



دورة مهارات التفوق الدراسي

إعداد وتقديم : أ. خالد بن محمد باحبيب

١٤٣٧-١٤٣٨ هـ



مهارات لا بد منها

كن إيجابياً

المهارة الأولى



الحذر من الرسائل السلبية

كرر الرسائل الإيجابية

ليس هناك فشل لكن خبرات وتجارب



ابدأ والنهية أمام عينيك

المهارة الثانية

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated across the page.



ضع لك أهدافاً واضحة

اكتب أهدافك بوضوح

الأهداف الذكية



قدّم الأهم على المهم

المهارة الثالثة



نظم وقتك

جدول توزيع المهام



حدد أولويات

.....

.....

.....

.....

.....

مصفوفة الأولويات

| غير عاجل | عاجل | |
|----------|-------|---------|
| | | هام |
| | | غير هام |

تمرين مصفوفة الأولويات

.....

.....

.....

.....



تجربة الجرة

ماذا نستفيد من تجربة الجرة ؟



برمج عقلك على التفوق

المهارة الرابعة



معلومات مهمة عن عقلك

معلومة (١)



أكثر من ٨٠% من الدماغ مواد سائلة، والماء في النخاع الشوكي يمكن من سريان الكهرباء بفاعلية بين الخلايا الوظيفية في الدماغ

- ١- شرب الماء والسوائل والعصائر الطبيعية تقوي وظائف العقل
- ٢- الإسراف في القهوة والشاي والمشروبات الغازية تضعف تدفق الكهرباء في العقل

معلومة (٢)



يحتاج العقل إلى أوكسجين ليتغذى ويتزود بالطاقة

- ١- استنشاق الهواء النقي أثناء المذاكرة ينشط العقل والغرف المكتومة والهواء الغير النقي يعيق تزود العقل بالطاقة
- ٢- لتنشيط العقل خذ شهيق عميق من الأنف ثم توقف لحظة ثم زفير بطيء



معلومات مهمة عن عقلك

معلومة (٣)



المشاعر الطيبة تقوي قنوات العقل

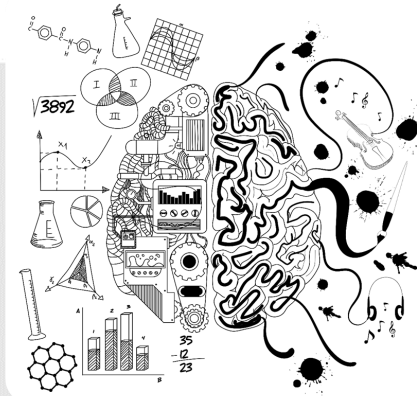
- ١- الابتسامة والثناء والتفهم والإعجاب والارتياح يوسع قنوات الاتصال خلايا العقل
- ٢- الضيق والحزن والغضب يضيق قنوات تدفق المعلومات للعقل

معلومة (٤)



المخ يتكون من فصين أيمن وأيسر

الأيمن : يتعامل مع العاطفة والصور والأشكال والألوان والألحان
الأيسر : يتعامل مع المنطق والقوانين والأرقام والاستنتاجات



١. استخدام القلم الفسفوري مهم جداً.
 ٢. رسم الدوائر والأشكال على النقاط المهمة.
 ٣. ضرورة تصنيف المعلومة :
- القوانين مع بعضها والتعاريف والعلاقات كل على حده.



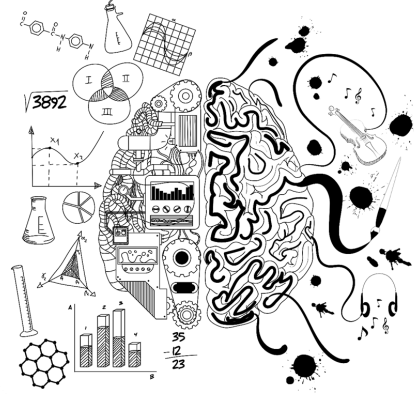
معلومات مهمة عن عقلك

معلومة (٥)



قدرة الفص الأيمن على سرعة وحفظ
المعلومات أكبر من الفص الأيسر بـ ١٧ ضعفاً

يجب أن نفعّل الجانب الأيمن بشكل أكبر
أي : العاطفة والصور والأشكال والألوان



معلومة (٦)



إذا تلقى العقل معلومة ينشئ رابطة ضعيفة بين خلية
وأخرى وهذه الرابطة تتلاشى بعد ٣ دقائق أي ينسى
المعلومة إذا لم تعزز الرابطة لتصبح سميكة

١- استخدم أكثر من حاسة لتثبيت المعلومة :

٢- التفاعل مع المعلومة أي العاطفة

٣- مراجعة المعلومة

(فالمراجعة تضخ المعلومة من الذاكرة الصغيرة المدى للذاكرة طويلة المدى)



في قاعة الدرس

مهارات التفوق الدراسي



تعرف على معلمك

الحضور المبكر والحرص على الموقع الأمامي

الحذر من المشوشات



تجهيز الأدوات المدرسية

حُسن اختيار الزميل المناسب

استخدام جميع الحواس



مهارات في حل الواجبات

مهارات التفوق الدراسي



ابدأ بحل الواجبات للمواد المحببة لديك

افهم الدرس قبل أن تبدأ بحل التمارين

اختر المكان المناسب الذي يتيح لك الراحة النفسية



جرب مشاركة الزملاء في حل الواجبات

لا تفكر متى أنتهي ولكن فكر كيف أنتهي بالشكل الصحيح



مهارات في المذاكرة

مهارات التفوق الدراسي



صنف المواد

كُون المملخصات

مهارة الربط بالأرقام



مهارة التدريب

مهارة التكرار

الخرائط الذهنية



كيف نرسم خريطة ذهنية ؟



استخدام القلم الفسفوري

ضع دوائر حول المصطلحات والتعاريف

اربط المعلومات التي تود حفظها بأي شيء في حياتك



اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ

افهم قبل أن تحفظ

قسّم النص إلى وحدات صغيرة



مهارات المذاكرة في الاختبارات

مهارات التفوق الدراسي



المذاكرة قبل الاختبار

الثقة بالله تعالى والأخذ بالأسباب

التعرف على الجوانب التي يركز عليها معلم المادة



قراءة الاختبارات السابقة والتركيز على الأسئلة التي تتكرر

المراجعة في مكان مناسب وقراءة الملخصات

اختبار الطالب نفسه لمعرفة نقاط الضعف



النوم مبكراً

الحفظ قبل النوم

الأكل المفيد



حدد لكل مادة عدد من الأيام التي تحتاج إليها

وزّع المواد بتقسيمها على الأيام

مهارات أثناء الاختبار



الاعتماد على الله وحده

خذ نفس عميق لأنه يخفف حدة التوتر والارتباك

لا تتقيد بالترتيب في الإجابة لكن ابدأ بالأسهل ثم الأصعب



لا تخرج قبل الوقت المتاح

أثناء تذكر أي إجابة أخرى وأنت تحل إجابة معينة
حاول أن توثقها في مسودة

لا تترك أي سؤال بدون إجابة، أكتب كل شيء له علاقة بالسؤال



احذر من الغش

الدعاء بالتوفيق

بعد الاختبار



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

