

## وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة تكريت - كلية العلوم وحدة الارشاد التربوي والتوجيه النفسي



### الوسائل والمسبل المساعدة على الاستذكار

- 1- لاستعداد بقراءة الموضوع قبل موعد شرحه
- 2- متابعة المدرس بانتباه وعدم الانشغال عنه وسؤال المدرس عما يصعب فهمه
- 3- مراجعة كل درس يشرحه المدرس في نفس اليوم
- 4- الابتعاد عن الأماكن الازعاج عند المذاكرة يساعد على التركيز والانتباه
- 5- تحديد وقت المذاكرة والقراءة الحرة المفيدة يوميا تصبح عادة دائمية
- 6- القراءة الجيدة للموضوع والتركيز على النقاط الرئيسية من أولويات المذاكرة
- 7- النوم المبكر يساعد على الراحة ويزيد النشاط القدرة على الاستيعاب
- 8- المذاكرة بعد صلاة الفجر من افضل الأوقات



### كيف تذاكر بالطرق الصحيحة

#### تعريف لمذاكرة الصحيحة :

تذكر عزيز الطالب ان الهدف من المذاكرة هو العالم الذي يبقى معك في حياتك ويؤثر في سلوكك وليس التحصيل المؤقت الاختبار فقط .

#### فوائد المذاكرة الصحيحة :

- 1- اجعل مواعيد المذاكرة في الأوقات التي تكون فيها نشيطا.
- 2- تجنب المذاكرة بعد الاكل مباشرة .
- 3- استرح لمدة (٥-١٠) دقائق بعد كل ساعه مذاكرة .
- 4- ذاكر يوميا سوء عندك اختبار ام لم يكن
- 5- ذاكر في مواعيد ثابتة لتكون عادة
- 6- توقف عن المذاكرة عندما يحين وقت النوم
- 7- لا تعتمد على تناول الشاي والقهوة بكميات زائدة كوسيلة للتنبيه
- 8- تحديد أوقات المذاكرة يجنبك الإرهاق النفسي والجسمي في أيام الاختبارات .

وحدة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

## قانون انضباط الطلبة

يعاقب الطالب بالتنبيه اذا ارتكب احد المخالفات الاتية :

- ١ - عدم التقيد بالزي الموحد المقرر في الجامعة او الهيئة
- ٢ - الاساء الى علاقات الزمالة بين الطلبة او تجاوزه بالقول

يعاقب الطالب بالإنذار اذا ارتكب احدى المخالفات الاتية :

- ١ - فعلا يستوجب المعاقبة بالتنبيه مع سبق معاقبة بعقوبة التنبيه
- ٢ - اخلاله بالنظام والطمأنينة والسكينة في الجامعة او الهيئة

يعاقب الطالب بالفصل لمدة (٣٠) ثلاثين يوما اذا ارتكب احدى

### المخالفات

- ١ - فعلا يستوجب المعاقبة بالإنذار مع سبق بعقوبة الإنذار
- ٢ - تجاوز بالقول على احد منتسبي الجامعة من غير أعضاء الهيئة التدريسية
- ٣ - قيامه بالتشهير بأحد أعضاء الهيئة التدريسية بما يسيء اليه داخل الكلية او المعهد
- ٤ - قيامه بوضع الملصقات داخل الحرم الجامعي-التي تخل بالنظام العام والآداب.

يعاقب الطالب بالفصل المؤقت من الجامعة لمدة لاتزيد عن سنه دراسية واحدة اذا ارتكب احدى الأفعال المنصوص عليها في المادة (٤) .

## نصائح لى الطلبة الجدد



## أساليب المذاكرة الصحية

التفوق الدراسي بيدكم والذاكرة القوية الحافظة الواعية المستنيرة بيدكم

لا يوجد انسان غبي واخر ذكي ولكن يوجد من يدرب عقله وذاكرته على العمل والاستيعاب والفهم

تأكدوا ان الله سبحانه وتعالى لا يضيع اجر من احسن عملا

ثقوا بأنفسكم وبقدراتكم التي وهبها الله لكم

قسموا اوقاتكم عند المذاكرة على أساس استذكار وحدات مستقلة من كل مادة

احرصوا ان يستمر معدل المذاكرة طول العام دون ضغط على الاعصاب

اذا استطعتم التحكم في مواعيد النوم والاستيقاظ حاول أن لا تضيع وقتا من اول العام لنلا تضغطوا على اعصابكم وذاكرتكم بالسهر قرب الامتحانات .

لا تشغل عن المذاكرة لأي سبب من الأسباب سواء كان ذلك داخل الجامعة اثناء اليوم الدراسي وخارج الجامعة اثناء الاستذكار في المنزل .