



جامعة تبوك كلية التربية والآداب وحدة الإرشاد الأكاديمي

مهارة الاستذكار الجيد

عادات الاستذكار هي الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي درسها أو التي سوف يقوم بدراستها ، والتي من خلالها يلم الطالب بالحقائق ويتفحص الآراء والإجراءات ويحلل وينقد ويفسر الظواهر ويحل المشكلات ويبتكر أفكارا جديدة ويتقن وينشئ أداءات تتطلب السرعة والدقة ويكتسب سلوكيات جديدة تفيد في مجال تخصصه . كما عُرِّفت على أنها أساليب مختلفة يجب إتباعها أثناء المذاكرة حيث يتطلب ذلك جهداً ووقتاً أقل ويفترض أنها تؤدي نتائج أفضل . وعُرِّفت كذلك على أنها عملية تهدف إلى تنمية الأداء الأكاديمي للطالب الذي تسمح به إمكانياته وقدراته المختلفة .

ومن مهارات الاستذكار :

- تحديد المواد المراد استذكارها .
- الاستعداد للاستذكار بأداء الصلاة المكتوبة أو صلاة ركعتين نافلة وتلاوة بعض آيات القرآن الكريم فهذا يساعدك على تنمية مهارة التركيز والاطمئنان النفسي .
- البدء باستذكار المواد التي قمت بتحديدتها .

- قراءة الموضوع قراءة إجمالية (من الكل إلى الجزء) فالحصول على الفكرة الأساسية يساعدك على تركيز الانتباه وعدم الخروج عن الموضوع .
- استخراج الفكرة الأساسية في الموضوع لبناء الأفكار عليها .
- تقسيم الموضوع إلى أجزاء في حالة طول الموضوع أو صعوبته .
- قراءة واستدكار كل جزء بالتفصيل .
- تحديد النقاط الفرعية والأساسية في كل جزء من هذه الأجزاء .
- ربط الأفكار بعضها ببعض وإيجاد ما بينها من علاقات .
- تحديد النقاط الرئيسة والمهمة في الموضوع ككل .
- تفسير الأشكال والرسوم التوضيحية واستنتاج المعلومات منها .
- ترجمة بعض المعلومات إلى رسوم وأشكال توضيحية .
- في المواد التي تحتوي على أحداث تاريخية رتب الأحداث التاريخية حسب حدوثها الزمني واستنتج ما يميز كل حدث عن الآخر حتى يعمل كل حدث بمثابة المثير المميز فيكون أسهل في تذكره ولا يحدث لديك خلط بين الأحداث .
- التدريب على رسم الأشكال والرسوم التوضيحية .
- التقييم الذاتي بالإجابة على التدريبات الموجودة بالكتاب .
- في حالة عدم وجود تدريبات حاول الإجابة عن الأسئلة التي طرحها الأستاذ أثناء المحاضرة . أو ضع أنت أسئلة وأجب عليها .
- درب نفسك على توظيف المعلومات في حل المشكلات التي تواجهك في الحياة العملية.