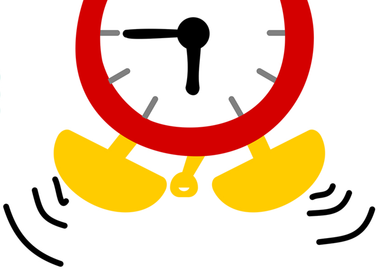
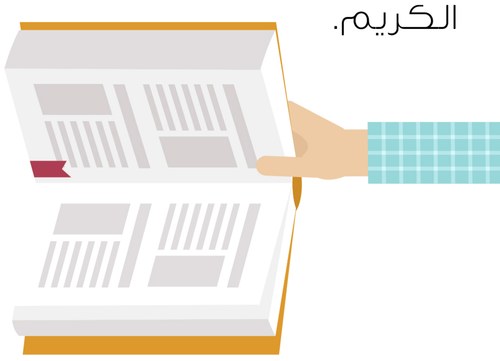
وزارة التعليم
Ministry of Education



قواعد الاستذكار الجيّد

أولاً: الاستعداد للمذاكرة:

١ تحديد جدول للمذاكرة اليومية.
٢ التأكد من أن كتبكِ ودفاتركِ مكتملة.
٣ ابتعدي عما يشغلكِ عن المذاكرة.
٤ اطردي عنكِ كل ما يطاردكِ من خيالٍ وهواجس وتستطيعين التغلب عليها بذكر الله وقراءة آيات القرآن الكريم.



رابعاً: المذاكرة:

١ ابدئي بقراءة العناوين ثم اقرئي الموضوع إجمالاً ثم تفصيلاً.
٢ امنحي وقتاً أكبر للمواد التي ترينَ أنها صعبةٌ بالنسبة لكِ.
٣ إلجئي إلى أستاذتكِ أو الموجهة الطلابية فيما يعترضكِ من صعوباتٍ أثناء المذاكرة.
٤ لا تُشتتي ذهنكِ في أكثر من موضوع وتذكري دائماً أن ساعة واحدة من المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون الذهن فيها مشتتاً.
٥ **تذكري دائماً** استذكارك إنما هو سبيلك لتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة بإذن الله.

ثانياً: وقت المذاكرة:

١ نظمي وقتكِ في المذاكرة والراحة والنوم.
٢ اعلمي أن أفضل أوقات المذاكرة هي ما بعد صلاتي الفجر والعصر حيث يكون الجسم قد نال قسطاً من الراحة.
٣ لا تحاولي إطالة السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب.
٤ عودي نفسك والآخرين على احترام مواعيد مذاكرتك.

ثالثاً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة:

١ اختر مكاناً هادئاً في البيت للمذاكرة يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية المناسبة.
٢ ابتعد عن مكان نومك عند المذاكرة ولاتذاكر وأنت مستلقٍ على الفراش.

خامساً: المراجعة:

المراجعة توفر لك الكثير من الوقت والجهد خاصة في وقت الاختبارات.

أُمنياتنا لكنَّ بالتوفيق

الحقوق محفوظة
0509680155