

٢٧

٢٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية  
الرئاسة العامة لتعليم البنات  
الإدارة العامة لتعليم البنات بمنطقة جازان



شؤون الطالبات

٢٦

تعميم

المحترم

المكرم مندوب

المحترمة

المكرمة مديرة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

نرفق لكم صورة من تعميم الوكيل المساعد لشؤون الطالبات رقم ١/٨/٤٩٣  
وتاريخ ١٧/٩/١٤٢٢هـ المشفوع به مذكرة عن طرق الاستدكار الفعال  
لذا عليكم الاطلاع وتعميمه على المدارس المرتبطة بكم مباشرة ل يتم توزيعها على  
جميع الطالبات لتعميم الفائدة وتحقيق الأهداف التربوية المرجوة وفي مقدمتها رفع  
المستوى التحصيلي لدى الطالبات .

هذا والله ولي التوفيق .

١٠/٢

مدير عام

الإدارة العامة لتعليم البنات بمنطقة جازان

محمد بن منصور بهلول المدخلي

مديرة مدارس نعيمه مع الطالبات

مديرة إدارة المطبات الاهلية مع مديرة  
مديرة ادارة وحدة  
مديرة شؤون الطالبات  
مديرة الدراسات

المشفوعات

التاريخ ٩/٨/١٤٢٢هـ

الرقم ٥١٠

الجمهورية العربية السعودية  
الوزارة العامة لتعليم البنات  
إدارة المساعدين لشؤون الطالبات  
إدارة العامة لتوجيه وإرشاد الطالبات



الرقم: ١٨/٤٩٩  
التاريخ: ١٧/٨/١٤٢٢هـ  
المشرفات:

وع : مذكرة الاستدكار الفعال .  
الخيم

بادة / مدير عام تعليم البنات بمنطقة  
بادة / مدير تعليم البنات بمحافظة  
بلام عليكم ورحمة الله وبركاته

المحترم  
وبعد

أكتداداً لاهتمام الرئاسة العامة لتعليم البنات بتفعيل برامج وخدمات توجيه وإرشاد الطالبات  
أما يحققه التوجيه والإرشاد التربوي من أهداف تربوية عبر أدواته وأساليبه المتنوعة ، عمدت  
إدارة العامة لتوجيه وإرشاد الطالبات إلى إدخال بعض التعديلات والإضافات إلى مذكرة  
المذكرة الجيدة والصادرة من وكيل الرئيس العام لشؤون التعليم بتميم رقم  
٢/٢٠٤/٧/١٥هـ .

يرفع لكم بطيه مذكرة عن طرق الاستدكار الفعال ، نأمل اتخاذ اللازم نحو تميم ، على جميع  
أقسام توجيه وإرشاد الطالبات التابعة لإدارتكم للتمشي بموجبها ، وتعميمه على كافة مدارس  
العام بمراحلها الثلاث مدارس تحفيظ القرآن ليم توزيعها على جميع الطالبات لعم الفائدة  
الأهداف التربوية المرجوة ، وفي مقدمتها رفع المستوى التحصيلي لدى الطالبات .

ولكم تحياتي وتقديري ، ،

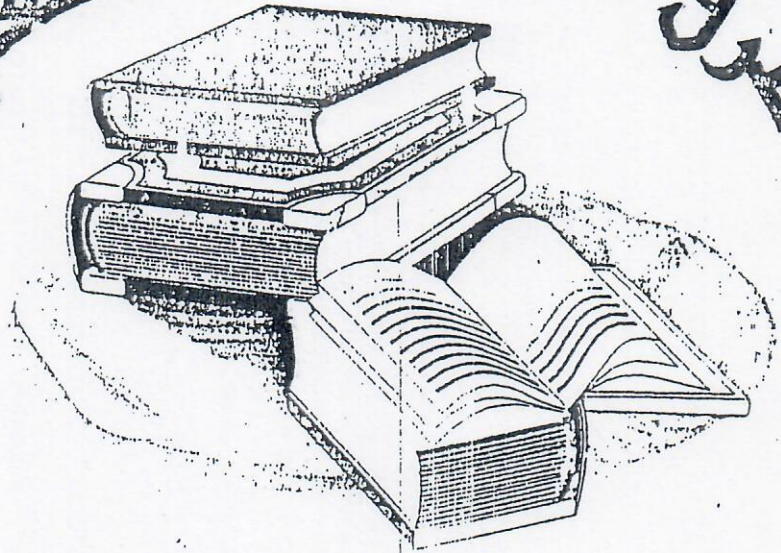
الوكيل المساعد لشؤون الطالبات

محمد بن منصور العمران



الجمهورية العربية السعودية  
الجامعة العامة لتعليم البنات  
المساعدة لشؤون الطالبات  
العامة لتوجيه وإرشاد الطالبات  
إدارة الإرشاد

# لائحة المستنكرات الفصل



## مقدمة

من منطلق اهتمام الرئاسة العامة لتعليم البنات ببرامج التوجيه والإرشاد الطلابي في مدارس التعليم العام بمراحلها المختلفة .

وحرصاً منها على الاهتمام بمساعدة الطالبة في دراستها عن طريق معايرتها للتغلب على الصعوبات التي تواجهها في حياتها الدراسية بشكل عام، والعمل على استغلال وقتها استغلالاً مفيداً من حيث تنظيم أوقات الدراسة وساعات الراحة بطريقة تضمن بها التوافق النفسي والصحة النفسية .

إن الاستعداد للمذاكرة يحتاج إلى تخطيط ومنهج محكم. كما أن الاستعداد الشخصي وظروف الزمان مكان والاستفادة من الوسائل المفيدة تجعل محصلة المذاكرة هدفاً غير آني بل مستقبلي مع ملاحظة أن يد عن بعض الأخطاء الشائعة لدى الطالبات أثناء فترة الاختبارات كالسهر واستخدام المنبهات وعدم القيام بالتغذية يكفل استمرارية النجاح والحصول على التفوق.

الاستدكار الفعال لا يثمر إلا بتعاون الأسرة مع المدرسة حيث يلعب ذلك دوراً في إكساب الطالبة الصحيحة في عملية التعلم والاستدكار بصورة منظمة.

هدفنا من اصدار هذا الكتيب هو :

ساعده الطالبة على اتباع السبل والنظم الصحيحة للاستدكار .

صير الطالبة بالبعد عن الأساليب الخاطئة في لرق المذاكرة .

فبر الجهد والوقت للطالبة .

اية الطالبة إلى الطريقة المثلى في إعداد جدول للمذاكرة والمراجعة .

ير الطالبة بما ينبغي اتباعه في فترة الاختبارات .

به وإرشاد الطالبة إلى النظام الغذائي المتكامل .

## مقدمة

من منطلق اهتمام الرئاسة العامة لتعليم البنات ببرامج التوجيه والإرشاد الطلابي في مدارس التعليم العام بمراحلها المختلفة .

وحرصاً منها على الاهتمام بمساعدة الطالبة في دراستها عن طريق معارفها للتغلب على الصعوبات التي تواجهها في حياتها الدراسية بشكل عام، والعمل على استغلال وقتها استغلالاً مفيداً من حيث تنظيم إوقات الدراسة وساعات الراحة بطريقة تضمن بها التوافق النفسي والصحة النفسية .

إن الاستعداد للمذاكرة يحتاج إلى تخطيط ومنهج محكم. كما أن الاستعداد الشخصي وظروف الزمان المكان والاستفادة من الوسائل المفيدة تجعل محصلة المذاكرة هدفاً غير آني بل مستقبلي مع ملاحظة أن يعد عن بعض الأخطاء الشائعة لدى الطالبات أثناء فترة الاختبارات كالسهر واستخدام المنبهات وعدم اهتمام بالتغذية يكفل استمرارية النجاح والحصول على التفوق.

إن الاستدكار الفعال لا يثمر إلا بتعاون الأسرة مع المدرسة حيث يلعب ذلك دوراً في إكساب الطالبة ات الصحيحة في عملية التعلم والاستدكار بصورة منظمة.

هدفنا من اصدار هذا الكتيب هو :

مساعدة الطالبة على اتباع السبل والنظم الصحيحة للاستدكار .

بصير الطالبة بالبعد عن الأساليب الخاطئة في نلرق المذاكرة .

ولفتر الجهد والوقت للطالبة .

لداية الطالبة إلى الطريقة المثلى في إعداد جدول للمذاكرة والمراجعة .

سير الطالبة بما ينبغي اتباعه في فترة الاختبارات .

ميه وإرشاد الطالبة إلى النظام الغذائي المتكامل .

من الأساسية :

مريزتي الطالبة :

جاء في الأثر ( من فاته اجتهاده لم يسعفه ذكازه ) والاجتهاد المقصود ليس إجهاد النفس في التحصيل فقط ... بل اتباع السبل الناجحة للوصول إلى الغاية المقصودة .

إن الدراسة الفعالة تركز على قواعد أساسية وهي تساعدك في برنامج استذكارك اليومي :

**جدول للمذاكرة :**

إن إعداد جدول للمذاكرة عاملاً هاماً لتنظيم واثم الطالبة ومساعدتها على إستغلال وقتها لتحقيق تحصيل جيد وإن جدول المذاكرة مسألة خاصة بالطالبة لأنه يتوقف على عدة عوامل تختلف من طالبة إلى أخرى ومن مرحلة دراسية إلى أخرى ولمساعدتها فمن الممكن الاستعانة بالتصميم الآتي للتخطيط لجدول خاص للمذاكرة :

البدء بجدول يومي يوضح شطتك اليومية للاستذكار وكمثال على ذلك الجدول الآتي :

السبحة - الأهد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء

الاستيقاظ لصلاة الفجر .	☐
الغطور	☐
الذهاب للمدرسة	☐
صلاة الظهر والانصراف .	☐
طعام الغداء ثم راحة قصيرة .	☐
صلاة العصر وبدء الدراسة .	☐
مادة	☐
مادة	☐
صلاة المغرب .	☐
مادة	☐
مادة	☐
صلاة العشاء .	☐
العشاء	☐
النوم	☐

أولاً: الوسائل والسبل المساعدة على الاستذكار:

١- الاستعداد الشخصي،

قبل الحديث عن طرق الاستذكار لابد أن يسبقه استعداد شخصي ليكون قاعدة للانطلاق إلى النجاح والتفوق بإذن الله تعالى.

فلا بد أن يكون الدافع للدراسة قوي، واستشعار فضل طلب العلم وحاجة الأمة الإسلامية لشتى العلوم.

ولا ننسى بأن الهدف من الاستذكار هو العلم الذي يبقى معك في حياتك ويؤثر في سلوكك وليس التحصيل للاختبار فقط.

٢- الزمان والمكان،

إن اختيار الوقت المناسب للمذاكرة له دور أساسي في عملية التحصيل الدراسي فقد ثبت أن المذاكرة في الصباح الباكر أنسب وأصح منها في فترة متأخرة من الليل حيث أنها تعين على التركيز والاستيعاب، كما أن المكان الذي يبعث على الراحة والتبوية الجيدة والإضاءة المناسبة يحفز على مواصلة المذاكرة أطول وقت ممكن.

٣- التغذية،

إن اكتمال عناصر الغذاء الجيد المفيد يساعد الطالبة ويمدها بالنشاط الفكري والجسدي مما يترتب عليه استيعاب المادة الدراسية.

ثانياً: سبل المذاكرة الفعالة:

- الاستعداد بقراءة موضوع الدرس قبل شرحه يساعد على تحديد الأفكار العامة ثم التفاصيل.

- مراجعة الدرس بعد شرحه في نفس اليوم.

- أداء الواجبات المدرسية أولاً بأول.

- الاهتمام بالرسوم البيانية والتوضيحية والتدرب عليها باستمرار.

- البدء بالمواد الصعبة عند الرغبة في الاستذكار والقيام بالتسميع الذاتي بين حين وآخر.

- استخدام أكثر من حاسة أثناء المذاكرة فإنها تعين على تثبيت المعلومات.

- تقسم الموضوعات الطويلة مثل السور القرآنية والقصائد الشعرية فهذا يسهل عملية حفظها.

عدم قراءة موضوعين متشابهين في وقت واحد لأن ذلك يؤدي إلى تشابه المعلومات وتداخلها .

مثل مذاكرة مادة التاريخ ثم الاجتماع ثم الجغرافيا .

٩- أخذ قسط من الراحة بين كل فترة مذاكرة لتجديد النشاط .

١٠- مراجعة كل جزء وكل موضوع واسترجاعه قبل البدء بغيره .

١١- التمعن بقراءة الموضوع بشكل عام ووضع الإشارات تحت النقاط المهمة .

١٢- وضع أسئلة على العناوين لتثبيت المعلومات ومحوّلة الإجابة عليها .

١٣- تلخيص موضوعات الدرس على أن يكون ذلك غير محل بمضمون المادة .

١٤- عند مذاكرة مواد تتطلب الفهم فيجب قراءتها في مكان هادئ وبصوت منخفض وتلخيصها بأسلوبك .

كذلك مواد الحفظ مثل العلوم الدينية والنصوص الأدبية فيجب استذكارها بطريقة الحفظ وبصوت مرتفع .

وعند مذاكرة مواد تتطلب التطبيق والتحليل مثل الرياضيات فأفضل طريقة لاستيعابها هي التكرار والممارسة الدائمة لحفظ القواعد والقوانين والتطبيق العملي لها بكل أكبر عدد ممكن من التمارين على الدروس .

ثالثاً: العوامل التي تساعد على الاسترجاع:

١- تنظيم المعلومات على نحو ما وبشكل مترابط وذلك للاحتفاظ بها في الذاكرة فترة أطول .

٢- في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون ارتباطاً كاملاً بين أجزائها وهذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي .

٣- يجب تركيز الانتباه عند المذاكرة فكلما زادت شدة الانتباه لما تتعلمه ساعد ذلك على تخزينه فترة أطول .

٤- يجب اتباع شروط الاحتفاظ السليم فالإرهاق الذهني أو تشتت الانتباه أو الاضطراب الانفعالي أثناء تحصيل المعلومات يؤدي إلى نسيان كلي أو جزئي للمعلومات .

٥- التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيعين إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس ويفضل عمل تلخيص في كراسة خارجية .

٦- حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم مثل مادة الجغرافيا والمواد العلمية .



التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيعين إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس ويفضل عمل تلخيص في كراسة خارجية .

٨- في نهاية المذاكرة وقبل النوم استرجعي حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التي درستتها فإن الراحة أو النوم يساعد على تثبيتها في الذاكرة .

٩- نظمي وقتك وابدئي بالأهم فالأقل أهمية .

رابعاً: التسميع:

التسميع هو التأكد من حفظ وفهم المعلومات ويفضل بعد انتهاء عملية المذاكرة أن يقوم المتعلم بالتسميع الذاتي .

خامساً: العوامل التي تؤدي إلى ضعف الاستيعاب:

كثير من الطالبات يشكون في الأيام الأخيرة من العام الدراسي من صعوبة التركيز وشروء لذهن والنسيان فأسباب ذلك في حقيقة الأمر ترجع إلى عدة عوامل منها :

١- أسباب نفسية : كالقلق والرغبة من الاختبار وعدم الثقة بالنفس وخصوصاً في مرحلة المراهقة .

٢- أسباب محضوية : منها الأرق وعدم إعطاء الجسم كفايته من الراحة والنوم وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام والضعف العام وأحياناً نقص نسبة الهيموجلوبين وهذه الأعراض تقلل من حيوية الجسم وتضعف مقاومته مما يؤثر على الصحة العامة وتؤدي إلى تشتت الذهن وللتغلب على ذلك يجب الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والاهتمام بالعناصر الغذائية المتكاملة ، والبعد عن شرب الشاي والقهوة .

سأ: المراجعة:

ضعي جدولاً لتحديد ساعات المراجعة والاستعداد بنماذج الامتحانات السابقة .

حددي الساعات اللازمة لمراجعة المواد .

عندما تبدئين في المراجعة تصفحي أولاً العناوين الكبيرة ثم الصغيرة مع محاولة تذكر النقاط الهامة من الدرس .  
حاولي كتابة النقاط الهامة وخاصة القوانين ، والمعادلات والنظريات وما شابه ذلك وإذا لم تتذكريها جيداً يجب الرجوع إليها مرة أخرى واستعادة حفظها .

• تحارفي قراءة جميع الدروس بل حاولي استرجاع وتسميع ما سبق حفظه مع التدقيق على النقاط الصعبة في صادفتك أثناء المذاكرة .

هي المذاكرة قبل الاختبار بيوم .

## ثانياً: الاختبارات:

- ١- استيقظي باكراً فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول: " اللهم بارك لأمتي في بكورها "
- ٢- احرصى على تناول الفطور قبل ذهابك للمدرسة فإنك تحتاجين إلى الطاقة .
- ٣- استعيني بالله والذكر قبل بدء الاختبار حتى يطمئن قلبك قال تعالى: " ألا بذكر الله تطمئن القلوب "

## ثالثاً: أثناء الاختبار:

عندما تتسلمين الأسئلة قولي: ( بسم الله توكلت، على الله اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ) .

- ١- أثناء الإجابة ابدئي بالسؤال السهل ثم الذي يليه صعوبة .
- ٢- راعي التركيز والتأني في الإجابة والكتابة بوضوح وتسلسل وبخط واضح وحاولي أن تنظمي أفكارك .
- ٣- ضعي إشارة بجانب السؤال الذي التهيت، من أجل حتى تتأكدي من إجابتك على الأسئلة جميعها .
- ٤- لا تنسي كتابة القوانين عند حل المسائل واستعيني بالرسوم البيانية لزيادة التوضيح .
- ٥- راجعي مراجعة عمودية أولاً بحيث تتأكدين من أنك قد أجبت على الأسئلة جميعها، ثم مراجعة أفقية لكل سؤال على حده وإذا لا -نظقي أثناء المراجعة أن إجابتك خاطئة لا تستعجلي في شطبها ولكري جيداً فإذا تأكدت من خطأ اكتبي الإجابة الصحيحة ثم اشطبي الإجابة الخاطئة .

## بعد الاختبارات ..

احمدى الله عزوجل على توفيقه لك ثم سلمى الورقة وتذكرى  
قول الله تعالى : ( وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب ) .  
ولا تشغلي نفسك بالاختبار الذي انتهيت منه وعليك ألا ترهقي نفسك في وقت الراحة بين الاختبارين .

## تطبيقات تربوية على كيفية بعض المواد الدراسية

### ١- كيفية تدريس المواد الدينية :

- ١- الإلمام بالتعريفات .
- ٢- حفظ الأدلة والشروط والحرص على فهمها بجانب الحفظ .
- ٣- تجزئة الموضوعات الطويلة ووضع عناصر وعناوين للفقرات المختلفة مثل حفظ السور القرآنية والأحاديث وتقسيمها إلى آيات تسهل عملية الحفظ .
- ٤- الإجابة على أسئلة الدرس .

### ٢- كيفية تدريس مواد اللغة العربية :

- ١- استيعاب الدرس جيداً بالبداية بالعناوين الرئيسية ثم الفرعية .
- ٢- وضع خطوط على النقاط المهمة ليسهل استيعابها .
- ٣- التركيز على تطبيقات الإعراب .

### ٣- كيفية تدريس العلوم السلوكية :

- ١- حارلي قراءة الدرس في المنزل قبل شرحه من المعلمة .
- ٢- اقرئي العناوين الرئيسية ثم العناوين الفرعية مع وضع أسئلة عليها .
- ٣- احفظي والهمي حتى تثبت المعلومة .

### ٤- كيفية تدريس المواد الاجتماعية :

- ١- استدكار الدرس الذي تم شرحه في نفس اليوم .
- ٢- إن استخدام الخرائط الصماء والأطلس يساعد على تثبيت المعلومات .
- ٣- التركيز على التعاليل الجغرافية والتاريخية يساعد على تثبيت المعلومة .

### ٥- كيفية تدريس مادة اللغة الإنجليزية :

- ١- التدرب على المفردات الجديدة في كل درس قراءة وكتابة .
- ٢- استخدام القاموس للبحث عن معاني الكلمات .
- ٣- عند كتابة موضوع إنشاء أو حوار عليك اتباع الخطوات التالية :  
قراءة القطعة جيداً .  
ترتيب الكارك من خلال الإجابة على الأسئلة العامة .

## ٦- كيفية تحاكرين مادة الرياضيات :

مادة الرياضيات من أهم المواد التي تعتمد أساساً على الفهم وتُطلب بذل الجهد والمثابرة :

- ١- حاولي حل التمارين الموجودة دون الرجوع إلى الحل الموجود .
- ٢- قارني بين حلك والحلول الموجودة في كتابك أو دفترك .
- ٣- لا تترددي في سؤال معلمتك فيما عجزت عنه من مسائل .
- ٤- التدريب الدائم على حل بعض التمارين الرياضية في الكتب الخارجية .

## ٧- كيفية تحاكرين المواد العلمية :

- ١- أقرني الدرس جيداً مع الفهم مستعينة بورقة وقلم في تلخيص ما تم فهمه .
- ٢- حاولي استنتاج القوانين وتطبيقها .
- ٣- المعادلات الكيميائية تتطلب الفهم مع الحفظ ولا تعتمد على الحفظ فقط . لأن الحفظ عرضة للنسيان ويجب التدريب عليها .
- ٤- التدريب على الرسومات أثناء الاستذكار .

## الخامسة

النجي إلى الدعاء ...

وفي كل شيء توكلني ولا تتواكلني وإذا ما أحسست بالضيق والياس والتعب فعليك بعد الأخذ  
بالأسباب اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى فهو الذي يجيب المضطر إذا دعاه فاكثري من الدعاء وحلي في  
الطلب ولا تيأسي من الاستجابة .

تخييري الوقت الأفضل للدعاء وعليك بمراعاة آداب الدعاء .

بري والديك واحرصي على رضاها .

احرصي على احترام معلمتك وتقديرها .

وقبلي أصدق دعواتي بك بالتوفيق والنجاح