



مدرسة راهبات الوردية / إربد

نشرة إرشادية

المرشدة ديانا عصام عباسي

عدد (3)

لشهر فبراير (2018)

كيفية عمل جدول للاستذكار اليومي



إن جدول الاستذكار يُساعد بشكلٍ كبيرٍ على تسهيل الانتقال بين المواد المختلفة أثناء دراستك ويساعد على تنظيم دراستك بشكلٍ عام ، فيستغرق الطلاب وقتاً طويلاً يومياً في التفكير في المادة التي سيدرسونها أو الوقت الذي سيدرسون فيه ، ولهذا فيمكنك عن طريق عمل جدولٍ دراسيٍّ أن تستفيد من الوقت بشكلٍ أكثر فعاليةً في أمورٍ أخرى، ولكن لا توجد في الواقع طريقةٌ صحيحةٌ لعمل الجدول الدراسي ، فكلّ طالبٍ يختلف في طريقة دراسته وطريقة حياته والمواد التي يدرسها عن الطلاب الآخرين ، ولكن توجد بعض النصائح التي تساعد في عمل جدول المذاكرة بشكلٍ أفضل وهي :

1- كيفية إعداد جدول للمذاكرة اليومية : اكتب جدولاً في البداية بجميع نشاطاتك التي تقوم بها وكيفية قضاء وقتك في كلّ يوم ، وحدّد الوقت الأفضل الذي يمكنك الدراسة فيه ، فالبعض يفضلون البقاء مستيقظين والدراسة خلال الليل، فيما قد يُفضّل آخرون الدراسة خلال الصباح، فيمكنك أن تكتشف الوقت الأفضل لك وكيف تقضي وقتك خلال الأسبوع عن طريق مراقبة نفسك لمدة أسبوع كامل وتسجيل ملاحظاتٍ عمّا تقوم به خلال اليوم وخاصةً إن كنت تعمل بالإضافة إلى الدراسة ، فعليك في تلك الحالة استغلال جميع الأوقات التي بحوزتك من أجل الدراسة.

- 2 اعرف الهدف من دراستك في كل وقتٍ من الفصل ، فطريقة دراستك في بداية الفصل ستختلف عن طريقة دراستك أثناء الاختبارات أو في نهاية الفصل ، وستختلف أيضاً في حال أردت الحصول على علاماتٍ متوسطةٍ أو علاماتٍ مرتفعةٍ أو إذا ما أردت أن تكون الأول في المدرسة أو في دفعتك .
- 3 بعد تحديد هدفك والأوقات المناسبة للدراسة عليك عمل جدولك الدراسي، ويمكنك عمله على الهاتف باستخدام التطبيقات التي تُسهّل عليك القيام بذلك أو باستخدام جدولٍ مقسمٍ كالنقويم ، ومن المهم أن يكون الجدول مكتوباً أمامك طيلة الوقت لتستطيع رؤيته على الدوام ، وتذكّر ما يجب عليك فعله فيما يلي وألا يكون في عقلك فقط.
- 4 التزم بالجدول الذي تضعه ، فلا فائدة من وضع جدولٍ للدراسة دون الالتزام به ولكن وفي الوقت ذاته عليك أن تضع الجدول بشكلٍ مرّنٍ تستطيع من خلاله أن تلتزم به وأن تقوم بأيّ أمرٍ طارئٍ قد يظهر لك كاختبارٍ على سبيل المثال أو أمرٍ طارئٍ مع العائلة أو الأصدقاء ، فلا يمكنك التخلّي عن حياتك بأكملها من أجل الدراسة أيضاً.
- 5 ضع بعض الوقت للراحة في جدولك ووقتاً آخر للترفيه عن نفسك ولقضاءه مع عائلتك وأصدقائك ، وبهذا ستتمكّن من الالتزام بجدولك بشكلٍ أكبر، ومنح هدف أكبر لحياتك من أن تكون حول الدراسة فقط.

