

# منها تقنية " البومودورو" .. كيف تذاكر الامتحانات قبل بدء ماراثون الثانوية العامة



الخميس 6 يونيو 2024 09:01 م

يستعد طلاب الثانوية العامة لامتحانات نهاية العام والتي تبدأ في 10 من يونيو الجاري، حيث يقومون بمراجعة المواد التي ذكروها طوال العام ويمكن أن تساعدك هذه النصائح في الاستعداد والحفاظ على التركيز والتفوق وعمل خطة للمذاكرة قبل امتحانات الثانوية العامة من واقع الطب النفسي، بحسب موقع جامعة كلورادو الأمريكية

## خطة لمذاكرة الامتحانات

- الطريقة الأكثر فعالية للتحضير لامتحانات هي البدء مبكرًا، امنح نفسك متسعًا من الوقت للدراسة والنوم وتناول الطعام وأخذ فترات راحة  
- ضع في اعتبارك أن كل شخص يدرس المعلومات ويتعلمها ويحتفظ بها بطرق مختلفة  
- قد لا تكون طرق الدراسة التي تناسب زملاءك أو أصدقائك بالضرورة مناسبة لك، لذلك من المهم العثور على ما يناسب أسلوب دراستك الشخصية

## إعطاء الأولوية لوقتك

- حدد أولويات وقتك للتأكد من قدرتك على تغطية الموضوعات الأكثر أهمية أو التي تستغرق وقتًا طويلًا  
- قد يكون من المفيد أن تبدأ بكتابة قائمة تقريبية بكل مهمة وموعد نهائي وتاريخ الامتحان  
- بعد ذلك، قم بتنظيم قائمتك بناءً على المواعيد النهائية والموعد الذي تعتقد أنها ستستغرقها لإكمال كل مهمة  
- إذا كنت تشعر بالإرهاق من كل الأشياء التي تحتاج إلى إنجازها في الأسبوع المقبل، فابدأ بتحديد ثلاث أولويات رئيسية  
- الآن بعد أن عرفت المهام التي تريد العمل عليها أولاً، حدد وقتًا للدراسة أو العمل عليها  
- للحفاظ على كل شيء منظمًا، حاول استخدام المخطط أو تقويم الهاتف أو تطبيق المهام  
- ضع في اعتبارك أن تحديد أولويات وقتك قد يعني أيضًا تحديد أولويات أشياء مثل النوم وتناول الطعام بانتظام وأخذ فترات راحة

## استخدم تقنية البومودورو

يمكن أن تساعدك تقنية بومودورو على تقسيم وقتك وأخذ فترات راحة مفيدة لمساعدتك في الاحتفاظ بالمعلومات، وذلك عبر الخطوات الآتية:  
- اختر مهمة أو موضوعًا تريد مذاكرته  
- اضبط مؤقتًا لمدة 25 دقيقة للتركيز على تلك المهمة فقط قبل أخذ استراحة لمدة 5 دقائق  
- كرر هذه الدورة ثلاث مرات أخرى (25 دقيقة دراسة، 5 دقائق استراحة).  
- عندما تصل إلى استراحتك الرابعة، قم بتمديد الوقت إلى 20 أو 30 دقيقة  
- يمكنك تكرار هذه التقنية عدة مرات على مدار اليوم إذا لزم الأمر  
- يمكن أن تساعدك هذه الطريقة على أن تكون أكثر فعالية؛ لأن الدراسة على دفعات غالبًا ما تساعدنا في الحفاظ على مستويات التركيز والطاقة لدينا بالإضافة إلى ذلك، لديك فترات راحة مدمجة لمساعدتك على البقاء رطبا أو الاستمتاع ببعض الطعام أو التواصل مع الأصدقاء أو الذهاب في نزهة

## المراجعة بالكتابة تزيد التركيز

ومن جهتها، قالت الدكتورة سعاد صابر، الخبيرة التربوية والمدير العام بوزارة التربية والتعليم، إن أفضل طريقة للمراجعة والتحصيل الدراسي خلال فترة الامتحانات، هي الذاكرة السمعية والذاكرة البصرية، لافتة أن الكتابة تجعل التركيز مليون في المئة □ وأوضحت الخبيرة التربوية والمدير العام بوزارة التربية والتعليم، خلال حوار مع الإعلامية مروة شتلة، بحلقة برنامج "البيت"، المذاع على فضائية "الناس"، أمس الثلاثاء: "هناك أكثر من ذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، بالتالي لابد أكثر من حاسة في المذاكرة سواء السمعية والبصرية والحركية لكي يتم حفظ المعلومات، فالذاكرة الشفوية تخزن في الذاكرة قصيرة المدى". وأضافت: "المذاكرة بالكتابة تعمل على زيادة التحصيل وتزيد الفهم والحفظ عند الطلاب، وهي أفضل من الحفظ لأنها تعمل زيادة الاستيعاب وتخزين المعلومة في الذاكرة الطويلة بأكثر من طريقة".