عادات العقل وعادات الدراسه

أ.د. لمى سمير

25%
25%
25%
25%
X → Y
X → Y
Z

مقدمه

العقـــــــل

عرف العلماء العقل بتعريفات كثيرة، بعضها يجعل العقل هو الروح، لأن العقل لا إدراك له بلا روح، وبعضها يجعله هو القلب، لأنه محل العقل القلب، وبعضها يجعله هو الإنسان لأن ما يميز الإنسان عن غيره العقل

ويمكن تعريفه بأنه الغريزة المدركة التي ميز الله بها الإنسان عن سائر الحيوانات، وهذه التي يسقط بفقدها التكليف الشرعي

عــادات العقـــــل

وتعرف عادات العقل بأنها هي أنماط من السلوك الذكي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية، والتي تتكون من خلال استجابات الفرد لأنماط معينة من المشكلات التي تحتاج إلى تفكير وتأمل، هذه الاستجابات تتحول إلى عادات بفعل التدريب والتكرار تتأدى فيها المهارات الذهنية عند مواجهة المواقف المشكلة بسرعة ودقة، وتؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الأكاديمية، والعملية، والاجتماعية

خصائص عادات العقل

- 1- مزيج من المهارات، والمواقف، والتجارب الماضية، والميول التي يمتلكها الفرد.
- 2- تفضيل نمط من السلوكيات الفكرية عن غيره من الأنماط.
- 3- تتطلب مستوى عالٍ من المهارة لاستخدام السلوكيات بصورة فاعلة، والمحافظة عليها.
- 4- تتضمن العادة العقلية حساسية نحو التلميحات لموقف ما مما يوحي بأن هذا الظرف
- هو الوقت المناسب الذي يكون استخدام هذا النمط فيه مفيداً
- تدعو الى استخدام السلوكيات وتنظيمها وتعديلها

فوائـــــد عادات العقل

- 1- الشمولية / تعطي عادات العقل رؤية شمولية للأشياء وهذا امر ضروري عند القيام بتفسير الظواهر العلمية على نحو علمي.
- 2- دعم التفكير النقدي / التفكير النقدي مفيد للطفل و المجتمع للوصول الى الابداع و اكتشاف ما وراء الواقع
- 3- تنشيط العقل / تجعل العقل فعالا وتصرفه عن الخمول وتفعيل العقل يعني النشاط و العمل و المشاركة
- 4- تقوي الروابط الاجتماعية / فهي تنقل العقل الى حالة النشاط و التساؤول ما يدفعه الى المشاركة في الاعمال الاجتماعية و الخيرية

وصف عادات العقل

1. المثابره
2. التحكم بالتهور
3. الاصغاء بتفهم وتعاطف
4. التفكير بمرونه
5. التفكير حول التفكير (التفكير ما وراء المعرفه)
6. الكفاح من اجل الدقه
7. التساؤول وطرح المشكلات
8. تطبيق المعارف الماضيه على أوضاع جديدة
9. التفكير والتواصل بوضوح ودقه
10. الاستجابه بدهشه ورهبه
11. جمع البيانات باستخدام جميع الحواس
12. التصور والابتكار والتجديد
13. الاقدام على مخاطر مسؤوله
14. إيجاد الدعابه
15. التفكير التبادلي او التعاوني
16. الاستعداد الدائم للتعلم المستمر

تنمية عادات العقل

- 1- إيمان المعلمين بأن جميع المتعلمين قادرون على التفكير.
- 2- أن يدرك الطلاب أن التفكير هو هدف تربوي ينبغي السعي لتحقيقه
- 3- تعريض الطلاب إلى مشكلات تتحدى قدراتهم التفكيرية.
- 4- إيجاد بيئة تعليمية آمنة ومحفزة خالية من العقاب وتحمل الأخطار.
- 5- إيجاد بيئة تعليمية غنية بالمثيرات.

العادات الدراسية

- يمكنك تعلم عادات الدراسة الفعالة لدراسة أكثر ذكاءً، من أجل تحسين قدرتك على الاحتفاظ بشكل أفضل بالمعلومات، وتتضمن هذه العادات عدة اتجاهات، مثل: اختيار البيئة المناسبة، وتقليل المشتتات، ووضع جدول زمني واقعي، واستخدام ألعاب الذاكرة، وغيرها.
- يتعامل الطلاب مع العديد من الأشياء في حياتهم، وبسبب كل تلك الأشياء التي تتنافس على جذب انتباههم، يصعب التركيز على الدراسة. ومع ذلك، إذا كنت تريد الحصول على درجات أفضل، فأنت بحاجة إلى عادات دراسية أكثر فاعلية. ويمكنك البدء في
- دراسة أكثر ذكاءً مع هذه العادات المؤكدة، والدراسية الفعالة.

ومن ابرز العادات الدراسية :

1- كيفية التعامل مع الأمور الدراسية

2- مكان الدراسة أمر مهم

3- جلب ما تحتاج إليه لا أكثر ولا أقل

4- خطط وقم بإعداد وكتابة ملاحظاتك

5- استخدام وسائل التذكر

6- التدرب مع الزملاء أو التنافس ضدهم