

- **الدرس : 5**
- **عنوان الدرس : الذاكرة والتعلم :**
- **عناصر الدرس:**
 - العلاقة بين التعلم والذاكرة
 - عمليات الذاكرة (الاستقبال، التخزين، الاسترجاع)
 - استراتيجيات تحسين الذاكرة في العملية التعليمية
- **أهداف الدرس : عند نهاية الدرس يكون الطالب قادرا على تحديد :**
 - العلاقة بين التعلم والذاكرة
 - عمليات الذاكرة (الاستقبال – التخزين – الاسترجاع)
 - استراتيجيات تحسين الذاكرة في العملية التعليمية . .
- **مدة الدرس : حصة واحدة (ساعة ونصف)**

مقدمة :

تعتبر الذاكرة من العمليات العقلية العليا لدى الإنسان ، فهي تلعب دورا بارزا في مختلف مجالات السلوك الإنساني الأكاديمي والاجتماعي والحركي والانفعالي واللغوي ، فهي بمثابة أحد الأعمدة الأساسية في عمليات التعلم والإدراك والتفاعل مع البيئة المحيطة ، فالإنسان خلال مراحل نموه يخزن خبراته وأفكاره ومشاعره التي مر في مختلف المواقف في ذاكرته ، ويقوم باسترجاعها واستخدامها عند الضرورة .

1. العلاقة بين الذاكرة والتعلم :

1.1 تعريف التعلم :

. التعلم هو عملية ديناميكية مستمرة يكتسب من خلالها الإنسان المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم الجديدة. فهو تغيير شبه دائم في السلوك ناتج عن الخبرة والممارسة. فعندما يتعلم الطفل ربط حذائه، أو يتقن الطالب معادلة رياضية معقدة، أو يكتسب الراشد مهارة جديدة في عمله، فإن كل ذلك يمثل عملية بناء معرفي ، فالتعلم هو الانتقال من بنية معرفية إلى بنية معرفية جديدة .

2.1 تعريف الذاكرة:

الذاكرة هي نشاط عقلي يتمثل في القدرة على تشفير البيانات وتخزينها واسترجاعها عند الضرورة ، وتقاس الذاكرة بقدرة الفرد على استرجاع المعلومات والبيانات المخزنة في ذاكرته والتي تعلمها من قبل ، واستخدامها عند الحاجة .

وعليه فإذا كان التعلم هو الوسيلة التي نكتسب بها كافة أشكال المعلومات والمعارف والمهارات والخبرات ، فإن الذاكرة هي بمثابة مستودع لتخزين كافة أشكال المعرفة النظرية والتطبيقية التي تعلمناها ، والتي يتم توزيعها وتصنيفها في مناطق مختصة من الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) ، ليتم استخدامها عند الحاجة لذلك .

2 . عمليات الذاكرة (الاستقبال - التخزين - الاسترجاع) :

1.2 عملية الاستقبال (الترميز) :

تتضمن استقبال المعلومات والبيانات الحسية عن طريق الحواس ونقلها عن طريق الأعصاب الحسية إلى مراكز الذاكرة أين يتم تحويل المثيرات الحسية كالصوت أو الصور إلى شفرات ورموز تقبلها الذاكرة ، حيث هناك بعض البيانات التي يتم ترميزها وتخزينها بصفة مباشرة لا تحتاج إلى جهد عقلي ، وأخرى تتطلب جهدا عقليا يتمثل في :

- **الإعادة الذهنية للمعلومات** : تعني إعادة وتكرار مقصودة للمعلومات والبيانات ويتم تعزيز هذه العملية من فترة لأخرى لغرض المحافظة عليها محفوظة في الذاكرة لوقت أطول .

- **الجهد العقلي**: ويعني بدل الجهد والتعمق في المعلومات ودلالاتها يسهل عملية ترميز الذاكرة لهذه المعلومات ويعطي ذاكرة قوية من حيث سرعة التخزين أو الاسترجاع .

- **الصور الذهنية (التخييل)** : الصور الذهنية هي خبرة أو واقعة ذات طابع حسي أو لفظي يستحضرها الفرد في ذهنه على شكل صور في غياب المنبهات الحسية ، وهناك صور ذهنية بصرية مثل تخيل ملامح شخص سبق رؤيته ، أو صور ذهنية صوتية كتخيل صوت مغني .

2.2 عملية التخزين:

في هذه العملية العقلية يتم وضع وإيداع المعلومات والبيانات التي تم تشفيرها وترميزها وتصنيفها في مناطق خاصة من الذاكرة حيث يتم تخزين البيانات البصرية في الذاكرة البصرية والسمعية في الذاكرة السمعية وهكذا ، وبهذا تكون الذاكرة البشرية بمثابة مستودع يتم حفظ فيه كافة البيانات الحسية والخبرات التي تعلمها الفرد ، من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى .

3.2 عملية الاسترجاع:

وهو عملية إعادة استحضار المعلومات والبيانات المخزنة في الذاكرة طويلة المدى إلى الذاكرة قصيرة المدى ، وتتأثر عملية الاسترجاع بعوامل عدة أهمها الحالة النفسية كالإرهاق والخوف والقلق على قدرة الفرد على استرجاع المعلومات المخزنة وهذا ما يؤدي إلى حالة النسيان .

3 . استراتيجيات تحسين الذاكرة في العملية التعليمية :

- **التكرار المتباعد**: بدلاً من المراجعة المكثفة في وقت واحد، يُفضل توزيع المراجعة على فترات زمنية متباعدة، مما يعزز الاحتفاظ بالمعلومات على المدى الطويل.
- **الربط والتنظيم**: ربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة، وتنظيمها في مجموعات أو فئات منطقية، يسهل تخزينها واسترجاعها. استخدام الخرائط الذهنية والمخططات البيانية يدعم هذه الإستراتيجية.
- **التعلم النشط**: المشاركة الفعالة في عملية التعلم من خلال الشرح ، وحل المشكلات، وطرح الأسئلة، يعمق الفهم ويحسن الذاكرة أكثر من التلقي السلبي للمعلومات.
- **استخدام حواس متعددة**: دمج المعلومات البصرية والسمعية والحركية معاً يخلق مسارات عصبية متعددة للذاكرة، مما يزيد احتمالية الاسترجاع الناجح.
- **الاختبار الذاتي**: ممارسة استرجاع المعلومات بانتظام من خلال الاختبارات الذاتية تقوي الذاكرة وتكشف نقاط الضعف التي تحتاج إلى مزيد من المراجعة.
- **البيئة المناسبة**: توفير بيئة تعليمية هادئة وخالية من المشتتات، مع الحصول على قسط كافٍ من النوم والتغذية الصحية، يدعم وظائف الذاكرة بشكل كبير.