

تّمية مهارات التّعلم لدى الطلبة

دورة تدريبيية للأساتذة في الفصل الثاني 1439-1440

أ. د. عبده فرحان الحميري

مرحباً بالجميع

أ. د. عبده فرحان الحميري

موضوعات الدورة

الموضوع الاول: مهارة الاستذكار.

الموضوع الثاني : مهارات معالجة المعلومات.

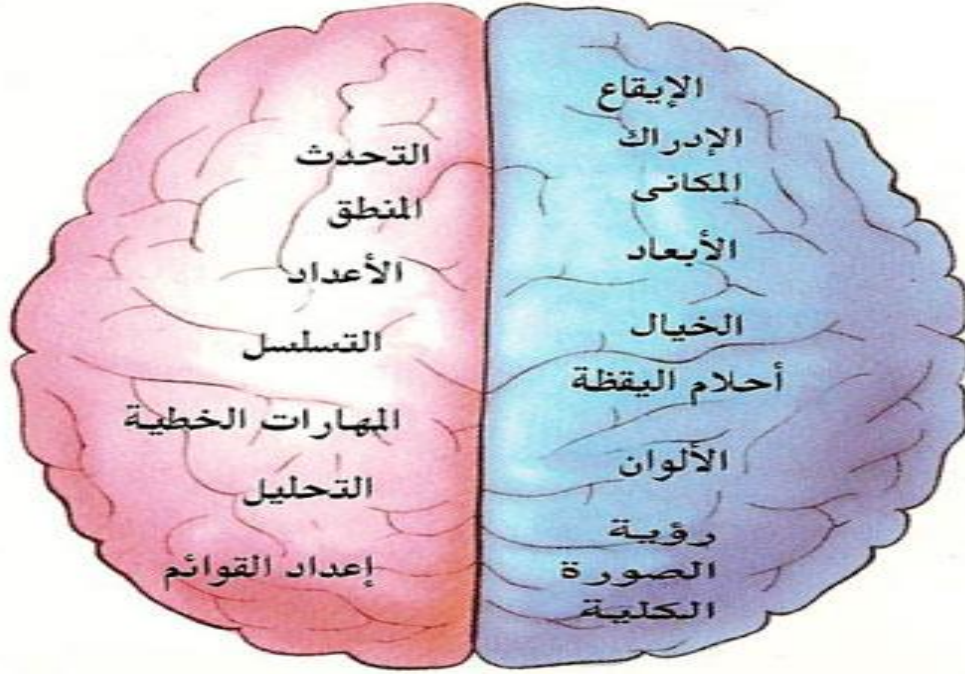
الموضوع الثالث: مهارات الطالب في ادارة الاختبار

الاهداف العامة للدورة

- اكتساب الطالب مهارات الاستذكار الفعال، وتطبيقها في دراسته الجامعية.
- تمكين الطالب من مهارات معالجة المعلومات في دراسته الجامعية، من خلال : التذكر، والتلخيص، وتدوين المعلومات المهمة من المحاضر واستخدام الخريطة الذهنية.
- اكساب الطالب مهارة ادارة الاختبار في مراحلها الاربع، وتطبيقها اثناء دراسته الجامعية.

اولا : مهارات الاستذكار

فكر



دور الدماغ في التعلم؟

مهارات الاستذكار

يحتوي الدماغ على عدد هائل من الخلايا العصبية تدعى نيورونات (Neurons) تصل الى عشرة الاف مليون خلية، ولكل خلية مجموعة منتظمة من المجسمات التي يحوي كل منها الاف النتوءات ، وكل نيورون يمكن أن يتفاعل مع عدد يتراوح بين واحد الى مليون نيورون آخر ، وبهذا قد تصل عدد التفاعلات في الثانية الواحدة الى مليون تفاعل، وفي الدقيقة 60 مليون تفاعل، في الساعة مليون تفاعل، وفي اليوم ...؟.

مهارات الاستذكار

- تزيد نسبة نمو الدماغ 20% في البيئات الغنية بالمتغيرات.
- **يقسم الدماغ الى قسمين متساويين: أيمن أيسر، وكلا القسمين يتحكمان في حركات الانسان بطريقة عكسية، فالمخ الأيمن مسؤول عن الاعضاء في الجهة اليسرى ، ويعنى بالصور والالوان ..الخ ، وأما الشق الأيسر فيتحكم في اعضاء الجزء الأيمن ، ويعنى بالبيانات والتحليل.**
- أكد بوزون (2006) أن الجمع بين شقي الدماغ يزيد من القدرة العامة للأداء ويضرب مثلاً يصف فيه حال من يوظف جزءاً واحداً من دماغه مقابل من يوظف الجزأين:

مهارات الاستذكار

فكر □

■ بعداء ربطت إحدى يديه بإحدى رجليه وأخر يركض
حر الحركة.

مهارات الاستذكار

❖ مفهوم الاستذكار:

الاستذكار أو المذاكرة هي الكلمة التي يظل الطالب يسمعها من الاستاذ والاهل والاصدقاء ، واحياناً يخاف منها ، واحياناً كثيرة تسعده؛ لأنها الوسيلة التي توصله الى الهدف الاقصى من دراسته، سواء على مستوى المدرسة أو الجامعة.

مهارات الاستذكار

❖ مفهوم الاستذكار:

أن افضل طريقه للدراسة هي أن يتعلم الطالب كيف يتعلم. فالطريق الى **التعلم هو الاستذكار.** والاستذكار العشوائي . لا يحقق الا نتائج عشوائية مهزوزة تتأرجح بين الصعود والنزول غير المتوقعين والنجاح الهامشي إن وجد.

مهارات الاستذكار

❖ مفهوم الاستذكار:

والاستذكار مشتق من الذاكرة ، ذلك المخزن المهم من الذاكرة ، وتلك هي الوسيلة لا مكانية استرجاع المعلومات واستعمالها عند الحاجة. التي تبدأ بالاختبارات أثناء الحياة الدراسية ، ثم تصبح ذات فائدة كبرى في التعلم للحياة العملية .

وبناء عليه، يمكننا تعريف الاستذكار على النحو

الآتى.

مهارات الاستذكار

❖ مفهوم الاستذكار:

مهارة الاستذكار: هي « الطرق الخاصة التي
يتبعها الطالب في استيعاب المواد التي درسها ، أو
التي سوف يقوم بدراستها ، وهي أنماط سلوكية
متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم ، وباختلاف
المواد الدراسية.

مهارات الاستذكار

❖ **نشاط 1:**

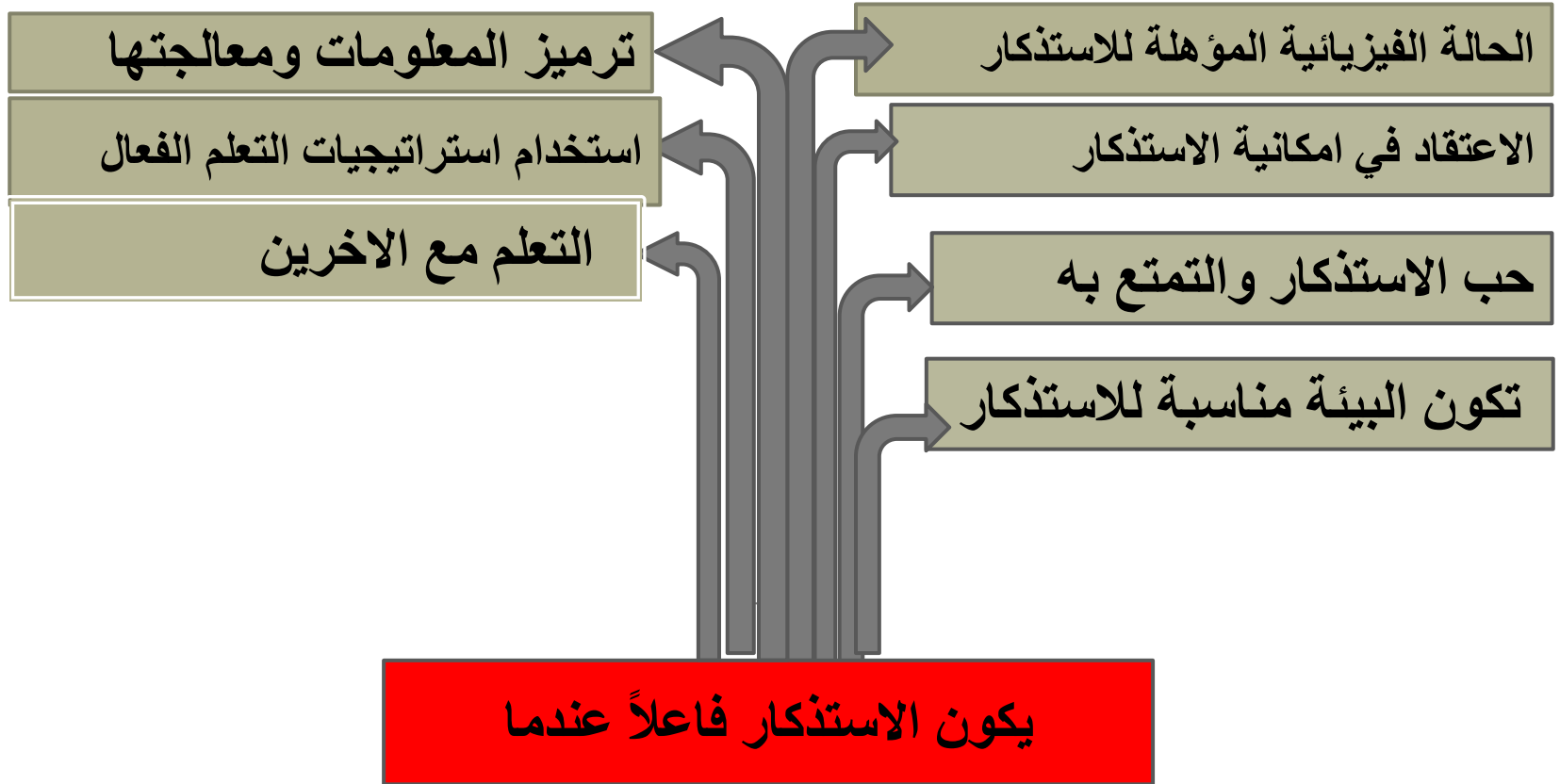
ما خصائص الاستذكار الفعال من وجهة نظرك؟

.....

.....

مهارات الاستذكار

خصائص الاستذكار الفعال



مهارات الاستذكار

العادات الجيدة للاستذكار من خلال خصائصه الفعالة

عادات الاستذكار	الخاصية
الراحة البدنية الكافية – عدم المذاكرة بعد الطعام مباشرة- اختيار الوقت المناسب لنشاط الدماغ.	الحالة الفيزيائية المؤهلة للاستذكار
ثقة المستذكر في مستوى ذكائه- الاعتقاد بان له الحق في التعلم- الاتجاهات الايجابية نحو المادة الدراسية- وجود رغبة في التعلم.	الاعتقاد في امكانية الاستذكار
ان يكون الاستذكار ممتعاً- ان يكون ما تعلمه الفرد له معنى لديه.	حب الاستذكار والتمتع به
التهوية والاضاءة الكافية – الجلسة الصحيحة اثناء الاستذكار- درجة الحرارة المعتدلة للمكان.	البيئة المناسبة للاستذكار
تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها واسترجاعها.	ترميز المعلومات ومعالجتها
تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة – كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملاحظات وادارة الاختبارات والقراءة السريعة والناقدة ومعالجة المعلومات وتنظيم الوقت للمذاكرة.	استخدام استراتيجيات الاستذكار الفعال
ان تكون المجموعات من ٢-٥- النقاش والحوار معهم... الخ	الاستذكار مع الاخرين

مهارات الاستذكار

عوائق الاستذكار الفعال

امثلة من حياة الطلبة	العائق
المادة كبيرة ولا اعرف من اين ابدأ	عدم معرفة من اين ومتى سيبدأ الاستذكار
الواجبات كثيرة والوقت قصير- لن انام هذه الليلة لان الواجبات كثيرة-	الشعور بان الوقت المتاح قصير
لا احب مذاكرة هذه المادة لأنها مملة- المادة صعبة وحين اذاكرها اشعر بالنعاس- اشعر انني سأفشل فيها.	المادة غير ممتعة وصعبه
اذاكر وافهم لكن لا استطيع التذكر.	عدم المقدرة على تثبيت ما تم تعلمه في الذاكرة.
اذاكر ولكنني اشك بانني فهمت- لا اريد ان اراجع المادة لأنني مع كل مرة اكتشف وكأني لم اذاكر شيئاً.	الشك في فهم المادة التي ذاكرتها.
اذاكر ولكنني انسى بسرعة	النسيان

مهارات الاستذكار

عوائق الاستذكار الفعال

امثلة من حياة الطلبة	العائق
احب المذاكرة على السرير- لا احب الحركة او الجلوس اثناء المذاكرة.	المذاكرة على السرير
افضل المذاكرة ليلة الاختبار حتى تظل المعلومات حاضرة في ذهني. المذاكرة المكثفة الطويلة افضل من المذاكرة المجزأة.	حشر المعلومات في الذهن ليلة الاختبار.

ثانياً: مهارات معالجة المعلومات

نشاط2

ما أوجه الشبه بين الكمبيوتر ودماع الإنسان؟

.....

.....

ثانيا: مهارات معالجة المعلومات

فكر

دماغ الانسان وجهاز الكمبيوتر

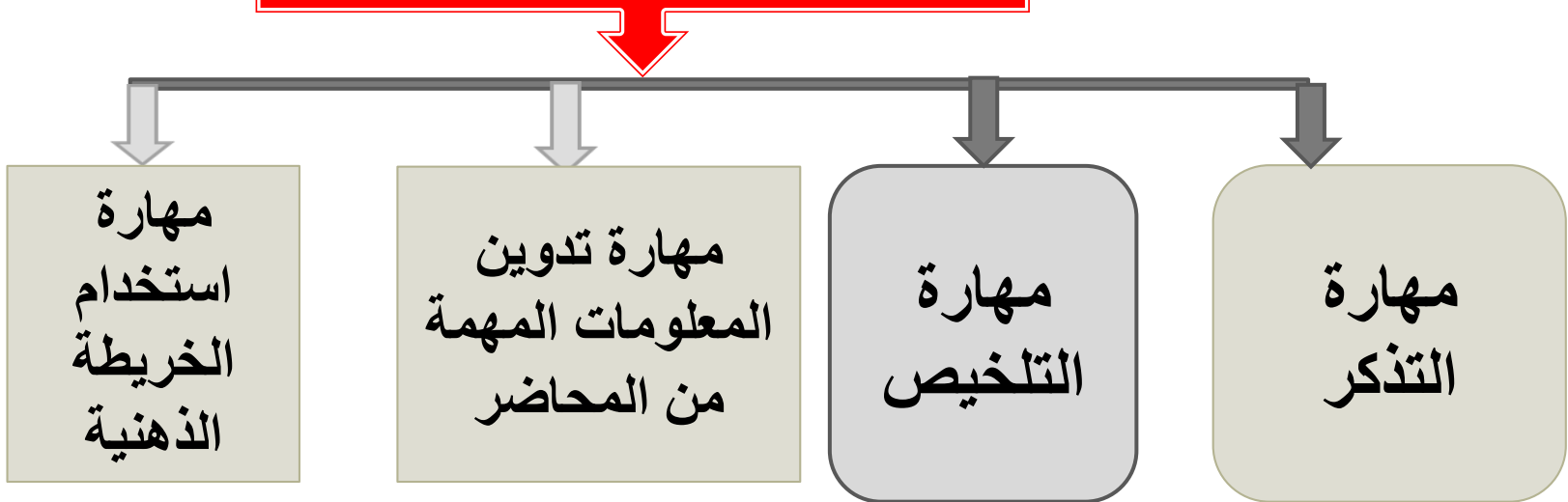


جهاز الحاسب	دماغ الانسان
البرامج	Mind العقل
الادوات او القطع	Brain المخ
معالجة البيانات	العمليات العقلية: كالانتباه والتذكر .. الخ
الذاكرة	Memory الذاكرة
الاسلاك او الموصلات	الناقلات العصبية

في ضوء تعرفك على اوجه المقارنة بين دماغ الانسان وبين الحاسب الالي ما الذي عليك ان تفعله لتنشيط التذكر لديك ؛ لتحقيق استذكار عالي الكفاءة

مهارات معالجة المعلومات

مهارات معالجة المعلومات



مهارات معالجة المعلومات

□ مفهوم معالجة المعلومات

تقوم مهارة معالجة المعلومات على فكرة أن عقل الانسان يعمل بالطريقة نفسها التي يعمل بها نظم الحاسوب ، حيث ان هناك مدخلات ومخرجات تتخللها عمليات معالجة لهذه المعلومات في الذاكرة.

مهارات معالجة المعلومات

□ مفهوم معالجة المعلومات

وتقوم هذه المهارة على اعطاء المعلومات معان خاصة تفهمها بطريقتك الخاصة، حتى يسهل عليك فهمها وحفظها واسترجاعها. ويمكن ترميز المعلومات بطريقة سمعية أو بصرية أو حسب معانيها ومن ثم تحفظ في الذاكرة قصيرة المدى والقيام بمعالجة أعمق قبل أن تستقر في الذاكرة طويلة المدى.

مهارات معالجة المعلومات

أولاً: مهارة التذكر

انماط الذاكرة

هنا تتم معالجة المعلومات



مهارات معالجة المعلومات

الوصف	انماط الذاكرة
تستقبل المثيرات الحسية - تنظم المعلومات بين الحواس والذاكرة قصيرة المدى - حيث تسمح بنقل 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد - تخزن المثيرات لمدة ثانية واحدة فقط- ثم تنقلها الى الذاكرة قصيرة المدى.	الذاكرة الحسية
تعتمد على الذاكرة الحسية والذاكرة طويلة المدى- تحتفظ بالمعلومات لمدة لا تتجاوز 18 ثانية - تسمى بالذاكرة العاملة لأنها الذاكرة الوحيدة التي تقوم بمعالجة المعلومات من ترميز وتحليل وتفسير حتى تصبح المعلومات قابلة للتخزين في الذاكرة طويلة المدى. وإذا مرت 18 ثانية دون معالجة وتكرار المعلومات يتم نسيانها.	قصيرة المدى
عبارة عن خزان فيه كماً هائلاً من المعلومات والخبرات والمشاعر- تحتوي على معلومات تمت معالجتها سابقاً لتصبح أكثر تنظيماً- يتم فيها استرجاع المعلومات والخبرات والمهارات والاحداث والمعاني.	طويلة المدى

مهارات معالجة المعلومات

مهارات التذكر الثلاث

الوصف	
اعطاء معاني للمثيرات الحسية الجديدة ، أي اعطاء المعلومات معان خاصة بك، تفهمها بطريقتك الخاص- تتم من خلال التكرار والتسميع والتنظيم والتلخيص وغيرها- تضمن وصول المعلومات الى الذاكرة طويلة المدى.	الترميز Encoding
نظام للتخزين المؤقت في الذاكرة قصيرة المدى، وأخر دائم في الذاكرة طويلة المدى – لا يتم التخزين او الاحتفاظ الا اذا تمت معالجة المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى- حتى تكون المعلومات جاهزة وقت الحاجة لابد من تنظيمها وترميزها ليسهل الرجوع اليها.	التخزين Storing
هي عملية نقل عكسية للمعلومات والخبرات من الذاكرة طويلة المدى الى قصيرة المدى – ينطلق أمر الاستدعاء من الذاكرة قصيرة المدى.	الاسترجاع Retrieval

مهارات معالجة المعلومات

ثانياً: مهارة التلخيص

مفهوم مهارة التلخيص

يقصد بها القيام بإعادة صياغة النص الأصلي بأسلوب كاتب التلخيص في عدد قليل من الكلمات مع الحفاظ على المعنى الأساسي للنص المكتوب.

مهارات معالجة المعلومات

المهارات العامة للتلخيص

القواعد العامة التي ينبغي مراعاتها حتى تتم عملية التلخيص بنجاح هي:

أولاً قراءة النص عدة مرات وفهم الأفكار الرئيسية التي تدور حوله.

ثانياً الاحتفاظ بالأفكار الأساسية وحذف الأفكار الثانوية

ثالثاً الموضوعية، والتقيد بالنص الأصلي وعدم إضافة ما ليس بالنص

رابعاً ترابط الجمل والفقرات التي تم استخلاصها من النص الأصلي والمحافظة على التسلسل الوارد في النص.

مهارات معالجة المعلومات

استراتيجية SRKW التلخيص

يمكننا التعرف على استراتيجية التلخيص من خلال الجدول الآتي.

المرحلة	التفسير
المسح	قراءة النص الأصلي قراءة سريعة للتعرف على المضمون
القراءة	القراءة المتأنية للنص لتحديد الأفكار
الكلمات المفتاحية	تحديد الكلمات الأساسية التي يدور حولها النص.
الكتابة	كتابة ملخص للنص الأصلي مع التركيز على الأفكار الأساسية .

مهارات معالجة المعلومات

نشاط 3

لخص الفقرة التالية في سطر واحد فقط بما لا يتجاوز عشر كلمات.

نص الفقرة

في عام ١٩٧٧م رشحت جمعية النباتات البريطانية « النخلة» كاهم شجرة في تاريخ البشرية.. وقالت انها تتضمن أكثر من ٢٥٠٠ فصيلة ونوع وتتنوع منتجاتها الغذائية ما بين تمور وبلح وجوز وطيب .. كما قدمت للبشر المواد اللازمة لصناعة الحبال وبناء المنازل والملاجئ والقوارب والمنتجات المنزلية والمنشآت المدنية وما يتبقى منها يمكن تقديمه كغذاء للحيوانات.

**التلخيص للنخلة ٢٥٠٠ نوع وهي مهمة في غذاء الانسان
والحيوان والصناعة.**



مهارات معالجة المعلومات

ثالثاً: مهارة تدوين المعلومات

□ مفهوم مهارة تدوين المعلومات

القدرة على متابعة ما يذكره المحاضر ، وكتابة الجمل والفقرات الأساسية التي يذكرها ، والتي تعبر عن محتوى المحاضرة، وتكون مرجعاً عند المذاكرة أو المراجعة لتساعد على فهم المادة الدراسية.

□ استراتيجية تدوين المعلومات من المحاضر

من الطبيعي جداً نسيان ما يقال في المحاضرة بعد مضي مدة قصيرة من انتهائها ، حيث تبين الدراسات أن معظم الناس ينسون حوالي ٨٠% مما سمعوه في المحاضرات بعد اسبوعين ، و٩٥% ينسون ما سمعوه في المحاضرة بعد أربعة اسابيع.

مهارات معالجة المعلومات

خطوات تدوين المعلومات من المحاضر

م	
اولاً	استكمال الواجبات المنزلية ومراجعة المعلومات السابقة.
ثانياً	معرفة اسلوب استاذ المادة.
ثالثاً	اصطحاب الادوات اللازمة لتدوين المعلومات كالدفاتر ، والاقلام الملونة، والبطاقات.
رابعاً	اصطحاب الكتاب الدراسي اثناء المحاضرة.
خامساً	الجلوس في المكان المناسب داخل القاعة ، قريباً من المحاضر.

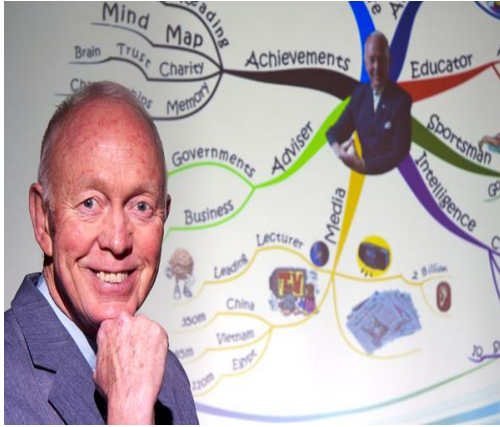
مهارات معالجة المعلومات

خطوات تدوين المعلومات من المحاضر

م	
سادساً	ممارسة الاستماع الانتقائي.
سابعاً	التركيز على طريقة المحاضر في العرض.
ثامناً	تدوين الكلمات والجمل المهمة.
تاسعاً	توجيه الاسئلة للمحاضر في الوقت المناسب اثناء المحاضرة
عاشراً	مراجعة المعلومات المهمة التي دونت بعد المحاضرة.

مهارات معالجة المعلومات

رابعاً: مهارات استخدام الخريطة الذهنية



- سميت الخرائط الذهنية بهذا الاسم لأنها:
- ١- تشبه الخلايا العصبية ، حيث نلاحظ في الخلية العصبية نقطة مركزية ، واذرع متفرعة منها ، ومن كل ذراع تتفرع اذرع اصغر وأدق.
 - ٢- تم تصميم الخريطة الذهنية بطريقة تحاكي شكل الخلايا الدماغية. (بوزون، ٢٠٠٥).

مهارات معالجة المعلومات

تعريف الخريطة الذهنية:

هي تقنية رسومية قوية تزود المتعلم بمفاتيح تساعد على استخدام طاقته العقلية ، باعتبارها اداة تساعد على التفكير والتعلم ، وتعتمد نفس الطريقة المتسلسلة للخلايا العصبية ، فهي تبدأ من الاصل الى الفروع.

مجالات استخدام الخريطة الذهنية:

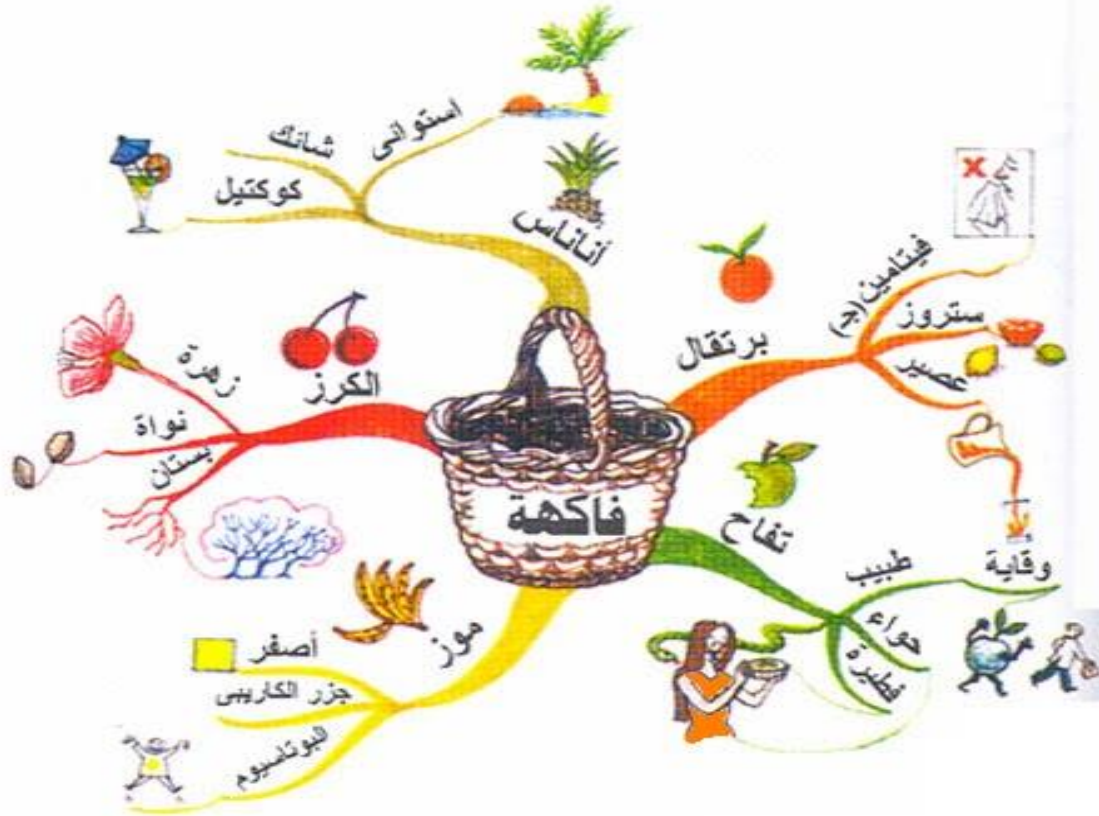
تستخدم الخريطة الذهنية في كل مجالات الحياة ، وعند جميع الناس ، فيستخدمها الطالب والمعلم والخطيب والمؤلف والموظف والمدير والتاجر... وغيرهم. والشكل ادناه يوضح مجموعة من الامثلة على هذه المجالات.

مهارات معالجة المعلومات

نماذج للخريطة الذهنية

مهارات معالجة المعلومات

الاحياء



مهارات معالجة المعلومات

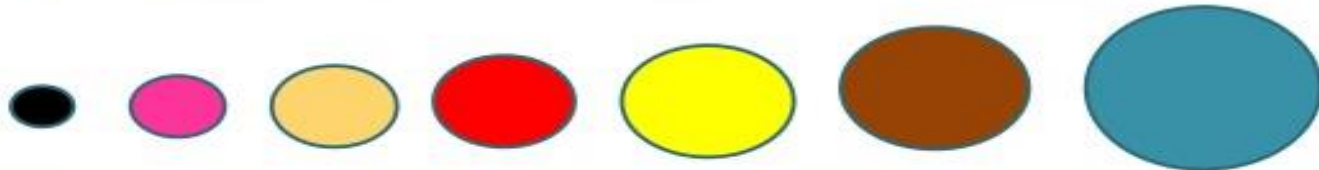
النحو



مهارات معالجة المعلومات

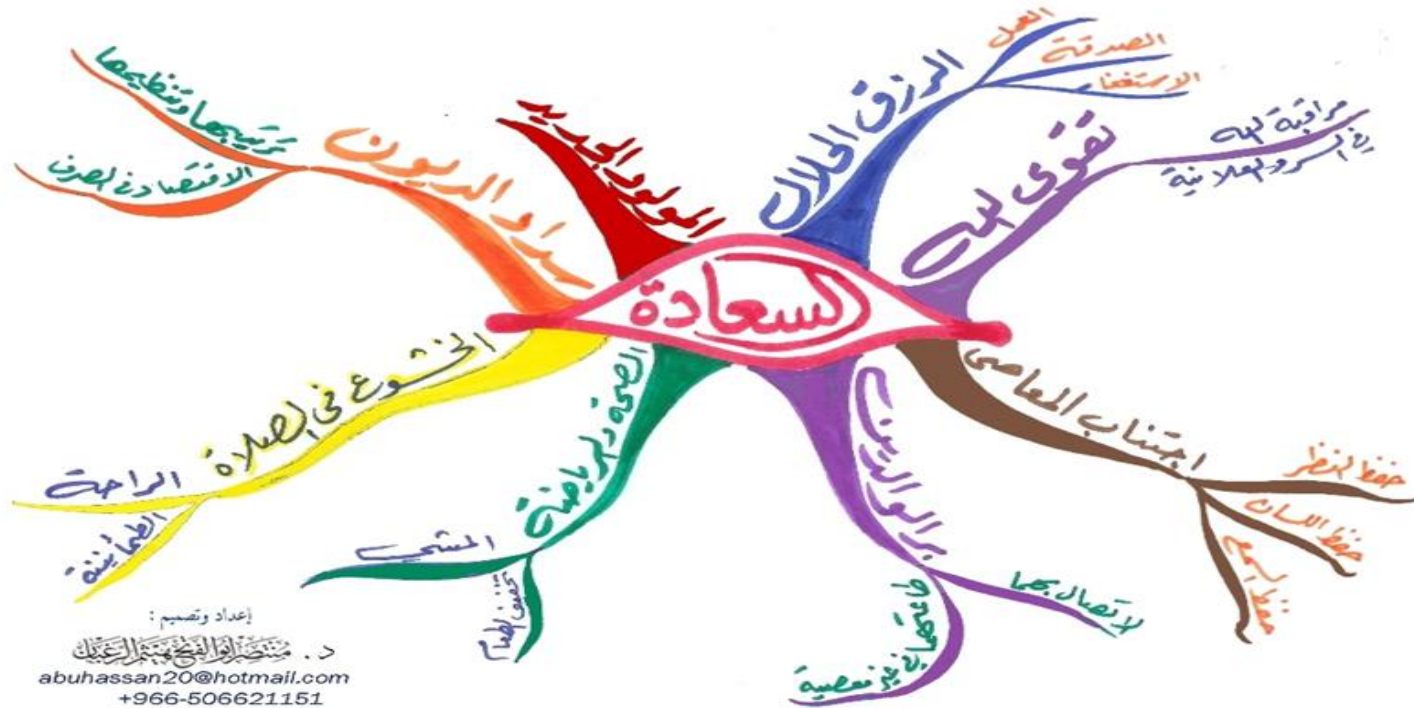
اسلامية

نماذج لبعض الخرائط الذهنية...



مهارات معالجة المعلومات

اسلامية



مهارات معالجة المعلومات

القراءة



مهارات معالجة المعلومات

علم النفس



مهارات معالجة المعلومات

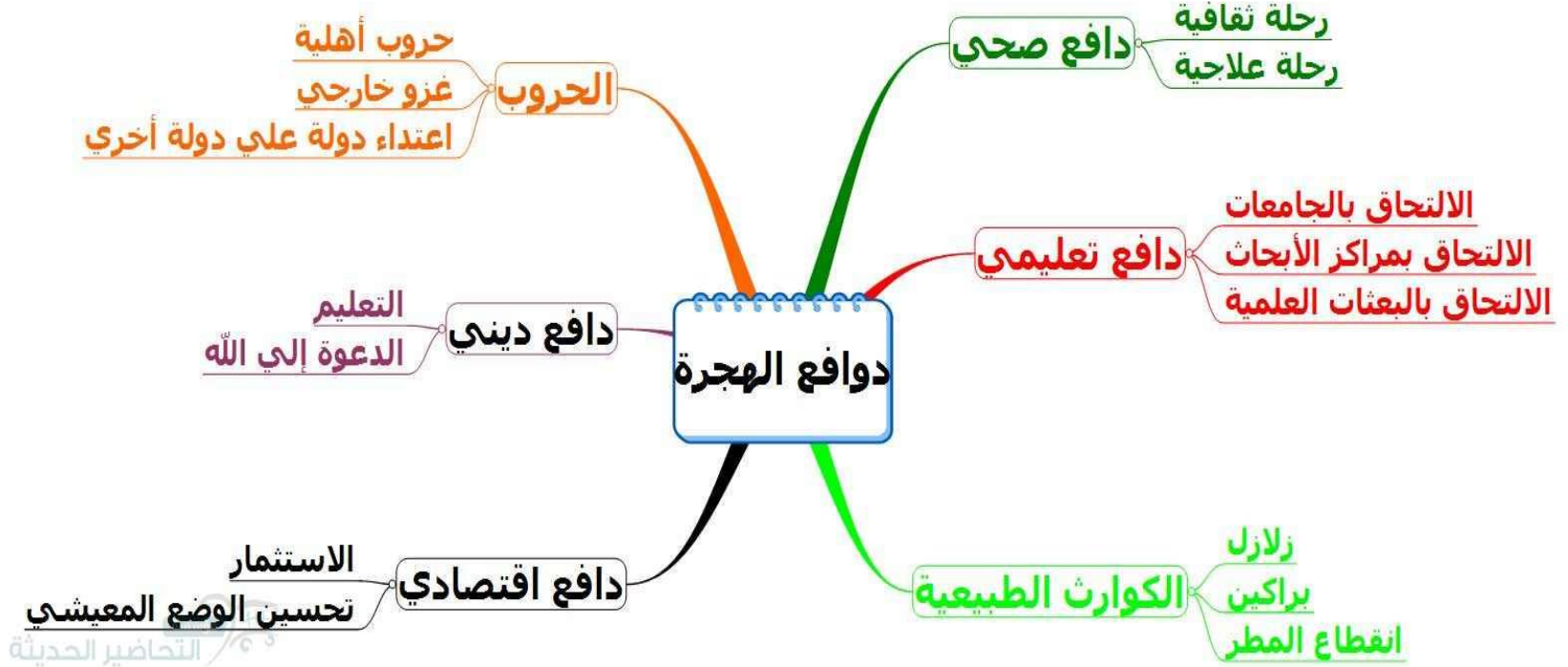
الحاسبات



مهارات معالجة المعلومات

الوحدة الثانية-دوافع الهجرة

اجتماعيات صف أول



مهارات معالجة المعلومات

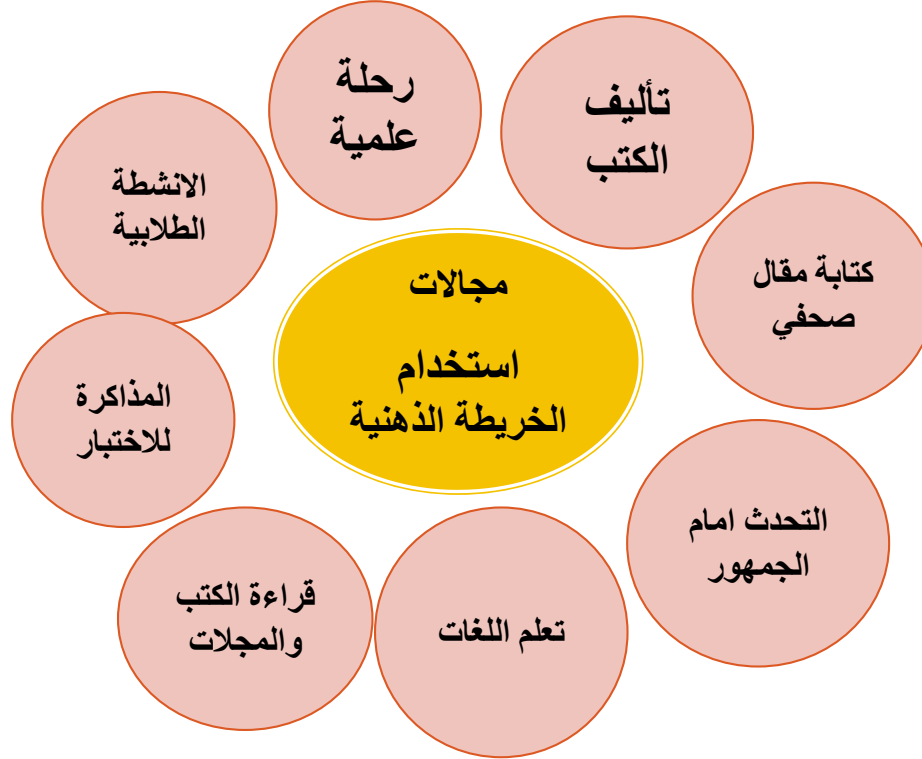
قالو عن الخريطة الذهنية:

وسيلة ناجحة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل خريطة فأنت أولاً تقرأ الفكرة، ثم تحولها إلى كلمات مختصرة ممزوجة بالأشكال والألوان فيإمكانك اختصار فصل كامل في ورقة واحدة . (الأديب الكبير: نجيب محفوظ).

بدأتُ أجرب هذه المهارة في مادة علم النفس ..وقد تركت أثراً طيباً، ومن شدة تأثري بها، أصبحت أخص الدرس أثناء شرح الأستاذ على هيئة خرائط ذهنية. (إحدى الطالبات).

مهارات معالجة المعلومات

شكل: يوضح مجالات استخدام الخريطة الذهنية:



مهارات معالجة المعلومات

نشاط 4

ما فوائد استخدام الخريطة الذهنية؟



مهارات معالجة المعلومات

فوائد الخريطة الذهنية من خلال ابحاث الدماغ:

ان فائدة الخريطة الذهنية تكمن في كونها معتمدة على وظائف الدماغ. فاذا كان بعض الناس يعتمدون في الغالب على وظائف الشق الأيمن من الدماغ (لأسيما عند بعض الذكور) ، وبعضهم يعتمد على وظائف الشق الأيسر (لأسيما عند بعض الاناث) ، وبعضهم يعتمد على بعض الوظائف في الشقين، فهنا تكمن فوائد استخدام الخريطة الذهنية ؛ لأنها تقوم بتفعيل جميع الوظائف في الشقين الأيمن والأيسر معاً.

الوحدة الاولى : مهارات معالجة المعلومات

فوائد الخريطة الذهنية من خلال ابحاث الدماغ:

وقدم بوزان (٢٠٠٦) مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها دماغ الانسان، وربط هذه الخصائص والوظائف بالفوائد التي يجنيها الفرد من استخدام الخرائط الذهنية. ويتضح ذلك في الاتي.

رابعاً مهارة معالجة المعلومات

فوائد الخريطة الذهنية من خلال أبحاث الدماغ

فوائد الخريطة الذهنية	تطبيقاتها في وظائف الدماغ
تزيد من كفاءة عمل الدماغ	تربط بين وظائف الشقين: الأيمن والأيسر
تساعد على حدوث التعلم ذو المعنى	من خلال الترميز عبر الخطوط والتسلسل والالوان ورؤية الصورة الكلية.
تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات المهمة	رؤية الصورة الكلية.
تسهل ايجاد علاقات بين المتغيرات والربط بينها.	الادراك والابعاد والتحليل
تساعد على توصيل المفاهيم	الادراك
تساهم في توليد افكار جديدة وابداعية.	مرونة الخلايا العصبية في الدماغ ذات الشكل الشجري والخيال واحلام اليقظة.
تحقق مبدأ المتعة في التعلم.	الالوان والابعاد والادراك المكاني والمهارات الخطية.
توفر الوقت وتزيد من سرعة وكفاءة الدراسة.	الترميز ورؤية الصورة من جميع جوانبها.

مهارة معالجة المعلومات

فوائد الخريطة الذهنية من خلال ابحاث الدماغ:



مهارة معالجة المعلومات

عناصر الخريطة الذهنية

	<ul style="list-style-type: none">■ تحفز المخ الايمن وتزيد من كفاءة الذاكرة.■ للدلالة على المعاني.■ مريحة للنظر.	الألوان
	<ul style="list-style-type: none">■ تساعد على التذكر.■ داعمة للكلمات■ للترميز.	الصور والرسوم
	<ul style="list-style-type: none">■ للتعبير عن الافكار الرئيسية والثانوية.■ مختصرة جداً■ كلمات مفتاحية.	الكلمات
	<ul style="list-style-type: none">■ المعلومات في خلايا المخ تخزن على الخطوط وليس على الخلايا■ الجزء الايمن من المخ يحب الشيء المائل وليس المستقيم.■ للتعبير عن العلاقات بن الافكار.	الوصلات

الوحدة الاولى : مهارة معالجة المعلومات

عناصر الخريطة الذهنية:

إن العناصر الأربعة للخريطة الذهنية هي مكونات أساسية في التعلم، تبين ذلك حين تقارن بين خريطتين ذهنيتين لموضوع الخريطة الذهنية» الأولى تحتوي على العناصر الأربعة، والثانية لا تحتوي عليها.

مهارة معالجة المعلومات



YouTube.MP4 - تعلم كيف ترسم خريطة ذهنية (15)

خطوات رسم الخريطة الذهنية:

١	حدد الافكار الرئيسية والفرعية التي يشتمل عليها المحتوى ودونها على ورقة خارجية (مسودة)
٢	احضر ورقة بيضاء وغير مسطرة خالية من أي شيء
٣	ضع الورقة في وضع افقي
٤	ابدأ من المركز في منتصف الورقة.
٥	استخدم شكلاً او صورة معبرة تتناسب مع الفكرة الرئيسية.
٦	استخدم الالوان خلال الرسم.

مهارة معالجة المعلومات

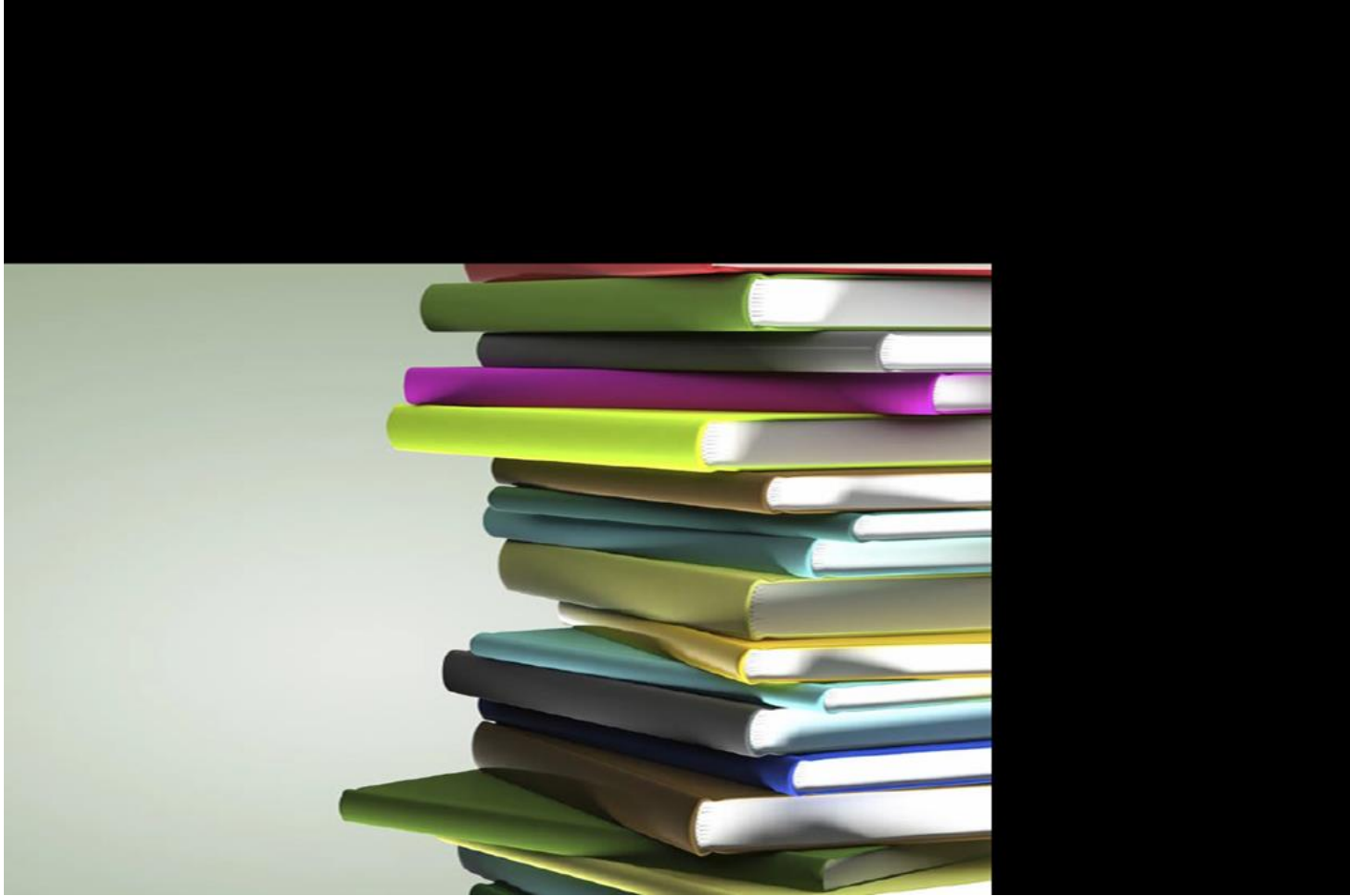


YouTube.MP4 - تعلم كيف ترسم خريطة ذهنية (15)

خطوات رسم الخريطة الذهنية:

٧	صل الفروع الرئيسية بالشكل المركزي، بحيث تبدأ بخطوط عريضة من المركز، ثم تقل تدريجياً.
٨	اجعل التوصيل بين الفروع يأخذ شكل منحنيات.
٩	استخدم كلمات قليلة.
١٠	استخدم الصور المعبرة قدر الامكان.
١١	اعرض المعلومات باتجاه عقارب الساعة
١٢	ارسم الخريطة الذهنية على صفحة واحدة فقط

ثالثا : مهارات الطالب في ادارة الاختبار'



مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر

هل الاختبار هو الهدف من الاستذكار؟

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر

حينما تلتحق باي مؤسسة تعليمية للدراسة
فانت امام خيارين:

الاول: ان تدرس بغية الحصول على الشهادة ،
وهذا يقتضي منك النجاح في جميع الاختبارات

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر

الثاني: ان تدرس لكي تصبح المعلومات جزء من ذاتك ،
أي من اجل « تذويت المعرفة» Internalize knowledge . اذا كنت من أصحاب الخيار الاول ، فان
أهدافك في التعلم ستغدو قصيرة المدى، أي انها ستكون
مرتبطة بالاختبارات وتنتهي بانتهائها. قد تحقق النجاح،
ولكنك لن تستطيع اكتساب المهارات الحقيقية من التعلم، ولن
تستطيع أن توظف المعلومات التي درستها في حياتك المهنية
والعلمية.

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر

اما اذا كنت من أصحاب الخيار الثاني، فان
اهداف التعلم لديك ستكون بعيدة المدى أي
ستحقق النجاح الباهر في الاختبارات ،
وستجاوزه الى ابعد من ذلك ، حين تمتلك
المهارة من التعلم باتقان ، وحين تحقق مبدأ
«تذويت المعرفة»

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر



في ضوء الفكرة العلمية ، وبالإشتراك مع مجموعتك، اعصف ذهنك بالتفسيرات العلمية وراء الظواهر الآتية:

م	الظاهرة	التفسيرات
١	كثير من طلبة السنة التحضيرية يلقون بالكتب والدفاتر والاوراق على الارض، ويتركونها بعد الاختبار النهائي للمقرر.	
٢	قررت عمادة السنة التحضيرية استبدال طرق التدريس التقليدية بالتدريب، واستبدلت المقررات التقليدية بالحقايب التدريبية.	
٣	بعض الطلبة ينسون ما تعلموه بعد تخرجهم من الجامعة ، بل وبعضهم ينسون أسماء المقررات التي درسوها.	

لابد أنك عرفت الاجابة على التساؤل المطروح « هل الاختبار هو الغاية من الاستذكار؟.. لننتقل الان الى تناول مهارة الطالب في ادارة الاختبار..

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

فكر



نشاط 5

ما المهارات الاساسية التي تمكن الطالب من ادارة
الاختبار؟

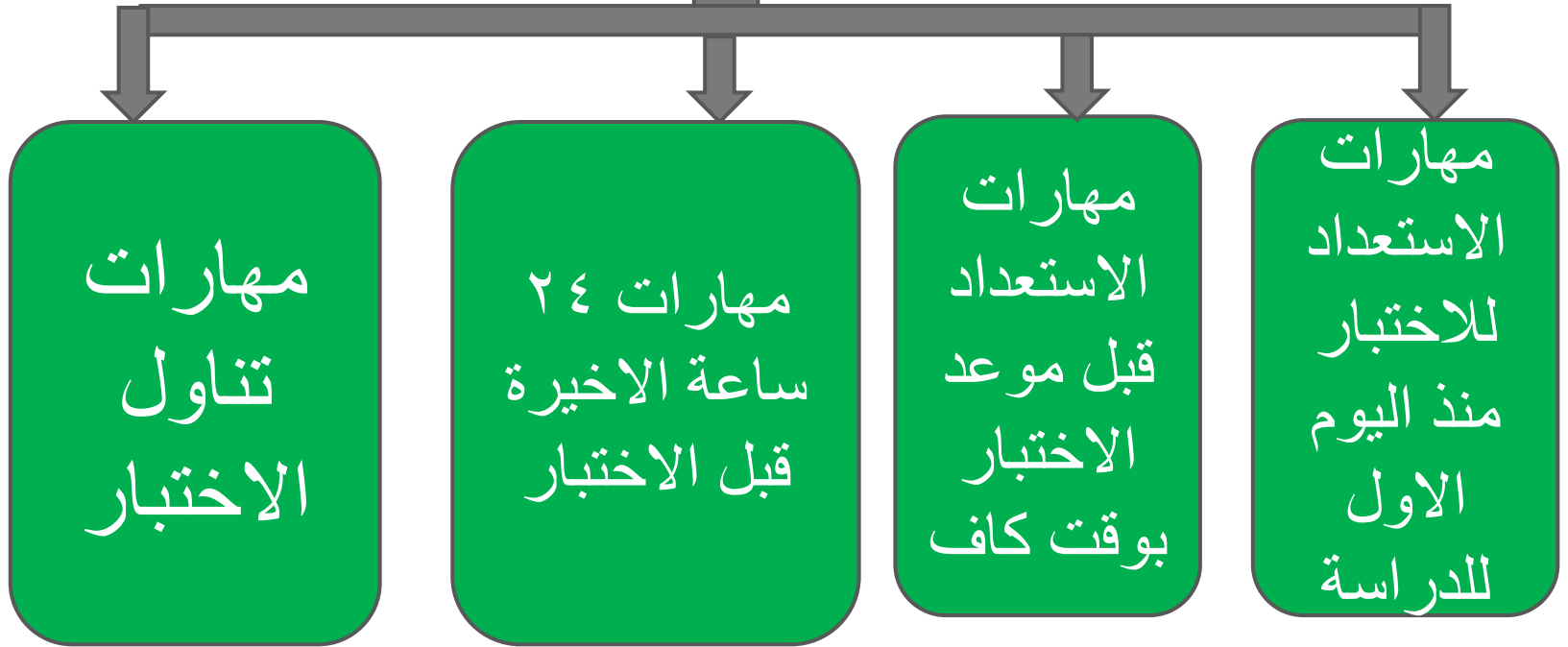
.....

.....

.....

مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

مهارات الطالب في ادارة الاختبار



أولاً: مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول للدراسة.

إن الاستعداد للاختبار يبدأ مع بداية اليوم الأول للفصل الدراسي، فالخطأ القاتل الذي يقع فيه بعض الطلبة أنهم لا يذاكرون الا ليلة الاختبار ، أو قبلها بأيام قليلة، وهذا يؤدي الى حدوث مجموعة من المشكلات المتتالية كما في الآتي:

اولاً: : مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الاول للدراسة.

- لا يكون لدى الطالب الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها.
- لا يكون لديه الوقت الكافي للمراجعة وتثبيت ما قرأ ، فلا يستطيع الوصول بالمعلومات الى الذاكرة طويلة المدى.
- تزداد نسبة قلقه وتوتره ليلة الاختبار ، فيضطر الى السهر.
- يصاب بأعراض قلق الاختبار في القاعة :كالتعرق والتوتر والغثيان، وخفقان القلب .. الخ مما يؤدي الى الاخفاق.

اولاً: مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الاول للدراسة.

وتتضمن عملية الاستعداد للاختبار منذ
اليوم الأول، مجموعة من المهارات التي
يجب على الطالب ان يطبقها، ونوجزها في
الآتي:

اولاً: مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الاول للدراسة.



- التزام الطالب بحضور المحاضرات في موعدها .
- تصميم الطالب جدولاً يومياً للمهام يتضمن الاستذكار
- الحرص على تدوين مواعيد المحاضرات و اوقات الاختبارات واماكنها.
- تسليم الاعمال الدراسية في موعدها

تنظيم
الوقت

أولاً: مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول لِلدراسة.

- التحضير المسبق للدرس.
- طرح الأسئلة على المدرس والتفاعل داخل القاعة .
- المراجعة المستمرة للمقرر
- عدم الانتقال الى الخطوة اللاحقة دون التأكد من فهم الخطوة السابقة

فهم
موضوعات
المقرر أولاً
بأول



مهارات الطالب في ادارة الاختبار'

- استخدام الخرائط الذهنية.
- تطبيق مهارة القراءة السريعة .
- استخدام اداتي التلخيص وتدوين المعلومات المهمة.
- استخدام استراتيجيات معالجة المعلومات.

استخدام
ادوات
التعلم
المناسبة

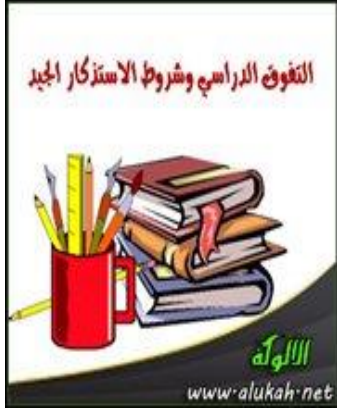


أولاً: مهارات الاستعداد للاختبار منذ اليوم الأول

لِلدِّرَاسَةِ.

- الحرص على تسليم الواجبات الدراسية في موعدها المحدد.
- المشاركة في النشاطات المرتبطة بالمقرر الدراسي.
- المشاركة في الأنشطة العملية والتعلم الذاتي.
- الاسهام في الحقائق التفاعلية للمقررات الدراسية.

القيام
بالواجبات
أولاً بأول



ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

تعتبر هذه الخطوة المرحلة الثانية من مراحل ادارة اختبار ، وتتضمن مجموعة من المهارات والاسراتيجيات التي يتوجب على الطالب الجامعي أن يتقنها ويبدأ بتطبيقها قبل موعد الاختبار **بأسابيع قليلة**، واليك وصف هذه المهارات وتطبيقاتها.

ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

تطبيقات عملية	المهارة
<ul style="list-style-type: none">■ ضع جدولاً للمذاكرة النهائية قبل اسبوعين من موعد الاختبار.■ ضع بعين الاعتبار الحالات الطارئة التي من الممكن ان تعترض حياتك■ ضع الخطة بتوازن، مراعيأ صعوبة وسهولة المقررات ، وكذلك حجمها.■ ضع قائمة يومية بمهام الاستذكار، وركز في كل مرة على مهمة واحدة.■ كافي نفسك كلما أنجزت مهمة استذكار.■ سجل مواعيد الاختبارات وأما كنها.	التنظيم

ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

المهارة

تطبيقات عملية

- تخيل ان موعد اختبارك للمادة التي تستذكرها هو غداً.
- ابحث عن مكان استذكار مناسب، ومعدل التهوية والاضاءة ودرجة الحرارة.
- اجلس جلسة صحية على مقعد معتدل أمامه مكتب.
- حدد الوقت الذي تستغرقه في الاستذكار.
- تجنب مشتتات الانتباه كالمكالمات الهاتفية وأصوات فرامل السيارات، والإضاءة العالية أو المنخفضة.
- ابدأ بحفظ القوانين والتعريفات المهمة.
- حذ قسطاً من الراحة.

ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

المهارة	تطبيقات عملية
استخدام الادوات المناسبة	<ul style="list-style-type: none">■ اكتب الكلمات وما تريد استذكاره المرة تلو الاخرى، فذلك يساعد في حفظه واسترجاعه.■ استخدم الملخصات والخرائط الذهنية■ دون الملاحظات، وضع خطأً تحت العبارات المهمة ، وطبق مهارة القراءة السريعة.■ استعن بالرسوم البيانية والجداول والمراجع والقواميس ، عند اللزوم).

ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

المهارة	تطبيقات عملية
التجريب	<ul style="list-style-type: none">■ ضع مجموعة من الاسئلة الافتراضية واجب عليها.■ تعرف على اسئلة السنوات السابقة وحاول الاجابة عليها.
التوقع	<ul style="list-style-type: none">■ توقع نمط الاسئلة وطبيعتها.■ ركز على الاشياء الاكثر أهمية.■ اكتشف نقاط ضعفك وركز اهتمامك على تفاديها.■ ركز على ما لا تعرفه وتغلب على مشكلاته.

ثانياً: مهارات الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف:

المهارة

تطبيقات عملية

- لا تصغ للعبارات السلبية ، كقول زملائك: سيكون الاختبار صعباً.
- تجديد الثقة
- تجنب انخفاض القدرة على مواجهة الملل.
- لا تستمع الى صوت العجز واحتمال الفشل.
- احذر الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.

ثالثاً: مهارات الـ 24 ساعة الاخيرة قبل موعد الاختبار

تعتبر المراجعة النهائية ليلة الاختبار ويومه،
المرحلة الثالثة من مراحل ادارة الاختبار.
ويمكن توضيح ابرز المهارات التي ينبغي على
الطالب الجامعي أن يلتزم بها في هذه المرحلة
، من خلال قائمة الايجابيات والسلبيات
الموضحة في الشكل ادناه.

ثالثاً: مهارات الـ 24 ساعة الاخيرة قبل موعد الاختبار

المهارة	التطبيقات الايجابية التي ينصح بها	التطبيقات السلبية التي ينصح بها
تحديد نوع المذاكرة	<ul style="list-style-type: none">■ اكتف بمراجعة خفيفة للمادة.■ استخدم الملخصات والخرائط الذهنية المعدة مسبقاً.■ ركز في الملاحظات التي اشرت اليها او دونتها في المرحلة السابقة.■ ركز في مراجعة حفظك للقوانين والتعريفات	<ul style="list-style-type: none">■ الافراط في المذاكرة■ عدم الاهتمام باستخدام الملخصات والخرائط الذهنية المعدة مسبقاً.■ الاعتماد على استذكار كل ما يحتويه المقرر بالتفصيل.■ البدء بحفظ القوانين والتعريفات للمرة الاولى

ثالثاً: مهارات الـ ٢٤ ساعة الاخيرة قبل موعد الاختبار

المهارة	التطبيقات الايجابية التي ينصح بها	التطبيقات السلبية التي ينصح بها
تحديد وقت المذاكرة	■ توقف عن المذاكرة قبل الاختبار بوقت كاف.	■ المذاكرة الى اخر لحظة.
	■ توقف عن المراجعة بعد اكتمال عملية التعلم.	■ التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم.
	■ اجعل ليلة الاختبار قليلة الدراسة.	■ تركيز ساعات المذاكرة ليلة الاختبار.
	■ أجل المهام الحياتية الا ما بعد الاختبار.	■ الانشغال بالمسؤوليات على حساب المراجعة.
	■ توقف قليلاً للاسترخاء والراحة.	■ الاستمرار في المذاكرة دون توقف.

ثالثاً: مهارات الـ ٢٤ ساعة الاخيرة قبل موعد الاختبار

المهارة	التطبيقات الايجابية التي ينصح بها	التطبيقات السلبية التي ينصح بها
تنفيذ المهارات النفسية	<ul style="list-style-type: none">■ اجعل ليلة الاختبار سعيدة خالية من التوتر .■ ثق بقدراتك وتوكل على الله.■ عزز دافعيتك نحو الاستذكار والمراجعة .■ حقق مبدأ المذاكرة «بالاستمتاع»	<ul style="list-style-type: none">■ الخوف والقلق والتوتر ليلة الاختبار.■ الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.■ انخفاض الداعية في الاستمرار بالمراجعة.

ثالثاً: مهارات الـ ٢٤ ساعة الاخيرة قبل موعد الاختبار:

المهارة	التطبيقات الايجابية التي ينصح بها	التطبيقات السلبية التي ينصح بها
تنفيذ المهارات الصحية	<ul style="list-style-type: none">■ نم مبكراً، ولتكن فترة نومك لا تقل عن سبع ساعات يومياً.■ تناول الطعام المتوازن مع التركيز على الفواكه والسلطات.■ تناول الماء بكثرة وكذلك العصيرات والاعشاب.	<ul style="list-style-type: none">■ النوم المتأخرة، والسهر الطويل، أو المواصله إلى اليوم التالي.■ سوء التغذية ، وتناول العقاقير المنشطة المدمرة للدماغ.■ التدخين، والاكثر من شرب المنبهات كالشاي والقهوة.

رابعاً: مهارات تناول الاختبار

على الرغم من بذل الطلبة الجهد في استذكار المحاضرات، واتباعهم كافة المهارات والاستراتيجيات، والمراجعة والتجهيز للاختبار، من المحتمل أن يواجهوا بعض المشكلات والصعوبات في تناول الاختبار داخل القاعة، إذ أن الموقف الاختباري يمثل ضغطاً وتوتراً لدى معظمهم. والاستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخبرة بنجاح.

ثالثاً: مهارات تناول الاختبار

التطبيق	مرحلة التنفيذ
<ul style="list-style-type: none">• عليك ان تصل القاعة قبل موعد الاختبار وبوقت كاف.• احضر معك الاقلام وادوات الاختبار اللازمة.• تعرف على التعليمات الخاصة بالاختبار.• حافظ على الهدوء ، واغلق الجوال ، وضع كل ما يتعلق بالمادة جانبا.• ابدأ ببعض الادعية والاذكار.• احتفظ بثقتك بنفسك.	<p>في قاعة الاختبار وقبل البدء.</p>

ثالثاً: مهارات تناول الاختبار

التطبيق	مرحلة التنفيذ
<ul style="list-style-type: none">■ اقرأ جيداً المطلوب من السؤال وتعليمات الاختبار.■ نظم معلوماتك واربط فيما بينها.■ تناول النقاط الرئيسية التي تدور حولها الاجابة.■ اكتب بخط واضح يمكن قراءته ولا تكتب سريعاً فيصعب عليك قراءة ما كتبت.	<p>الاجابة على الاسئلة المقالية.</p>

النهاية

شكراً للجميع