



طريقة اعداد برنامج دراسي يومي

- إنَّ الهدف من اعداد البرنامج اليومي هو التخفيف من العبء الدراسي اليومي وعدم تراكم المواد الدراسية.
- إنَّ النجاح والتفوق لا يأتي صدفة فهو يعتمد على هدف في الحياة وعلى بذل الجهد والتعب المتواصل، لينظر كلُّ منا الى المصباح الكهربائي في الغرفة التي يجلس فيها ... ويتصور مخترع هذا المصباح وكم هي عدد المرات التي فشل فيها قبل الوصول الى هدفه؟
نعم لقد فشل *توماس اديسون* (10,000) مرة في تجاربه ولم يياس وقالوا عنه أنه مجنون وانه يبِدُّ حياته على حُلْمٍ لن يتحقق... وقد تحقق.
- ان الشخصية الناجحة في الحياة هي الشخصية المصقولة بالمعاناة والتجارب المؤلمة حيث يقاس نجاح الشخص بقدرته على خوض ومواجهة التجارب الجديدة مهما كانت صعبة ومؤلمة.
- قبل البدء بالدراسة اسألني نفسك هذه الاسئلة:
 - لماذا ادرس؟
 - ماذا سيحدث اذا لم ادرس؟
 - ماذا سيحدث اذا أجلت هذا العمل؟إذا اجبت بأمانة وصدق ستدرك أهمية البدء بالدراسة.
- تذكّر/تذكّري انك تدرسين لنفسك وإذا فشلت في انجاز واجباتك المدرسية ستفشلين أنتِ ، وانتِ التي ستتحملين العواقب الآن وفي المستقبل، فإذا انتهيت من أداء واجباتك بسرعة، سيكون لديك الكثير من الوقت للعب والمرح وسيكون سهلاً عليك ان تفرحي وعقلك خالٍ من هموم الدراسة المتأخرة.

- جدول الدراسة
- يؤكد علماء النفس أن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل الهامة للتحصيل الدراسي والجدول المكتوب يساعد على تنظيم الدراسة.
- تخصيص وقت ومكان محدد للدراسة يومياً يساعدك على التخلص من التأجيل.
- أن تتعلم الطالبة كيف توازن بين الدراسة والترويح عن النفس.
- أن لا يقل عدد ساعات الدراسة اليومية عن 5 ساعات.
- ابدئي الفترة الاولى من الجدول بعد فترة راحة من اليوم الدراسي.
- يفضل ان تبدئي جدول الدراسة اليومي بما درسته من مواد في نفس الموضوع لتكون هناك متابعة لنفس الموضوع وهذا يساعدك على اكتشاف الصعوبات لتعودي في اليوم التالي للإستفسار عما صعب عليك.
- مراعاة توزيع وقت الدراسة على جميع المواد بحيث لا تتدفع لدراسة مادة معينة تميل اليها وتهمل المواد الاخرى او مادة سهلة لديك.
- يجب دراسة اكثر من مادة في اليوم وعدم التركيز على مادة واحدة للإنتهاء منها حتى لا يصاب الطالب بالملل.
- عدم دراسة المواد المتشابهة مع بعضها في المعلومات وعليك فصل المواد النظرية عن العملية.
- فمثلا دراسة اللغة العربية مع الرياضيات واللغة الانجليزية مع الجغرافيا.
- ترتيب المواد حسب صعوبتها واعطاء المادة الاصعب وقتاً اطول.
- مشكلة السرحان أثناء الدراسة تعود اسبابها الى نقص الحديد اذا كانت عضوية وهو ما يعرف بفقر الدم وخاصة لدى البنات وهذا ما يجب أن ينتبه اليه الاهل، أما اذا كان السرحان نفسي فيمكن التغلب عليه بالدراسة بصوت مرتفع لمراجعة مواد الحفظ او يتمشى لفترة قصيرة.
- للتغلب على النعاس الذي يهاجم الطلاب أثناء الدراسة يجب على الطالب أن يأخذ قسطاً من الراحة لمدة (5 دقائق) فقط ولا يفعل فيها شيئاً.
- ان الدراسة والطالب راقد في الفراش أو يراجع دروسه وهو نائم على ظهره او على الارض او وضع وسادة تحت راسه كلها عوامل تؤدي الى النعاس لذا يجب الدراسة والطالب جالس على مقعد أمام مكتب إذا امكن بطريقة سليمة وإضاءة جيدة.
- عدم السهر ليلاً لفترات متأخرة فعدم حصول الطالب على عدد ساعات نوم كافيه تؤدي الى النسيان وضعف الذاكرة وبطء في التفكير.
- الإبتعاد عن المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية (Pepsi – 7 up)
- عزيزتي الطالبة إن وجبة الافطار هي وجبة ضرورية وهامة جداً حيث يقول خبراء التغذية إن وجبة الافطار هي المسؤولة عن نجاح الطالب حيث تساعده على التركيز والإلتباه خاصة البروتينات مثل الحليب ومشتقاته والبيض وجميع انواع العصير.
- الابتعاد عن الوجبات الدسمة جداً او الاكل لدرجة الشبع الشديد خاصة وجبة الغداء التي تسبب الخمول والنعاس حيث يعمل الجسم على ضخ كميات دم اكثر الى المعدة والامعاء من اجل الهضم بينما يقل ضخ الدم الى الاعضاء الحيوية مثل المخ والاعصاب

- ان تعمل الطالبة بالحكمة القائلة (لا تؤجل عمل اليوم الى الغد) فقد تأتي ظروف تمنعها من الدراسة مما يؤدي الى رسوبها بل يجب عدم تأخير الدراسة من ساعة الى ساعة اخرى لاننا لا نعلم ماذا سيحدث بعد ساعة من مشكلات وظروف طارئة.
- يجب عدم تأخير او تاجيل دراسة مادة الفصل الاول الى ما قبل الامتحانات مما يؤدي الى الارهاق وتوتر الاعصاب كما ان دماغ الانسان لا يستطيع ان يستوعب كميات هائلة من المعلومات في فترة زمنية قصيرة، وهذا يفسر نسيان الطلاب للكثير من اسئلة الامتحان رغم الدراسة الجيدة .
- نقل الطالب من المعلم اثناء شرحه في الحصة لبعض المفاهيم والمصطلحات او الكلمات خطأ ولا يسأل عنها اذا شك في صحتها لان همه الوحيد هو الحفظ او الكتابة بسرعة وعدم إضاعة الوقت او لإنشغاله بالحديث اثناء الدرس.
- عند القراءة من اجل الحفظ عليك ان تتعرفي على النقاط الاساسية في الدرس باستخدام (القلم الفسفوري) ووضع خط تحتها او تعاريف وخاصة التعاريف التي يركّز عليها المدرس اثناء الحصة والشرح.
- فهم القوانين والقواعد والمصطلحات والمعادلات وحفظها عن ظهر قلب وحفظ الرسوم التوضيحية والخرائط والتدرب على رسمها.
- التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيعين الاجابة على الاسئلة التي توجد عادةً في نهاية الدرس.
- الاشراف المباشر من قبل الاهل اثناء الدراسة عن طريق التسميع او وضع اسئلة كأسئلة الامتحان من الأمور الضرورية جداً.
- المواد التي تحتاج الى دراسة طويلة ومفصلة يجب تجزأتها الى وحدات متماسكة وفيها ارتباط كامل بين اجزائها.
- تحديد الوقت المناسب للمادة التي تريدن دراستها، فمثلاً تحديد دراسة وحدة كاملة في وقت غير كافٍ لان ذلك سيؤدي الى الانتهاء منها دون الفهم او التخلي عن النظام الذي وضعته لنفسك في الجدول.
- اذا حصل اي ظرف طارئ او مشكله أدت الى الخروج ومخالفة الجدول الدراسي قومي بإعادة الجدول للتعويض عن ذلك.
- إحذري رفقاء السوء الذين يحاولون تشتيت أفكار زملائهم اثناء الدراسة من خلال التلغونات المستمرة و الـ Internet
- واخيراً عزيزاتي الطالبات إذا اردتن النجاح وان يفرح أبائكن يجب عليكن الدراسة اليومية الجادة وان تقدروا الاموال التي تصرف عليكم من قبل الاهل.

ارجو ان تنال هذه النصائح آذاناً صاغية وقلوباً واعية واثارة الدافعية والمسؤولية عند آبنائنا.

المرشدة الاجتماعية

منى زريقات

قسم الاساسية العليا

