



جامعة طنطا  
كلية الزراعة  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
٢٠١٨-٢٠١٩



تقرير عن ورشة عمل ٥

	أ.د مجدي سبع (رئيس الجامعة) - أ.د عماد عثمان (نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة) - أ.د شريف جبر (عميد الكلية) - أ.د محمد السيد (وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة).	تحت رعايه
	كيف تسعد للامتحانات - استراتيجيات المذاكرة وسر التفوق	العنوان
	ا.د .امجد الجمال "استاذ مساعد المحاصيل و مدير وحده رياده الاعمال بالكلية	المحاضر
	كلية الزراعة جامعه طنطا مدرج (١) الدور الارضي	مكان الانعقاد
	٦ ديسمبر ٢٠١٨	التاريخ
	١٢-٣٠ ظ	الوقت
	قطاع شئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة	الجهة المنظمة

وصف عام ورشة العمل:-

مع قرب دخول الامتحانات الدراسية، تبدأ فترة من أقسى الأوقات يكون القلق والتوتر هو الجو السائد في أغلب البيوت المصرية. يعد القلق والتوتر سبب رئيسي من أسباب ضعف تقديرات و درجات بعض الطلاب، رغم امتلاكهم الذكاء والقدرات العلمية المطلوبة التي تؤهلهم وتساعدهم على الوصول إلى أهدافهم، وينتج التوتر غالباً بسبب قلة ثقة الطالب بنفسه وبقدراته، بالإضافة إلى امكانيه حدوث بعض الظروف السيئة التي قد تواجهه الطالب اثناء فتره الامتحانات او يوم الامتحان نفسه ، و التي تعمل على زيادة التوتر اثناء فترة الامتحانات . لهذا هناك بعض النصائح التي يجب لتباعها كما يلي:-

**طريقة المذاكرة:-**

- ١- تخيير الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة.
- ٢- ضع خطأ تحت أي معلومات لا تفهمها من الكتاب .
- ٣- ركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين.
- ٤- بعد قراءة الوحدة توقف وضع ما تعلمته في قالب تصوغه لنفسك.
- ٥- عد إلى ما لم تفهمه وتفحصه استعن بمصادر خارجية ككتاب آخر أو مدرس إذا كان هناك ما لم تفهمه من المادة.
- ٦- راجع المواد التي ذاكرتها، تذكر الطرق التي ساعدتك على فهم وحفظ المعلومات، طبق هذه الوسائل في دراساتك المستقبلية.

**المذاكرة المكثفة:-**

الذاكرة المتعجلة جيدة فقط عند الطوارئ، ولكنها غير مجدية كأسلوب للتعلم على المدى البعيد. وسائل المذاكرة المكثفة تتضمن:

- ١- راجع بسرعة المواد المطلوبة
- ٢- تخيير العناوين والأفكار الرئيسية للمواد.
- ٣- ركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسية والخطوط العريضة للمادة.

**وسائل المراجعة**

- ١- اكتب قائمة للمذاكرة لمساعدتك على تحديد النقاط المهمة والتي سيغيبها الامتحان. هذه القائمة ستساعدك على تجزئة المذاكرة إلى أقسام بسيطة منظمة





جامعة طنطا  
كلية الزراعة  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
٢٠١٩-٢٠١٨



مما يساعد على مراجعة شاملة خالية من القلق.  
٢- سجل الملاحظات ، المعادلات ،

المصطلحات والأفكار الرئيسية  
والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر . سجل ملاحظتك ومقاطع مهمة  
من الكتاب على شريط تسجيل صوتي حتى يمكنك المراجعة عبر مسجل  
محمول. الشريط سيشيخ لك مراجعة المعومات المهمة وأنت تتمشي أو تقود  
السيارة مثلاً.

٣- شكل خرائط تسجل فيها الأفكار المهمة من المادة والعلاقة المتداخلة بين  
هذه الأفكار هذه الملخصات يجب أن تتضمن قوائم متسلسلة للأفكار .

لتساعدك على استرجاع المعلومات بسهولة.  
٤- اعمل بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات و القوائم التي تحتاج  
لحفظها. اكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على  
الجهة الأخرى. بطاقات الفهرسة ستساعدك ليس فقط على اختبار قدرتك على  
تحديد المعلومات المهمة وإنما أيضاً على قدرتك على استرجاع المعلومات  
بحد ذاتها.

### نظم وقتك:

١- ابدأ المراجعة مبكراً هذا سيعطيك فرصة أكبر لاستيعاب المعلومات.  
٢- راجع المواد بشكل يومي ولو لمدة قصيرة هذا سيساعدك على التدرج  
وصولاً إلى الدراسة المركزة والطويلة قبل الامتحانات الرئيسية.  
٣- أقرأ الدرس قبل الحصة هذا سيساعدك على فهم النقاط ، المصطلحات  
والمفاهيم التي يراها المدرس مهمة، ويساعدك على استيعابها بشكل  
أسهل.

٤- راجع مذكرات الدرس بعد الحصة مباشرة هذا سيساعدك على تحديد  
المعلومات التي لم تستوعبها خلال الحصة وقبل أن تنسى أنت وباقي  
الطلبة مجريات الدرس. عندما تراجع الدرس مباشرة، سيكون لديك  
الوقت لتصحيح معلوماتك مع باقي الطلبة.

٥- راجع مع مجموعة من زملائك هذا سيساعدك على تغطية نقاط مهمة  
ربما لم تكن قد أوليتها اهتماماً عند دراستك لوحدهك .

٦- قم بمراجعة رئيسة للمادة مبكراً حتى يتسنى لك الوقت أثناء ساعات  
دوامه والاستفسار عن النقاط التي لم تستوعبها خلال المذاكرة.

٧- قسم واجباتك الدراسية إلى أجزاء عديدة يمكن السيطرة عليها خصوصاً  
عند المراجعة الرئيسية قبيل الامتحان. المذاكرة لمدة ثلاث ساعات صباحاً  
وثلاث ساعات أخرى مساءً أفضل من المذاكرة ست ساعات متواصلة.

٨- المذاكرة وعقلك متعب، يكون عادة مضيعة للوقت ذاكر المواد الصعبة  
عندما يكون عقلك في أنشط حالاته.

### التحضير للامتحان

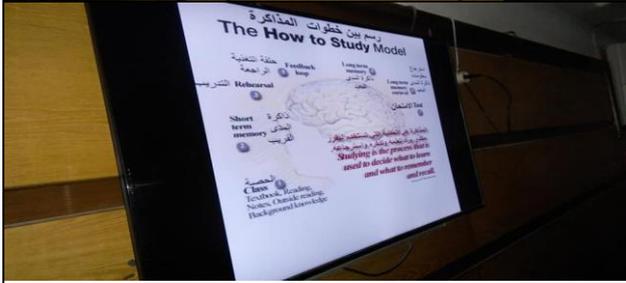
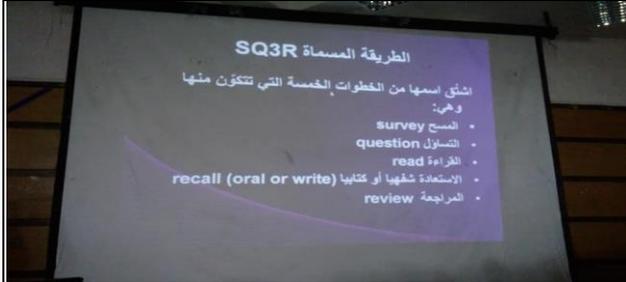
١- لا تُجهد نفسك بالتفكير في كل أعمالك في نفس الوقت تعامل مع واجباتك  
كلاً على حدة، أو جدولها حسب الأولويات.

٢- دون ملاحظتك بشكل جيد حول ما يخبركم المحاضر عن الامتحان .

٣- نظم كتبك ومذكراتك وواجباتك، وكل ما يلزمك من مواد وذلك حسب ما  
يتطلبه الامتحان .



جامعة طنطا  
كلية الزراعة  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
٢٠١٩-٢٠١٨



- ٤- قَدِّر الوقت اللازم لمراجعة المواد.
- ٥- ضع جدولاً لتحديد ساعات المراجعة والمواد المطلوبة .
- ٦- اختبر نفسك في المواد.
- ٧- حاول أن تنتهي مذكرتك قبل الامتحان بيوم واحد على الأقل.
- ٨- دون ملاحظتك بشكل جيد في المحاضره ومن الكتاب المقرر.
- ٩- راجع مذكراتك بعد المحاضره مباشرة.
- ١٠- راجع بشكل سريع مذكراتك قبيل المحاضره التاليه.
- ١١- حدد وقتاً في نهاية الأسبوع لمراجعة مطولة للماده.
- ١٢- كُن جاهزاً وادرس المواد بشكل كامل.
- ١٣- ممارسة الحركات الرياضية تساعد على شحن الذهن .
- ١٤- خذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان.

### تخمين محتوى الامتحان:-

- ١- لاحظ بعناية أي إرشادات دراسية يوزعها المدرس قبل الامتحان أو في بداية الفصل مثلاً : النقاط الرئيسية ، فصول محددة أو أجزاء منها ، أوراق عمل .
- ٢- اسأل المدرس عما سيغطيه ويركز عليه الامتحان ، إذا لم يتطوع هو بإعلامكم . خاصة عندما يقوم المدرس بالآتي:
  - يكرر نقطة معينة عدة مرات .
  - يكتب معلومات على السبورة .
  - يتوقف لمراجعة مذكراته .
  - يطرح أسئلة للطلبة .
- عندما يقول "هذا سيأتي في الامتحان" .
- ٣- اكتب أسئلة كما لو كنت أنت المدرس وتكتب أسئلة الامتحان، ثم حاول إجابة هذه الأسئلة .
- ٤- راجع الامتحانات السابقة للمدرس نفسه .
- ٥- اجتمع مع زملائك وحاولوا تخمين محتوى الامتحان .

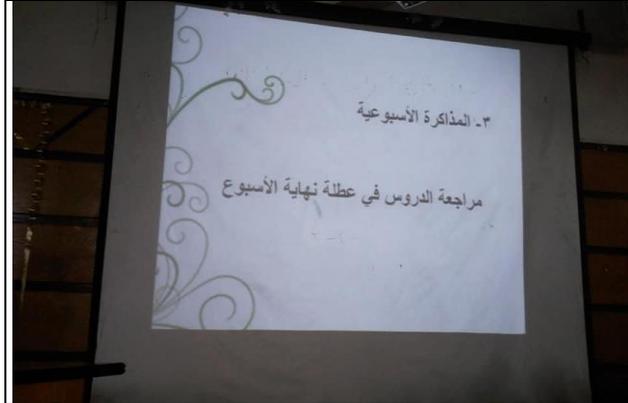
### خلال الامتحان :

اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة:

- ١- اجلس بشكل مريح. حافظ على استقامة ظهرك وراحتك على الكرسي.
- ٢- إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل إلى سؤال آخر.
- ٣- إذا كان الامتحان صعباً، اختر أحد الأسئلة وابدأ الكتابة. ذلك قد يُعيد إلى ذاكرتك ما نسيت.
- ٤- لا تقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً.
- ٥- تذكر كل المراكز الممكنة والموارد الموجودة في مدينتك التي يمكن أن تقدم مساعدة لك .
- ٦- اسمح لنفسك وقتاً كافياً حتى تذهب إلى الامتحان مبكراً ومن غير عجلة، استرخ قبيل الامتحان، لا تحاول أن تُراجع كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.
- ٧- لاتذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية ، خذ معك قطعة من الحلوى أو البسكويت وماشابهه لتساعدك على نسيان القلق.



جامعة طنطا  
كلية الزراعة  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
٢٠١٩-٢٠١٨



- ٨- كُن مستعداً واذهب إلى الامتحان مبكراً
  - ٩- احضر كل الأدوات التي تحتاجها مثل الأقلام والحاسبات الآلية والقواميس وساعة وما شابه. كل هذا سيساعدك على التركيز على الاختبار.
  - ١٠- حافظ على استرخائك وثقتك. لا تترك نفسك فريسة للقلق.
  - ١١- لا تتحدث مع باقي الطلبة قبيل الاختبار فالقلق يعدي. بدلاً عن ذلك ، ذكر نفسك أنك مستعد وأنك ستقدم امتحاناً جيداً.
  - ١٢-
  - ١٣- تصفح الامتحان خصص ١٠ بالمائة من وقتك لقراءة الامتحان بدقة وعمق وتحديد الكلمات المهمة وتقسيم وقتك لحل الاختبار .
  - ١٤- خطط لحل الأسئلة السهلة أولاً والصعبة لاحقاً.
  - ١٥- وأنت تقرأ الأسئلة ، اكتب ملاحظات وأفكاراً تستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة. جاوب الأسئلة حسب الأهمية.
  - ١٦- ابدأ بحل الأسئلة السهلة والتي تعرفها. ثم حل الأسئلة التي لها أعلى علامات .
  - ١٧- آخر الأسئلة التي تجيبها هي الأسئلة الصعبة . أو تأخذ أكبر وقت لكتابة أجوبتها، أو لها علامات أقل .
  - ١٨- في امتحانات الخيارات المتعددة، اعرف متى تخمن. احذف الأجوبة التي تعرف أنها خاطئة أولاً.
  - ١٩- في الامتحانات الكتابية، فكر قبل أن تبدأ الإجابة. اكتب الخطوط العريضة لإجابتك ببضع كلمات تشير إلى الأفكار التي تريد مناقشتها. بعد ذلك رقم الأفكار حسب التسلسل التي تريد عرضه.
  - ٢٠- في الامتحانات الكتابية، اكتب الجواب مباشرة. أكتب النقطة الرئيسية في أول جملة . استخدم المقدمة لرسم خريطة شاملة عن الموضوع. ناقش بالتفصيل النقاط الرئيسية في بقية الموضوع.
  - ٢١- لتدعيم النقاط الرئيسية استشهد بإحصائيات ومصطلحات وتعريفات في كل نقطة. خصص ١٠ بالمائة من الوقت لمراجعة إجاباتك.
  - ٢٢- راجع الإجابات وقاوم الرغبة لتسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلبة وفور الإجابة على كل الأسئلة. تأكد أنك أجبت على كل الأسئلة.
  - ٢٣- أعد قراءة إجاباتك للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها .
  - ٢٤- كل امتحان تجتازه يساعدك على الاستعداد للامتحان القادم. استخدم الاختبارات القديمة وراجعها للتخصيص للامتحان النهائي .
- قرر ثم اختر أي طريقة تراها أكثر جدوى للدراسة بالنسبة لك ، شخص الطرائق غير المجدية ثم تجنبها .

عميد الكلية

د/د شريف عبد الونيس جبر

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

د/د محمد السيد أحمد

المنسق

د.هناء عاطف نسيم



جامعة طنطا  
كلية الزراعة  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
٢٠١٩-٢٠١٨

