



Jan 07, 2018

3 خطوات تجعلك مستعداً للدراسة بعد الإجازة

Written by [حنين كنعان](#)

تحدثنا في مدونة جامعة العين سابقاً عن [كيفية تحويل وقت الدراسة إلى وقت شيق](#) ، ولكن بعد إجازة طويلة يقضيها الطلبة في التسلية والنوم وقضاء أمتع النوقات مع العائلة والأصدقاء، تمر الأيام سريعاً ليأتي موعد العودة إلى المدارس أو الجامعات من جديد، ومشاعر متضاربة من الفرح والقلق وربما الحزن يشعر بها الطلبة لعودتهم من جديد لهقعد الدراسة والامتحانات. وبعد فترة طويلة من الراحة للدهاغ بعيداً عن الدراسة والواجبات والامتحانات، كثيرون هم من يحملون عبء التأقلم مع الدراسة من جديد، إن كنت أنت من هؤلاء نحن نقدم لك هذا المقال مجموعة خطوات لتجعلك على أتم الاستعداد للدخول في أجواء الدراسة من جديد بعد الإجازة.

أولاً: الاستعداد النفسي

عليك الاستعداد نفسياً للعودة إلى الدراسة عن طريق تهيئة نفسك لترك العادات التي كنت تتبناها خلال فترة

الإجازة مثل:

- تنظيم وقت النوم قبل أسبوع على الأقل من الدراسة .
- تصفح المواد الدراسية الجديدة سريعاً
- تذكر المواد الدراسية السابقة و مقارنتها بالجديدة .
- التدرب على القراءة اليومية (ساعة كل يوم على الأقل)
- وضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .
- تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير.
- تعويد النفس على النشاط والابتعاد عن الكسل.

ينصح باتباع الخطوات السابقة قبل أسبوع من الدراسة أو عشرة أيام تقريباً حيث أنه كلما كُبرت مدة تهيئة العقل والجسم للدراسة كلما كان ذلك أفضل من حيث التحصيل الدراسي ومن حيث التأقلم مع فترة الدراسة.

ثانياً: الاستعداد الصحي والبدني

قبل العودة إلى الدراسة يجب عليك اتباع نظام غذائي صحي لتصلح ما أفسدته الإجازة في عقلك وجسمك نتيجة العادات الغذائية الخاطئة والتي تؤثر على صحة الدماغ والعقل والتأثير بالسلب على الصحة العامة مثل تناول الوجبات السريعة والحلوى الجاهزة وإلى غير ذلك.

- تناول التغذية الصحية التي تنهي صحة الدماغ والهمز مثل: الخضروات بجميع أنواعها الفاكهة وخاصة (التوت، العنب، الكرز، اليقطين، الموز، والتفاح).
- أبدل الشيبس والوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالهكسرات وبالأنص (الجوز، الزبيب، البندق، اللوز) والشوكولاتة مهمة أيضاً خاصة الشوكولاته السوداء فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن.
- أبدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة وصحة الدماغ مثل (الزنجبيل، النعناع، القرفة، الكركديه، وبالطبع مشروبات الفاكهة الطبيعية)
- حاول ممارسة التمارين الرياضية يومياً على الأقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشط الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية وانتظماً لجميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ.
- خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيها عينيك، حاول تقليل مدة الجلوس أمام التلفاز والحاسوب لتعطي عينك فترة من الراحة قبل إجهادها في الدراسة والقراءة .

ثالثاً: الاستعداد للذاكرة

إبدأ مبكراً

تعد الفترة الهلانية لبدء الذاكرة من ساعة إلى ساعتين بعد الاستيقاظ من النوم، ولذلك ينصح بعد العودة من المدرسة أو الكلية بالقيام بالذاكرة من ساعة إلى ساعتين وبعدها الاستيقاظ والذاكرة.

رتب أوراقك

ترتيب الأوراق والملاحظات والكتب قبل البدء بالدراسة يساعد بنسبة 70% لإنجاز الوقت وتحصيل أكبر قدر من المعلومات والفهم عن ما لو كانت الأشياء متناثرة هنا وهناك .

إبدأ بالأسهل

ينصح البدء بالمواد العلمية التي تتطلب جهداً ذهنياً أكبر، على أن لا يكون ذلك على حساب أي من المواد الأخرى .

تحديد الأهداف

قبل البدء في الدراسة يجب تحديد أهداف المراجعة أو المذاكرة وتحديد المطلوب عمله من واجبات أثناء يوم واحد، على أن يتم إعداد خطة لليوم التالي، وهكذا .

نظرة شاملة

يحتاج الطالب في فترة المذاكرة أن يبدأ بنظرة شاملة على المادة العلمية التي يدرسها وملاحظة تقسيها والهدف منها وأهم موضوعاتها .

استدعاء المعلومة

يأتي اختبار الطالب لنفسه بأن يقوم باستدعاء المعلومة التي قرأها وصنفها بأسلوبه وبطريقته الخاصة .

كل هذه العناصر ستكون الطالب من التأقلم مجدداً مع الجو الدراسي، ولا ننسى دور الوالدين والبيئة المحيطة بالطالب والتي تساهم بشكل كبير في تشجيعه على التفوق والتحصيل العلمي باستمرار.

[رابط الهدونة](#)