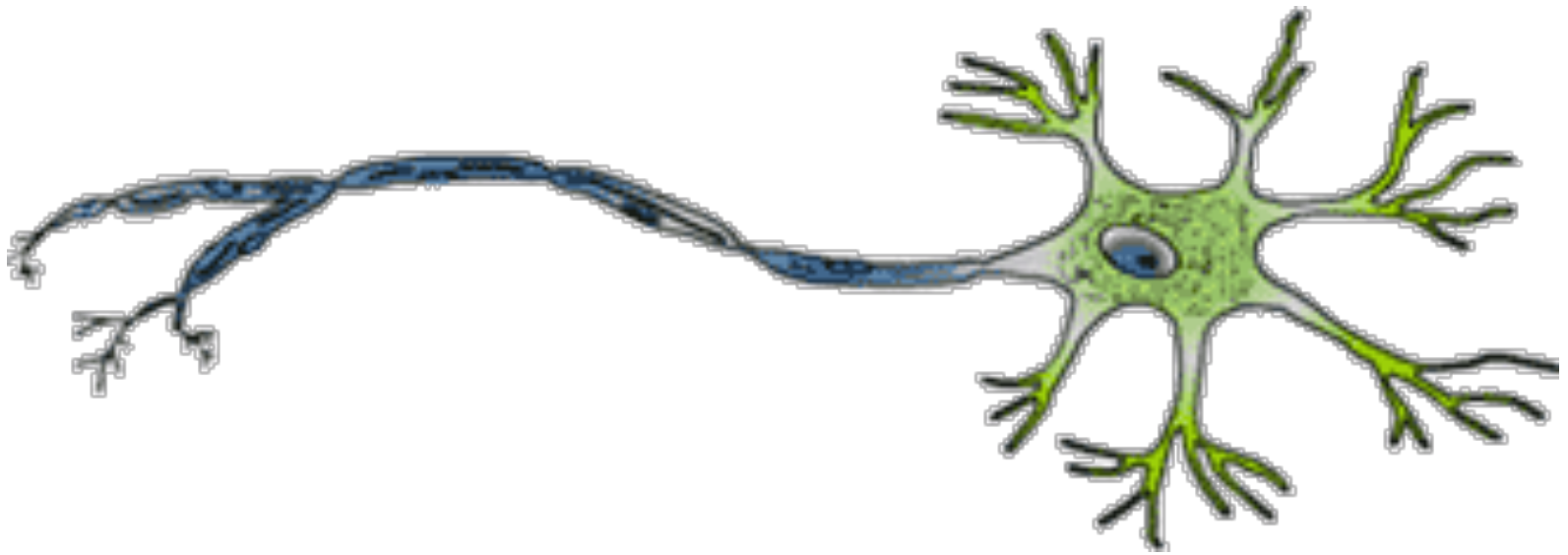
بإمكانك اختصار فصل كامل في ورقة واحدة بحجم A٤
وبتعودك النظر إلى هذه الورقة ستجدين
من السهل جدا استخراج المعلومات منها
أثناء الدراسة و الاختبارات





يتكون الدماغ من مجوعة من الخلايا العصبية
وكل خليه بها نواة متفرعة كالشعاع

و خريطة العقل الذهنية تشبه تفرعات الدماغ
لتعطي الحرية لذهننا ليتحرك
في الاتجاهات ويعبر عن نفسه بتلقائية



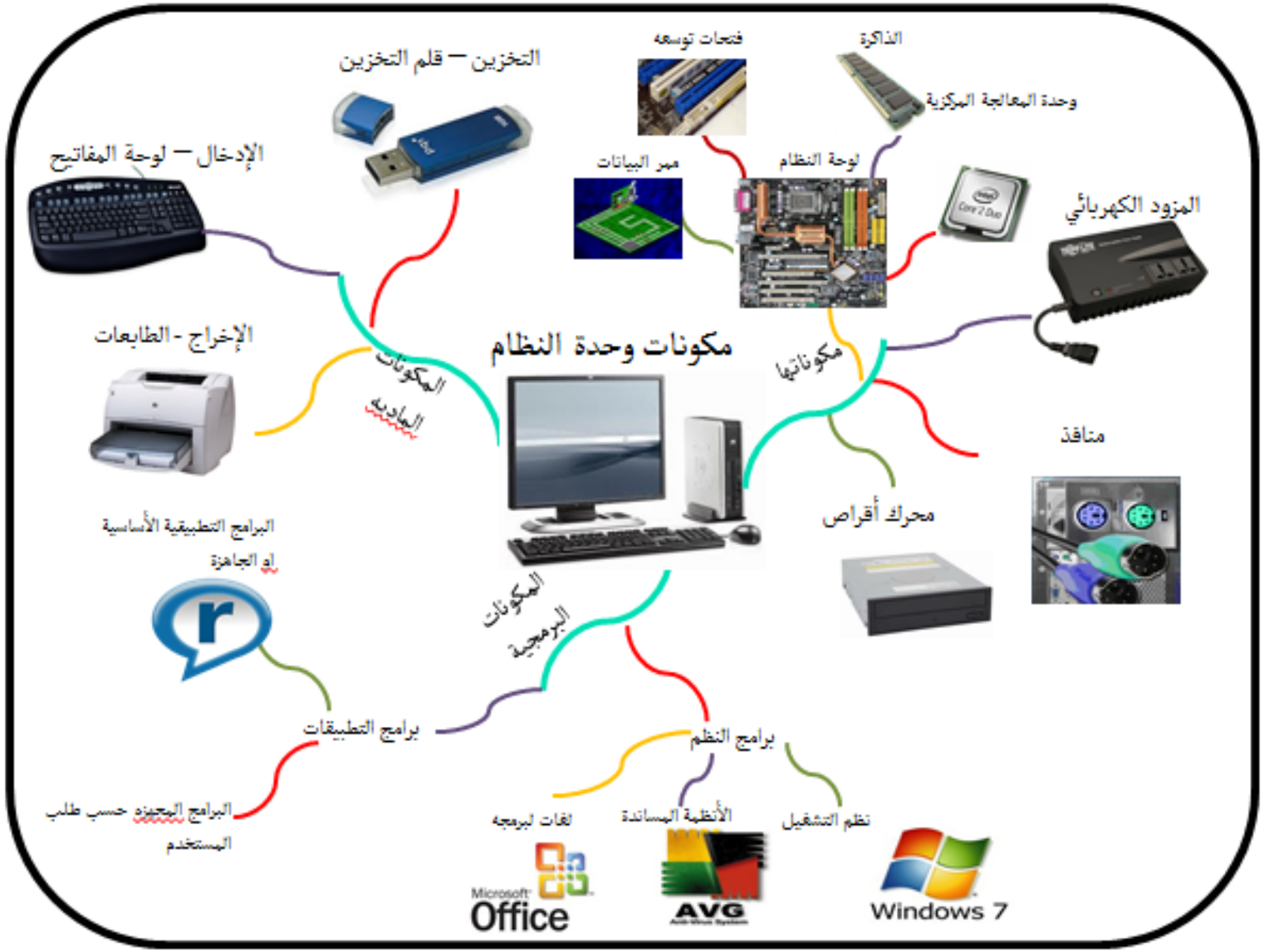
بيئة العمل و الأدوات المطلوبة

مكان هادئ و مريح



أقلام مختلفة الألوان
لتحفيز الابداع في العقل

ورقة كبيرة تستخدم بالعرض



ارسمي صورة بالمنتصف
للتعبير عن موضوع الدرس

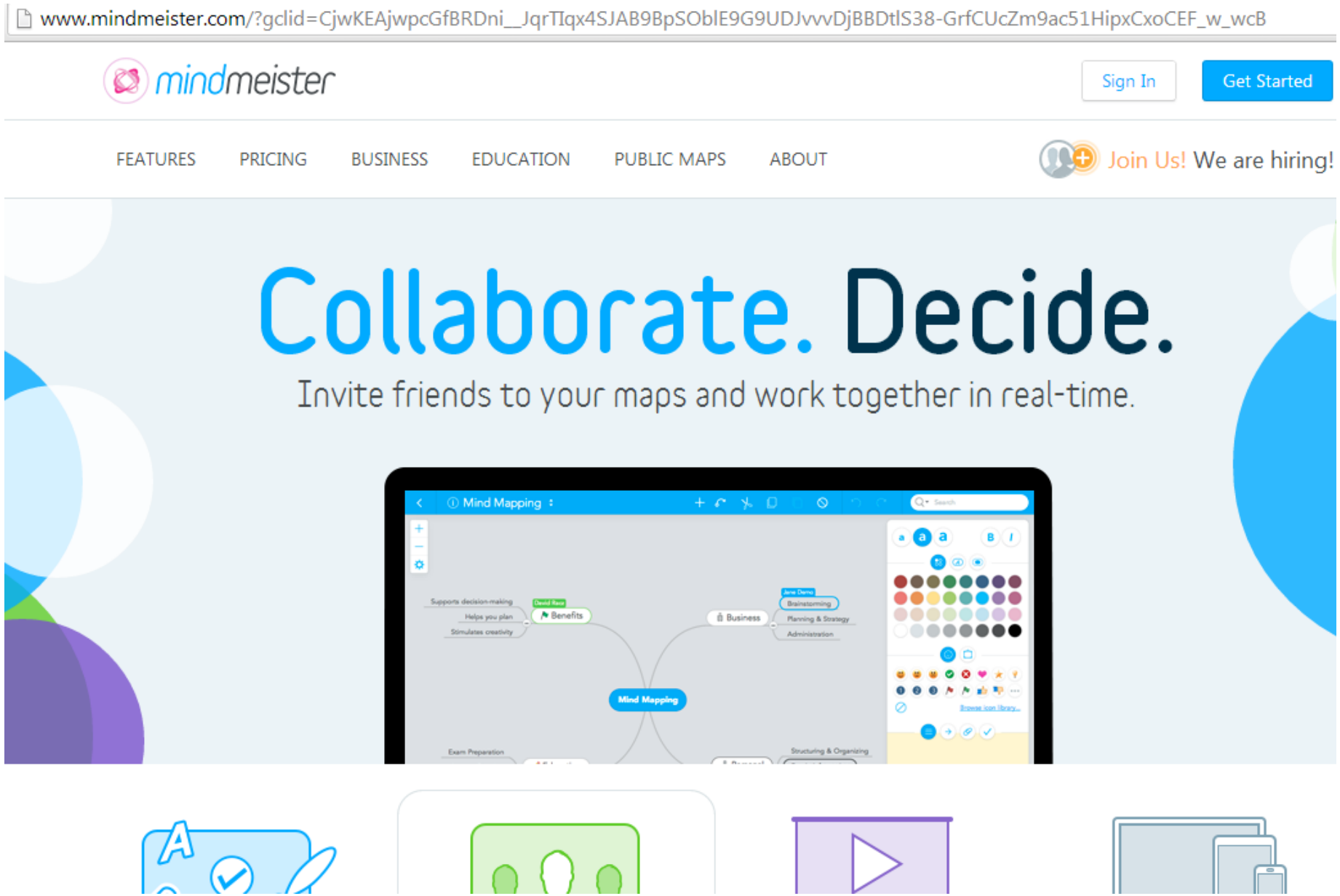
ارسمي فروع منحنية ثم اكتبي
العناوين الفرعية للدرس على
الفروع بلون مختلف

ارسمي فروع فرعية من الفرع الرئيسي
واكتبي عليها كلمات تتبع للفرع
الرئيسي وهكذا ...
حتى تتجمع أفكار الدرس و تكتمل
أجزاء الخريطة
مما يساعد على تذكر الدرس بسهولة
اكبر

يمكن تصميم خرائط العقل الذهنية يدوياً
أو باستخدام تطبيقات و مواقع تقنية



www.mindmeister.com



www.cacoo.com

https://cacoo.com/lang/en/sample/mindmap

Cacoo

Sign In

Home Tour Samples Pricing Support Store

Samples

Sign Up Get a Free Account!

Flowchart

Wireframe

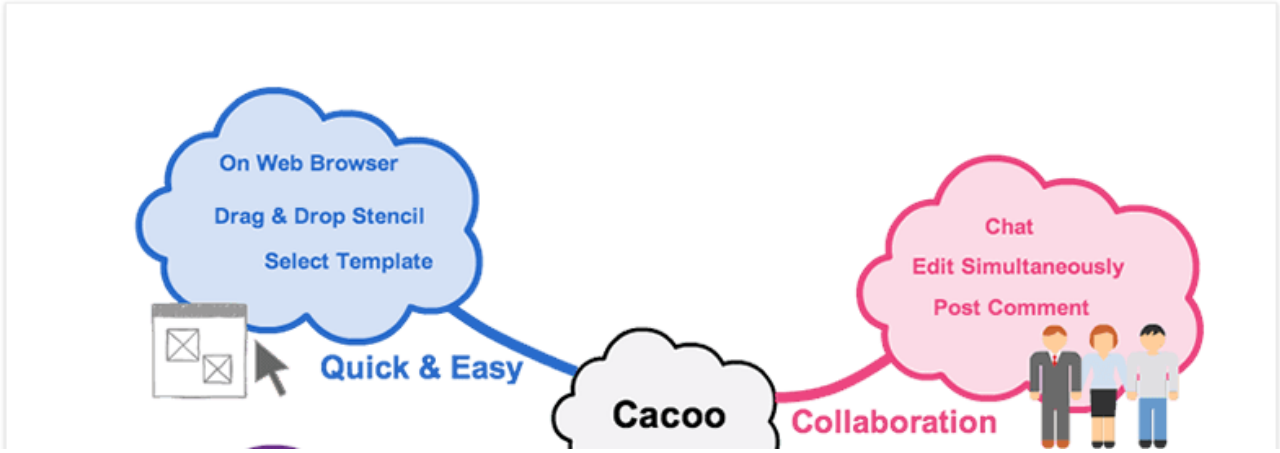
Network

UML

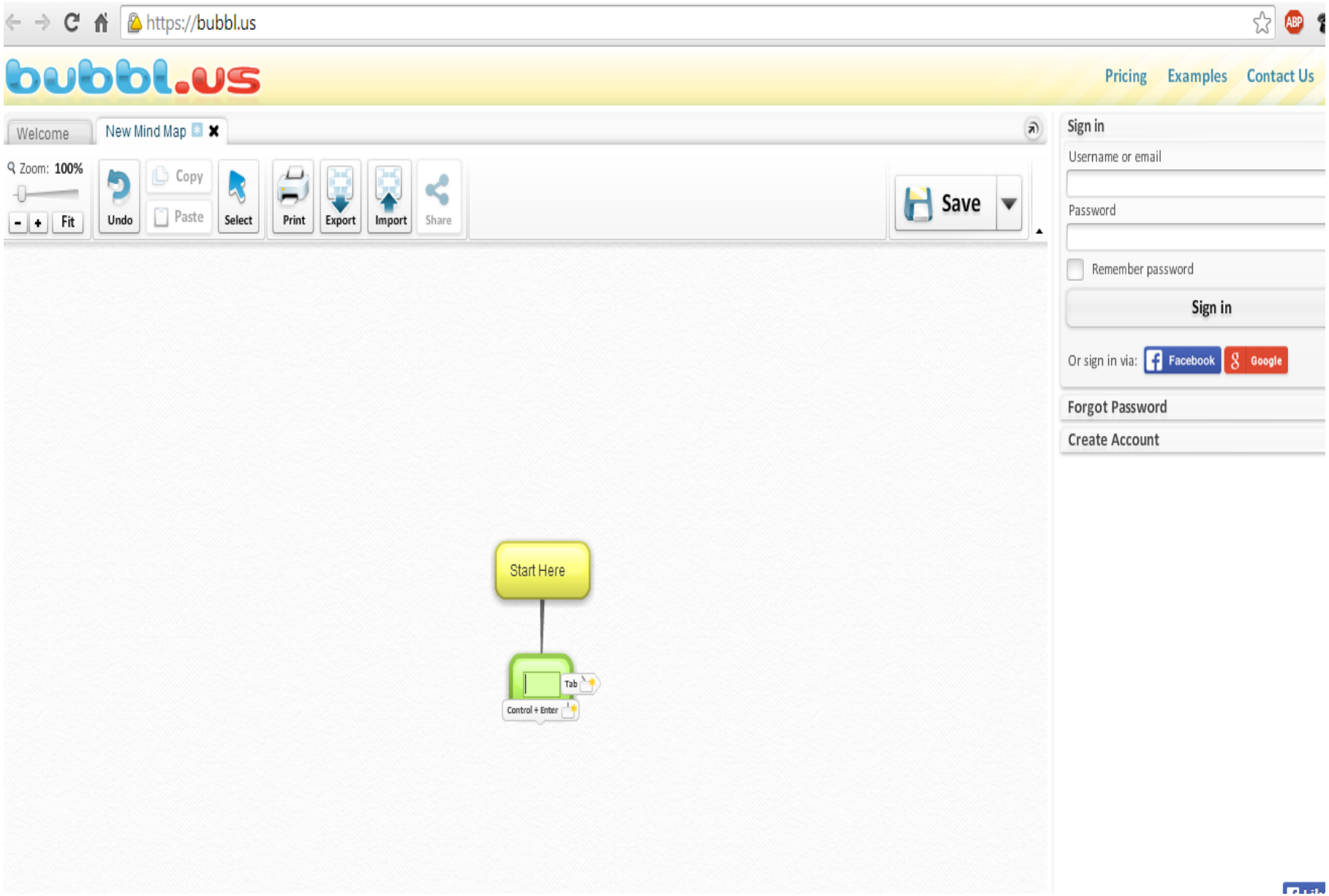
Sitemap

Mindmap

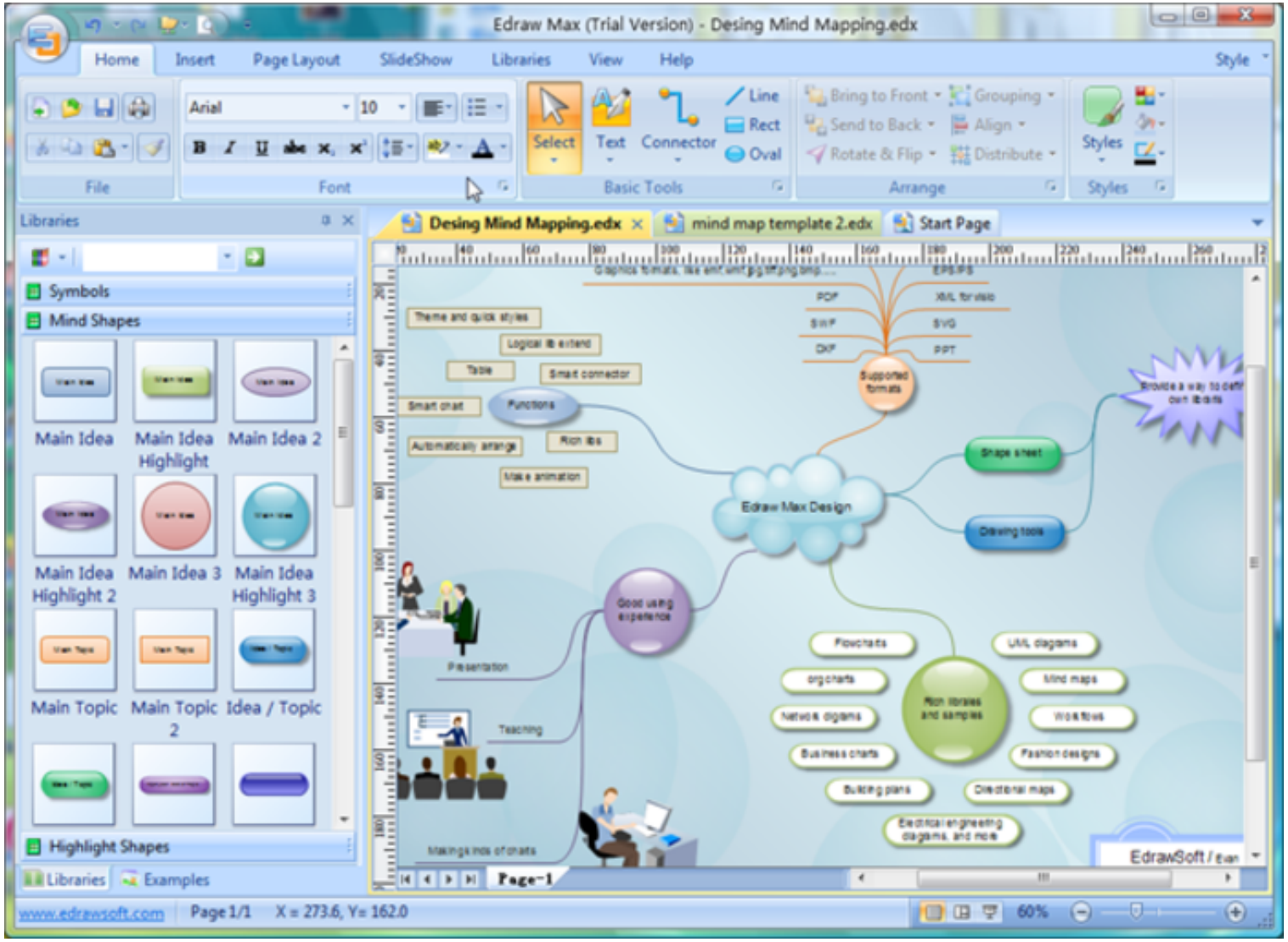
Create flexible and expressive diagrams easily on Cacoo as if you are using freehand. Let ideas flow freely onto your diagrams without being restricted by the constraints of mapping tools.
Import images, change line and fill styles, and use different unique stencils to visualize your ideas into a smart and useful mindmap quickly.



https://bubbl.us



http://www.edrawsoft.com



فكري

باستعمال (٦) خطوط فقط
كوني (٤) مثلثات متساوية الأضلاع تماما
بحيث يتكون كل مثلث
من ثلاثة مضلعات كاملة

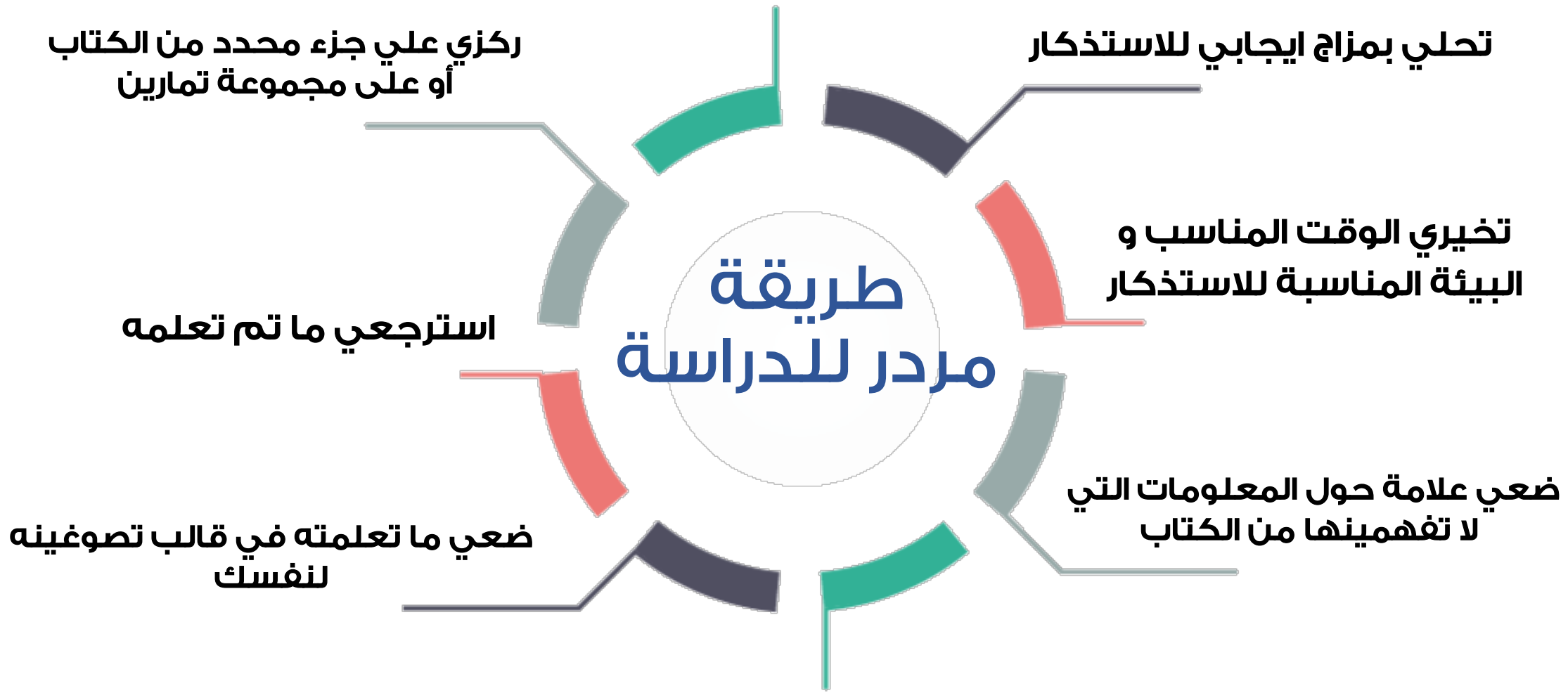


خامساً

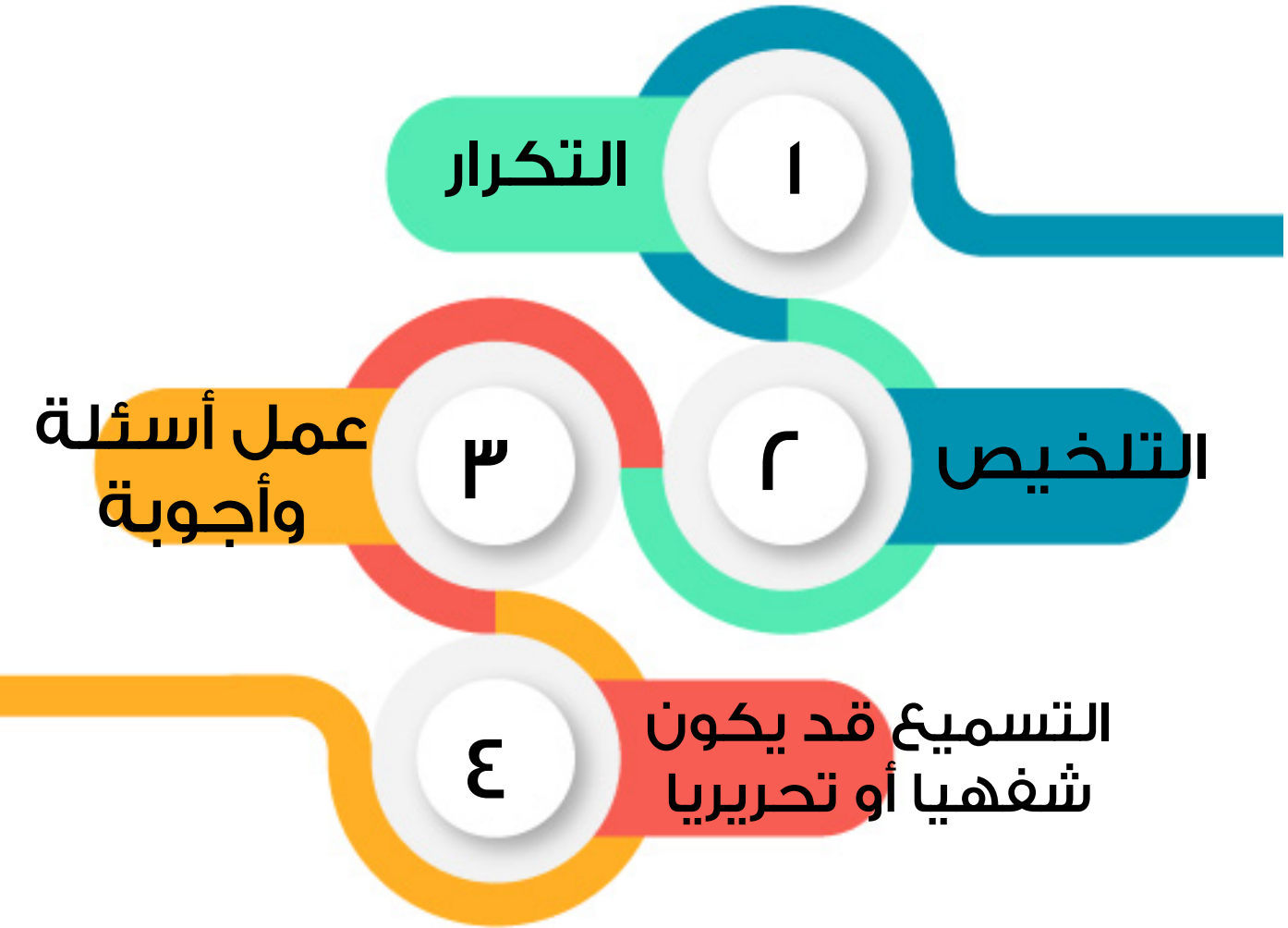
طرق و مهارات الاستذكار



- طريقة مردر للدراسة.
- طريقة التسميع الذاتي.
- مهارة الربط .
- مهارة التلخيص.


طريقة
مردر للدراسة
تحلي بمزاج ايجابي للاستذكار
تخيري الوقت المناسب و
البيئة المناسبة للاستذكار
ضعي علامة حول المعلومات التي
لا تفهمينها من الكتاب
ضعي ما تعلمته في قالب تصوغينه
لنفسك
استرجعي ما تم تعلمه
ركزي علي جزء محدد من الكتاب
أو على مجموعة تمارين

طريقة التسميع الذاتي

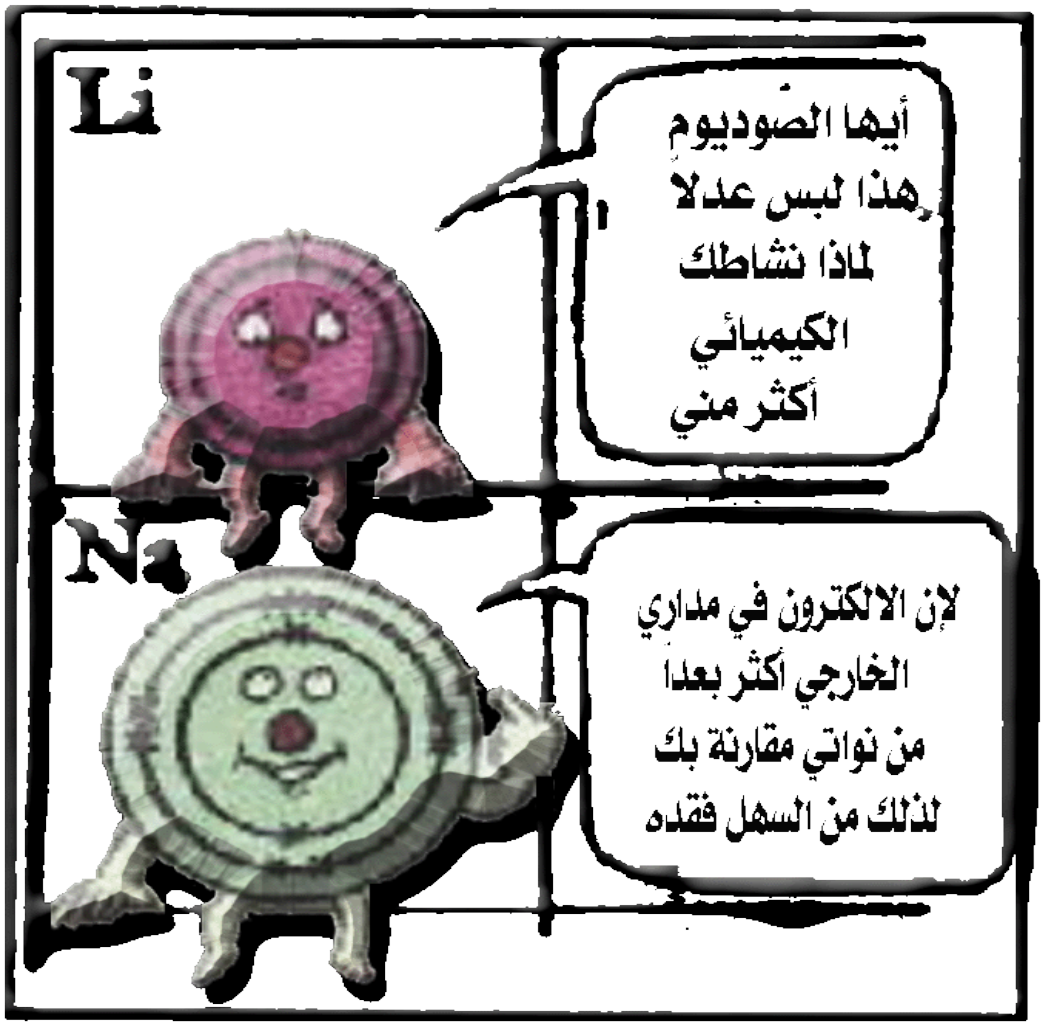


يتم استرجاع ما تم حفظه أو فهمه في المنهج بطرق وأساليب متنوعة مثل

مهارة الربط (بالشكل و الرسومات و الموقف)

خريطة إيطاليا





مهارة التلخيص

تساعد على التركيز بفاعلية على المعلومات الهامة

تساعد في عملية الفهم

تجنب إضاعة الوقت والجهد

تنظم و ترتب المعلومات

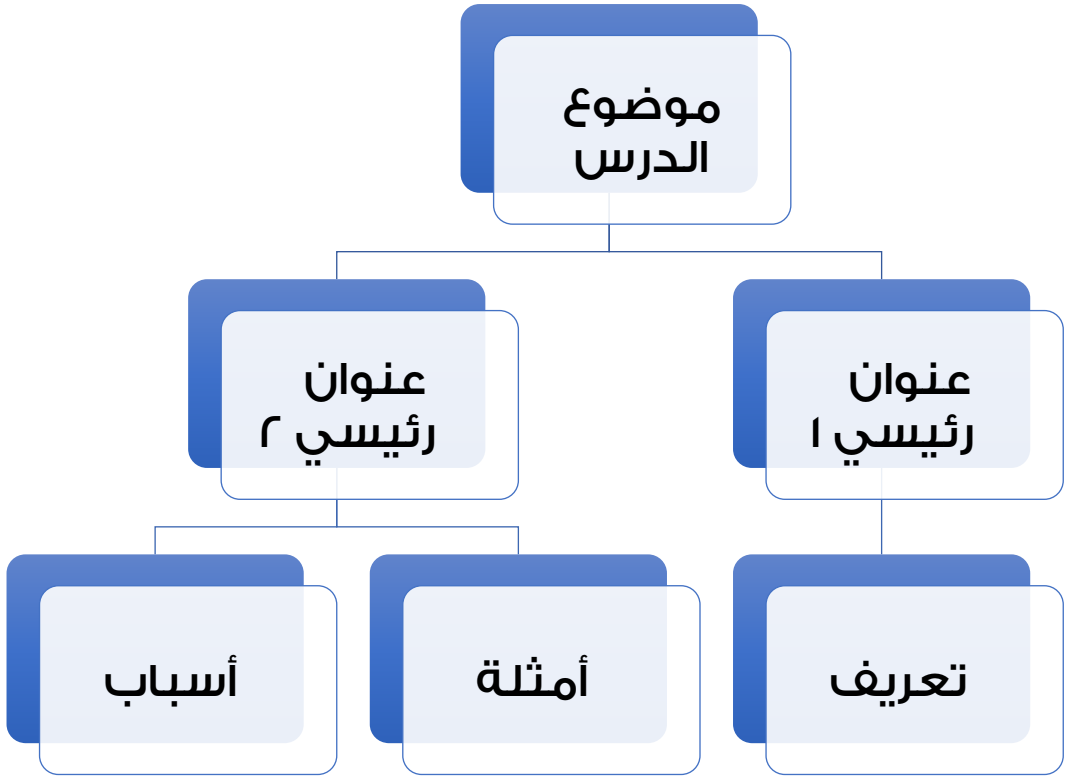


فبدلا من قراءة (١٠) صفحات
يمكن تلخيصها في صفحتين
باستخلاص أهم الأفكار

له أثر نفسي إيجابي على
استمرارك في المذاكرة
و المراجعة الدورية

الطريقة الهيكلية

تصمم على هيئة قائمة و فقرات مختصرة
تتضمن العناوين الرئيسة و الثانوية و أهم المحتوى



الطريقة النثرية

هي نقل مركز أو نسخة مكثفة من الأصل
وعادة ما تكتب بطريقة مسردة



يجب ألا تقل فترة التركيز أثناء الحفظ أو المراجعة
عن ٢٠ دقيقة
و ألا تتجاوز ٤٠ دقيقة



يفضل الدراسة في الأوقات
التي تكون فيها الطالبة
نشيطة الذهن
(الفجر باكراً أو بعد العصر)



مواقع تعليمية متميزة



عين بوابة التعليم الوطنية https://ien.edu.sa



Home
Trending
Subscriptions

LIBRARY
History
Watch later
Liked videos

SUBSCRIPTIONS
Noel Kharman

Browse channels

Settings
Help
Send feedback

About Press Copyright
Creators Advertise
Developers +YouTube

Terms Privacy
Policy & Safety
Test new features



عين دروس

91,624 subscribers

SUBSCRIBE 91K

HOME VIDEOS PLAYLISTS CHANNELS DISCUSSION ABOUT



منصة شبكة قنوات عين دروس التعليمية

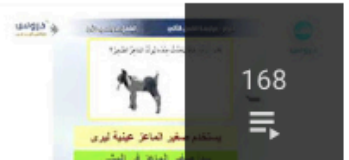
56,394 views • 1 year ago

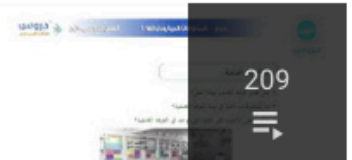
(عين دروس)
قناة فضائية تعليمية لكل مراحل التعليم العام 12
عرب سات 12360 عامودي

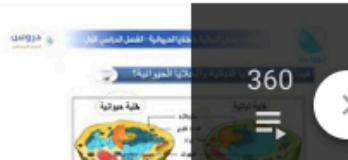
رابط البث المباشر
http://goo.gl/v4YcU2

المرحلة الابتدائية









RELATED CHANNELS

شبكة فاهم التعليمية
SUBSCRIBE

وسم الرياضيات التعليمية
SUBSCRIBE

فرح ابراهيم
SUBSCRIBE

احمد الفديد / رياضيات متوسط
SUBSCRIBE

رياضياتي
SUBSCRIBE

منصة نون التعليمية www.non.sa



إفهم www.efham.net



من نحن



افهم هو برنامج مصرى من أجل ريادية الاعمال يهدف إلى تفعيل دور الشباب المصرى فى الحياة السياسية والاقتصادية من أجل خلق مجتمع مدنى مصرى يتسم بعمق المعرفة والتطلع إلى مستقبل أفضل والالتزام بقيم المواطنة لمواجهة التحديثات التى تواجه شباب مصر وذلك من خلال التغير الإيجابى والإيمان بقدرته على صناعة التغيير لبناء شخصية مصرية فعالة قادرة على المنافسة المحلية والإقليمية والدولية

مشروعي.. كيف اختاره؟



لديك عدة أفكار لمشاريع كثيرة تحلم بتحقيقها، ولديك رأس المال الكافي للبدء في إحدى تلك المشروعات، لكن.. انتظر قليلاً! أي من هذه الأفكار تنوي تنفيذها؟! وهل لديك بعض المعرفة أو الخبرة في هذا المجال؟! وهل ستكون المنافسة داخل السوق شديدة، أم أنك سوف تكون رائداً أو متفرداً في تقديم خدماتك أو منتجاتك؟!

المزيد.....

بورصة الاعمال الصغيرة والمتوسطة



تلعب المشروعات الصغيرة والمتوسطة دورا محوريا فى أداء الاقتصاديات النامية والمتقدمة على حد سواء، وهو ما دفع العديد من الدول إلى الاهتمام بتنمية ودعم قطاع المشروعات الصغيرة والمتوسطة بهدف المساهمة فى تحقيق معدلات نمو اقتصادى أقوى وتوفير فرص عمل تستوعب الزيادات السكانية المتتالية.

المزيد.....

فيديوهات افهم





أكاديمية خان https://ar.khanacademy.org



درس تحضيري لاختبار التقييم الدراسي (اختبار "سات" للمنطق)

درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السابع، القسم الثاني، الجزء الأول.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم التاسع، الجزء الرابع.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم الثالث، الجزء الأول.
درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السابع، القسم الخامس، الجزء الرابع.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم التاسع، الجزء الثالث.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان الخامس، القسم التاسع، الجزء الثالث.
درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السابع، القسم الخامس، الجزء الثالث.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم التاسع، الجزء الثاني.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان الخامس، القسم التاسع، الجزء الثاني.
درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السابع، القسم الخامس، الجزء الثاني.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم السابع، الجزء الاول.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان الخامس، القسم التاسع، الجزء الاول.
درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السابع، القسم الخامس، الجزء الأول.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم الثالث، الجزء الخامس.	درس تحضيري اختبار "سات" للمنطق: الامتحان السادس، القسم التاسع، الجزء الأول.

كيف تتذكر 90%

من كل ما تعلمته.. هرم التعلم



تطبيق مبدأ كيزن عن طريق
المذاكرة أولاً بأول
ليساعد على الفهم والحفظ



يعتمد المبدأ على
أهمية التقدم
المتزايد كل يوم

النجاح لا يأتي دفعة واحدة أو من
المرة الأولى بل هو تراكم
الخطوات الصغيرة التي تخلق
أكبر التغيرات الدائمة

مبدأ كيزن

كافئي نفسك

بعد الانتهاء من مراجعة فصل أو منهج



معوقات الإستذكار



معوقات الاستذكار



كيف نتعامل مع الاختبارات

تصاب كثير من الطالبات بالتوتر والقلق
أثناء الاختبارات
اذكري ثلاثة أسباب لذلك
مع اقتراح العلاج المناسب ؟





توكلي على الله وثقي بنفسك
كوني إيجابية
(تفاءلوا بالخير تجدوه)

طبقي أساليب استذكار
فعالة و نظمي وقتك عبر
تصميم جدول للمراجعة

الراحة و النوم الجيد
من ٧ – ٨ ساعات
و الاستيقاظ المبكر
و التنفس العميق

تجنبي المنبهات
و مشروبات الطاقة

تناولي طعاماً صحياً و
تجنبي العشاء الدسم

احرصي على
تناول وجبة الافطار

جهزي جميع الأدوات
اللازمة للاختبار

سبع نصائح للاستعداد البدني و النفسي للاختبار

محتوى و تصميم : أ.نوره الذويخ @n_thw

الثانوية الثانية مقررات Second Secondary Credit
رؤية VISION 2030
وزارة التعليم Ministry of Education

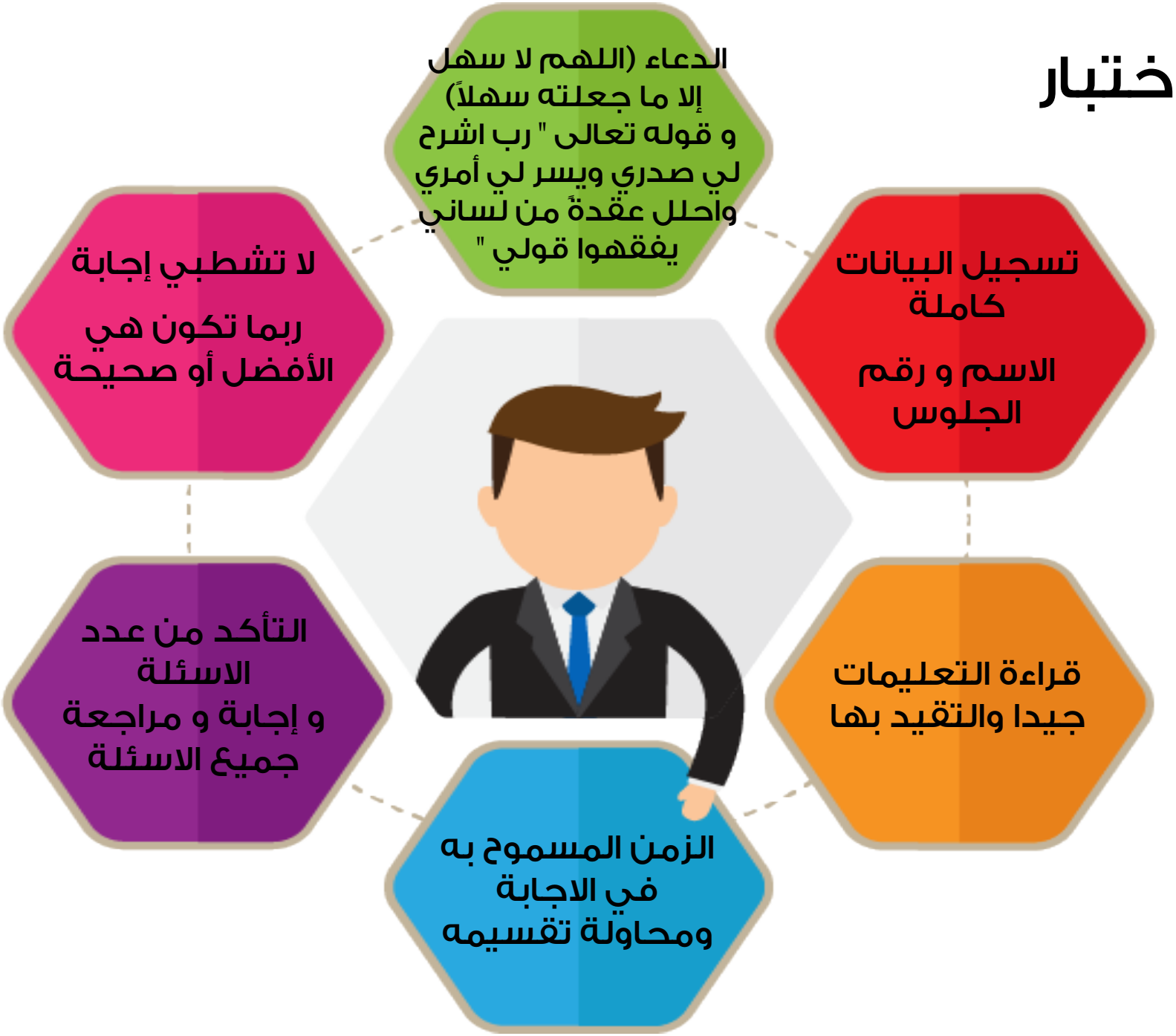


الذاكرة و الغذاء

الفيتامين	أعراض نقصه	يوجد في
B١	مشاكل في الرؤية – ضعف في الذاكرة – مشاكل في النوم	الحبوب كالقمح والشعير – الحليب – البيض – الدجاج - البروكلي - البازلاء – المكسرات
B٢	زيادة الأرق والدوار – احمرار بالعين – تقشر الجلد – وتقرح اللسان	الحليب – اللبن – الجبن – السمك – الكبدة - الخضروات – الهليون - البروكلي
B٣	ضعف في عضلات الجسم – فقدان الشهية – عدم انتظام عملية الهضم	الأسماك – الدجاج – الطماطم – الجزر – الخضروات ـ البروكلي
B٥	ضعف في الذاكرة – التعب والإعياء – الأرق	البيض –الفطر – المكسرات
B٦	عدم قيام الدماغ بوظائفه المعتادة – عدم توازن الجهاز العصبي	المكسرات – الأسماك – الدواجن – الحبوب – الموز – الجزر – البطاطس – القرنبيط
الزنك	ضعف التركيز – نقص الذاكرة	اللحم – الدجاج – القمح – العدس – السبانخ – البيض



في قاعة الاختبار





ما هو ممكن للناس في مكان ما في
العالم فهو ممكن لي



شكراً لحسن استماعكم

دعواتي لكن بالإنجاز و التفوق في دراستكم

ذكر المصدر عند الاستفادة من محتوى الورشة
نوره الذويخ

رؤية VISION 2030

وزارة التعليم
Ministry of Education