

أَيَا بَاحِثًا عَنِ الِامْتِيَّازِ قِفْ هُنَا

كيفية إدراج المعلومات في الذاكرة الأصلية

BAC

BAC

2020

2020

طريقة بسيطة بمفعول ناجع و فعال

طريقة حفظ المعلومات وترسيخها في الذاكرة
!!

... تذكروا أن : الخوف عدو الإنجاز

أتركيز على النجاح يساعد على تحقيقه

صناعة الطريق الذهبي نحو بكالوريا 2020

<https://www.facebook.com/okba.bac.2010>

ملاحظات أولية

كل تلميذ(ة) له وقت مناسب يكون فيه العقل على أهبة الاستعداد لاستقطاب معلومات بمجرد قراءتها أو سماعها أو تفحصها

و من أفضل الأوقات ؛

* في البكور ؛ بعد الصبح و في ذلك الجو المُفعم بالنشاط ، حيث تتسم هذه الفترة بالهدوء و السكينة و يكون فيها الذهن صافيا والأعصاب هادئة

* وقت الضُّحى ؛ من الثامنة إلى 10 صباحا تقريبا

* بين صلاتي العصر و المغرب ؛ وقت الهدوء

شروط المذاكرة الجيدة

تتطلب المذاكرة الجيدة { **الْمُنْتَجَة** } شروطا ومهارات تجعل المعلومات أكثر وضوحا و رسوخا ، و أكثر فائدة لدى طلاب العلم النبيل ،، أضع لكم المهم و الأهم منها ::

1* أن يكون مكان المذاكرة هادئا ، جيّد التهوية .

2* أن تكون الإضاءة معتدلة ... عمودية على طاولة المذاكرة

3* أن تكون المسافة بين العينين و الصفحة المقروءة في حدود { 30 إلى 35 سم من الجانب العلمي }

4* أن تكون وضعية الجلوس مريحة تجعل الظهر مستقيما ، لا معوجاً

<https://www.facebook.com/okba.bac.2010>

***5** وجود الرغبة في المذاكرة ، يسهل سريان المعلومة للذاكرة

***6** تغيير وضعية الجلوس من حين لآخر ، لإراحة العضلات و الأعصاب

***7** مقاومة النعاس أثناء المذاكرة بالمسير و الحركة داخل غرفة

المراجعة ، مع أخذ نفس عميق لإنعاش الدماغ

***8** تفادي التشتت و الحفاظ على التركيز العميق من أجل ترسيخ

المعلومات في وقت وجيز .

***9** يجب أن تكون مراجعة دورية مستمرة للحفاظ عن المعلومات ، يومية

وأسبوعية ثم شهرية ... في هذا الوضع الخاص في كل 10 أمام يجب إعادة ما تم

حفظه وفهمه لترسيخه في ذاكرة الأمد البعيد ،، إن شاء الله .

يجب أن يتم الفصل بين مواد الحفظ بإدراج مادة ذات نكهة علمية

بينهم لتجنب الدخول في الفشل الدماغي و مرحلة الاستياء .

حيث أنصح بهذه الطريقة البسيطة و المفيدة :

في مكان معزول و هادئ من البيت ، قبل الشروع في هذه العملية

يجب أن تحدد ما تريد حفظه أو تسجيله في صفحات الذاكرة لديك ،

يجب اختيار المادة المناسبة في وقتها المناسب و كذا تحديد جزء أو

وحدة معينة لتكون المذاكرة مركزة يسهل أخذ المعلومات مباشرة.

أيها الشريف(ة) خذ معك الوثائق الخاصة بتلك المادة المراد حفظ جزء منها و

فقط دون وجود وثائق لمواد أخرى و خاصة المواد العلمية التي تلفت الانتباه

يجب أن لا يكون لها أثر في ذلك الفضاء ولا في طولة الوثائق .

طريقة الحفظ ؛ بعد تحديد الدرس ، بسم الله

رَبِّ أَدْخِلْنِي مَدْخَلَ صِدْقٍ، وَأَخْرِجْنِي مَخْرَجَ صِدْقٍ، وَاجْعَلْ لِي مِنَ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا

قراءة هادئة و بصمت من أول الدرس حتى آخره
ثم إعادة القراءة بشكل هادئ و هذا الجزء حسب قدرة التلميذ(ة) من مرتين
إلى خمس مرات

تقسيم الدرس إلى فروع حسب العناوين الكبيرة و الأساسية ، ثم
القراءة الهادئة لكل فرع والإعادة حسب القدرة الفردية لكل تلميذ {ة}

مرحلة القراءة الجهرية أي بصوت يجب أن يصل لأذنيك
من الإعادة من 3 إلى 5 مرات ...

أيها الشريف(ة) ،، هذه المرحلة مهمة جدا لأن العقل تصله
المعلومات بطريق ثانية تلفت الانتباه و تزيد من حجم
تركيزه لاستقطاب هذه المفاهيم بشكل ممتاز .

المرحلة المهمة .. وضع الكراس أو الكتاب جانبا ، و إعادة
القراءة بصوت تُسمعُ به نفسك و فقط ، كما أن غمض
العينين يساعد على التذكر و التركيز ..

<https://www.facebook.com/okba.bac.2010>

متابعة ...

الرجوع للوثيقة المخصصة للدرس و ملاحظة ما لم تذكره ، تحديده و إعادته
ثم إعادة قراءة هادئة و شاملة لكل الدرس { من 3 إلى 5 مرات }

وضع الكتاب أو الكراس جانبا .. جلب كراس فارغ أو ورق + قلم و من
الأحسن تخصيص كراس فارغ وتنظيمه لتدوين معلومات الحفظ . كتابة
الدرس مجزأ حسب الفروع و ما تم حفظه لا تهم الكتابة الحرفية و إنما
المهم أن يكون المحتوى مماثل و مترابط و لا وجود للأخطاء الإملائية ...
كتابة الدرس كاملا من جديد دون ملاحظته مهمة جداً جداً

الرجوع للوثيقة الأصلية للدرس و ملاحظة ما نسيت و إعادة تدوينه في
ملخصك الجديد ، ثم القراءة مما كتبت ثلاث مرات هادئة و بصوت خفيف

أخذ قسط من الراحة و الخروج من ذلك المكان المعزول لمدة لا تفوق 10 دقائق
ثم العودة ، و أخذ كراس المحاولات ، و كتابة الدرس في صمت و تركيز .

في الختام هنيئاً لك ، ها قد وصلت إلى كتابة درس شخصي يمكن الاعتماد عليه
في آخر الومضات قبل البكالوريا من أجل الاسترجاع السريع للمعلومات

هنا أقول لك أيها التلميذ [ة] الشريف [ة] و بكل هدوء :
مبارك عليك ترسيخ هذا الدرس بشكل ممتاز

في ختام كل مراجعة يجب أن يكون لنا لسان ذكر نحو حب الله المتين

اللهم إني أستودعك ما قرأت، وما حفظت، وما تعلمت، فردّه إليّ عند حاجتي إليه، إنك على كلّ شيء قدير، وحسبنا الله ونعم الوكيل .

اللهم افتح لي أبواب حكمتك، وانشر عليّ رحمتك، وامنن عليّ بالحفظ والفهم، سبحانه لا علم لنا إلا ما علمتنا، إنك أنت العليم الحكيم.
اللهم أسألك أن تيسير لي هذا الامتحان ، و أن توفقني فيه إنك على كل شيء قدير، اللهم إني أسألك بمقاعد العز من عرشك، ومنتهى الرحمة من كتابك، واسمك الأعظم وكلماتك ، أن تفتح عليّ فتوح العارفين.

ملاحظات موجهة نحو جموع التلاميذ الشرفاء ؛

أنصحكم أيها الشرفاء بتفادي مراجعة مادة الجغرافيا بعد مادة التاريخ ..
عليكم بالفصل بينهما بمادة العلوم الإسلامية .. أي ؛

يوم أول ؛؛ تاريخ + يوم ثاني ؛؛ علوم إسلامية + يوم ثالث ؛؛ جغرافيا

* الجغرافيا غالبا ما تكون دروسها خفيفة و سهلة و لذلك يمكن وضع معها مادة الفلسفة في نفس اليوم لتحقيق التوازن عن الديناميكي في العقل و عدم ضغطه ...

أتركيز على النجاح يساعد على تحقيقه

<https://www.facebook.com/okba.bac.2010>