



## استراتيجيات التعلم

### الأوضاع المثلى للتعلم Optimum conditions for learning:

يمكننا تحسين الأوضاع التي يتم فيها التعلم عبر معرفتنا لبعض الحقائق المبدئية لكيفية عمل الدماغ التي تساعدنا على استغلال أكبر قدر ممكن من قدراتنا في الدراسة. إن بعض الأوضاع المثلى للتعلم معروفة و مفيدة للصحة عموماً. مثلاً، يعمل العقل جيداً عند:

الراحة – فالنوم يؤثر على مستوى الانجاز.

البعد عن التوتر – عند التوتر يركز الدماغ فقط على كيفية الهروب من التوتر لا على أمور مثل الكتابة و الاطلاع.

توفير الاحتياج من الماء ، يساعد شرب الماء الوصلات الكهربائية في الدماغ.

الاستمتاع ، من المهم إيجاد ما يجذب و يمتع في المواضيع الدراسية. و قد يتطلب ذلك أحياناً استخدام الخيال خصوصاً إذا كان ما يدرس مملاً.

التكرار ، تكرار المعلومات عدة مرات لفترات زمنية قصيرة يفيد أكثر من قضاء وقت طويل في دراسة معلومات غريبة.

## نصائح للدراسة الفعالة:

إن قضاء وقت طويل في الدراسة لا يعني بالضرورة الحصول على نتائج مرضية. فمن الممكن الحصول على درجات أفضل عبر الدراسة بفعالية أكبر لا عبر قضاء وقت أطول. و للدراسة بفعالية يمكنك تطبيق التالي:

### ١. حدد المطلوب Identify what is needed:

ركز على فهم مواضيع الأعمال المطلوبة و حاول تحديد المطلوب قبل الحل. فالوقت المستغل في التحضير يوفر عليك وقتاً قد تقضيه في إعادة كتابة الواجبات لاحقاً.

### ٢. اعمل بطريقة إستراتيجية Work strategically:

حدد لنفسك أهدافاً واضحة و اعمل على تحقيقها.

### ٣. اجعل المحتوى مفهوماً Make the material meaningful:

حاول فهم المعلومات لا حفظها. فإن فهم الدروس يساعد في فهم غيرها من دروس المحتوى و يسهل من دراستها و بقائها في الذاكرة.

### ٤. ابحث عن الروابط sknil eht rof kool:

ابحث عن روابط بين نواح مختلفة من المحتوى، و كذلك بين ما تدرسه و العالم أجمع. بهذه الطريقة يتطور الفهم و الذاكرة.

### ٥. شارك بالعمل الجماعي work with others:

اعمل مع الطلاب الآخرين حتى تنتشارك الأفكار و تحصل على الدعم، إن الدراسة مع الآخرين تجعل التجربة أكثر إمتاعاً و تمكن من مشاركة آراء و وجهات نظر مختلفة.

### ٦. حدد لنفسك أهداف SMART-F Set yourself SMART-F targets:

يجب أن تكون الأهداف:

- إستراتيجية Strategic: تساعدك في الإنجاز.
- يمكن قياسها measurable: بحيث تعرف إن أتممتها أم لا.
- يمكن تحقيقها achievable: يمكنك تحقيقها كاملة.
- واقعية realistic: تناسب أوضاعك.
- محددة الوقت time-bound: يجب أن تحدد وقتاً لإتمامها.
- مرنة flexible: يمكنك تكيفها مع تغير الأوضاع.

### ٧. ابحث عن طرق مختصرة Look for shortcuts:

ابحث عن طرق مختصرة معقولة بحيث لا تؤثر على دراستك. مثلاً:

- اجتنب الأعمال الغير ضرورية ككتابة ملاحظات منسقة.
- استخدم الاختصارات في ملاحظتك.
- اكتب الواجبات باستخدام الحاسب الآلي بدلاً من كتابتها على الورق ثم طباعتها على الحاسب.
- ركز في ملاحظتك على المعلومات التي تحتاجها فقط.



٨. استخدم حد عدد الكلمات لتركيز طاقتك **Use the word limit to focus your**  
**:energies**

تحتوى معظم الواجبات الكتابية حداً لعدد الكلمات المستخدمة. يمكنك استخدام هذا الحد كدليل لكمية البحث الذي يجب أن تقوم به و المعلومات و الأمثلة التي يمكن احتواؤها.

٩. **اهتم بنفسك Take care of yourself:**

قد تأخذ الدراسة وقتاً طويلاً، فعندما تشعر بالتعب خذ قسطاً من الراحة فالعقل يكون أقل فاعلية في حالات التعب أو التوتر. حدد أوقات للراحة في جدولك الدراسي، وغير مكان دراستك فالتغيير يحفز الدماغ و يساعد على التفكير الإبداعي.

**المصدر:**

Palgrave.com,. (2015). *Learning Strategies*. Retrieved 8 June 2015, from <http://www.palgrave.com/studentstudyskills/page/learning-strategies/>