



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا العمل اهداء لكم من تواصل طلبه SEU

قناه التليجرام @azizhelp\_SEU

Snap: aziz.seu

قناتي الخاصه على التليجرام

[https://t.me/azizhelp\\_seu](https://t.me/azizhelp_seu)

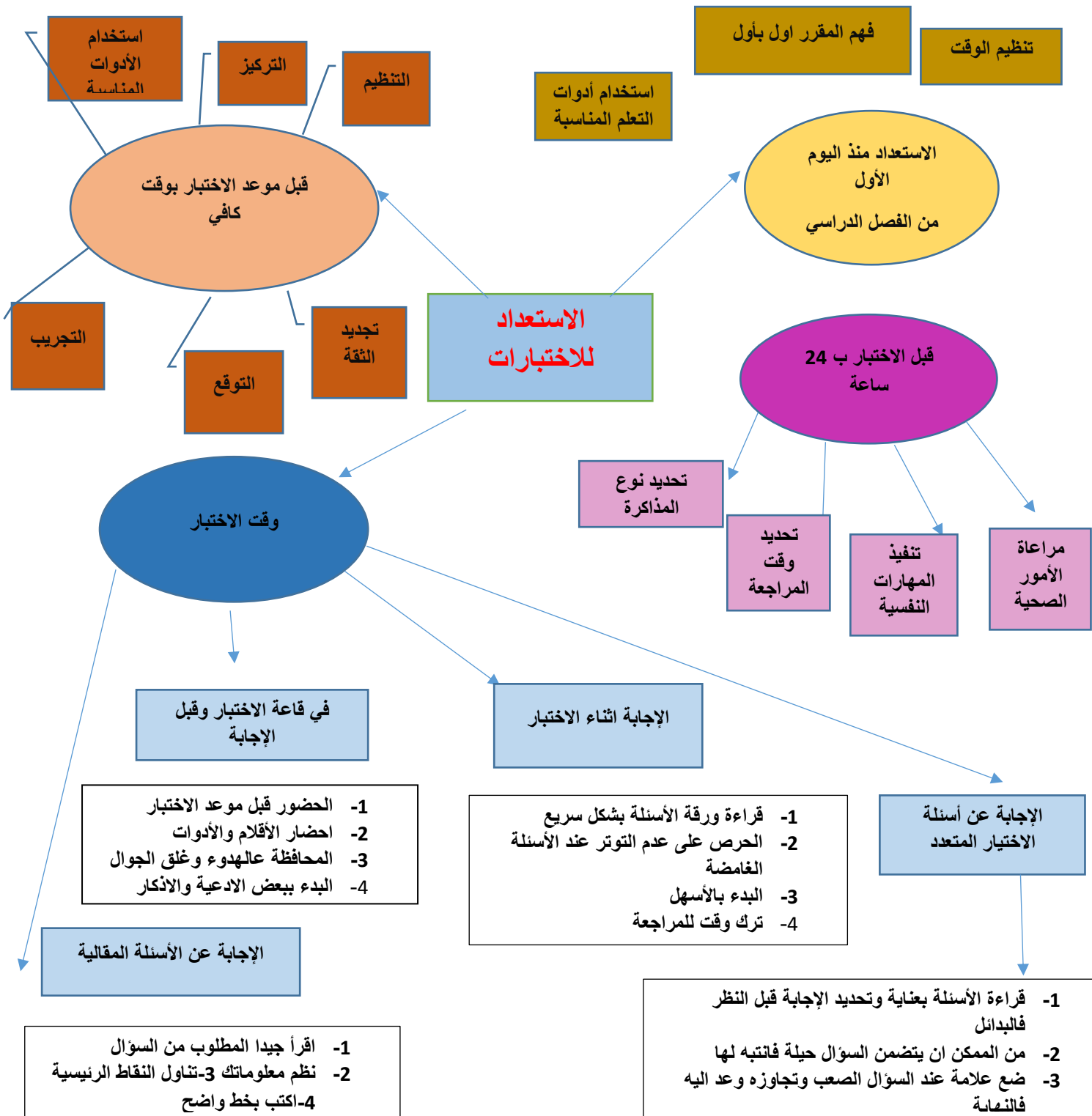
**الموضوع : تجميع كل الاشياء مهمه الاختبار ميد الترم لمقرر مهارات الاكاديميه**

### **محتويات الملف**

- 1- خريطة ذهنية طريقه الدارسه الاختبار
- 2- ملخص ماده مهارات الاتصال الي الوحده السادسة
- 3- نماذج اختبار نصف الترم
- 4- خرائط ذهنيه للماده
- 5- تعاريف واسئله



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## الوحدة الأولى: اساسيات التعلم

أولاً: التعلم / هو تغيير وتعديل شبه دائم فى سلوك المتعلم نتيجة للخبرة والتدريب والممارسة أنواعه

1. سطحي
2. عميق

ثانياً: التعليم/ هو العملية المنظمة التى يمارسها المعلم بهدف نقل ما فى ذهنه من معلومات

ومعارف إلى الطلبة

ثالثاً: الدارسة/ إعدادات عقلية وفكرية يتم تطبيقها من قبل المتعلم على موضوع ما الكتساب

المعرفة

رابعاً: استراتيجية النجاح, الهدف يجب ان يكون ( SMART )

1. حدد اهدافك لتحديد

- a. محدد
- b. يمكن قياسه
- c. يمكن تحقيقه
- d. واقعي
- e. محدد بوقت

2. خبراتك واستعدادك للتعلم

3. التحدي

4. معينات النجاح

5. خطتك

خامساً: شروط التعلم

1. النضج/ ويقصد به توفر القدرات الطبيعية العقلية أو النفعالية أو الجسمية اللازمة لحدوث

التعلم

2. الدافعية/ ويقصد بها وجود مثير أو حافز أو قوى تدفع المتعلم للتعلم

3. الوضعية التعليمية

4. العمل بالعلم

5. ممارسة ما تم تعلمه

سادساً: نظريات التعلم ومنظورها

الأول: بياجيه

يفسر بياجيه النمو المعرفي على أساس عمليتين:

1. التمثيل

2. التكيف



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## مراحل التطور العقلي

1. المرحلة الحسية الحركية ( منذ الميلاد حتى سنتين )
2. مرحلة ما قبل العمليات ( 2-7 )
3. مرحلة العمليات المادية ( 7-12 )
4. مرحلة العمليات المجردة ( تبدأ من سن 14 )

## العوامل التي تؤثر في النمو العقلي

1. النضج العضوي
2. الخبرة الشخصية
3. التفاعلات الاجتماعية
4. الاتزان

## الثاني : روبرت جانبيه

### أنواع التعلم

1. تعلم الإشارات
2. الربط بين المثير والاستجابة
3. تعلم تسلسلات ارتباطات حركية
4. تعلم ترابطات لفظية
5. تعلم التمايزات
6. تعلم المفاهيم
7. تعلم القواعد والمبادئ
8. تعلم حل المشكلات
9. تحديد السلوك النهائي للعملية التعليمية
10. تحديد الأهداف الفرعية الأدنى فالأدنى
11. التعرف على معومات المتعلمين
12. عرض الهرم على المعلمين السابقين



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## الوحدة الثانية: مميزات أساليب التعليم

### أولاً: طرق التعليم غير الالكترونية

1. عرض مباشر / عملية اتصال شفوي بين شخص واحد ومجموعة أخرى من الأشخاص ويتولى فيها المحاضر مسؤولية الاتصال من جانب واحد

#### إيجابيات طرق العرض المباشر

- أ. تقديم كمية كبيرة من المعلومات في وقت قصير
- ب. لا تحتاج لجهد كبير في الإعداد مقارنة مع الطرائق الأخرى
- ت. تزود الطلبة كافة قدرات متساوية من المعلومات العلمية
- ث. يمكن استخدامها مهما كانت إمكانات المدرسة شحيحة
- ج. سهولة ضبط الصف وفرض الهدوء والنظام داخل الغرفة الصفية

#### سلبيات العرض المباشر

- أ. الدور السلبي للمتعلم مقارنة مع الطرائق الأخرى
- ب. قد لا تكون مناسبة إذا كان المطلوب تحقيقه هو تنمية المهارة العملية أو تنمية التفكير
- ت. يصعب على المعلم مراعاة الفروق الفردية
- ث. قد تكون مملة
- ج. لا تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات لمدة طويلة.

2. الحوار / حوار شفوي بين المعلم وطلبة بحيث تتضمن اشارة الطلبة إيجابيا في عملية التعليم والتعلم

#### خطوات الحوار

- أ. ما قبل المناقشة
- ب. اثناء المناقشة
- ت. ما بعد المناقشة

3. التعليم التعاوني/ يعمل الطلبة في مجموعات أو في أزواج لتحقيق أهداف التعلم

### ثانياً: طرق التعليم الالكترونية

#### أنماط التعلم الالكترونية

1. متزامن/ هو التعلم الذي تتواصل به أطراف العملية التعليمية المختلفة في آن واحد
2. غير متزامن/ تكون المادة العلمية متاحة على الشبكة لكل شخص كي يتعامل معها

#### وسائل التعلم الالكتروني

1. الأقراص المضغوطة
2. الكتب الالكترونية
3. مواقع التعلم الالكترونية
4. البريد الالكتروني



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### الوحده الثالثه: الدراسة الفعالة

#### أولاً: الاستعداد للاختبارات

##### 1. الاستعداد منذ اليوم الأول

- تنظيم الوقت
- فهم موضوعات المقرر اول بأول
- استخدام أدوات التعلم المناسبه

##### 2. الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كافي

- التنظيم
- التركيز
- استخدام الأدوات المناسبه
- التجريب
- التوقع
- تجديد الثقه

##### 3. الاستعداد قبل 24 ساعة من الاختبار

- تحديد نوع المذاكره
- تحديد وقت المراجعه
- تنفيذ المهارات النفسيه
- مراعاة الأمور الصحيه

##### 4. وقت الاختبار

- في قاعة الاختبار وقبل الإجابة
- الإجابة اثناء الاختبار
- الإجابة على أسئلة اختيار من متعدد
- الإجابة على الأسئلة المقالية

#### ثانياً: مكان الدراسة

- الإضاءة
- التهوية
- درجة الحرارة
- الهدوء
- توفر الأدوات
- ترتيب الأثاث

#### ثالثاً: كيفية الدراسة

##### رابعاً: الجدول الأسبوعي

##### خامساً: الوسائل الفعالة للدراسة

- الحاسب
- الانترنت
- المواقع الاجتماعيه
- الهاتف النقال

#### سادساً: بيئة التعلم الافتراضية

##### لها نوعان

- مصادر مفتوحه



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- مشروع بلاك بورد

### سابعا: تحسين التركيز استراتيجيات تحسين التركيز

1. كن هنا الآن
2. أسلوب العنكبوت
3. وقت القلق والتفكير

### ثامنا: التذكر الذاكره تمر بثلاث مراحل

1. الترميز/ عملية اكتساب المعلومات
2. التخزين/ وضع المعلومات في الذاكره
  - a. الذاكرة قصيرة الأمد
  - b. الذاكرة طويلة الأمد
    - i. لغويا
    - ii. تخيليا
    - iii. جسديا
3. الاسترجاع/ عملية الحصول على المعلومه المخزنه

### استراتيجيات تحسين مراحل الذاكرة

#### 1. الترميز

- a. استثن المحفزات الاخرى
- b. استعمل الحواس المختلفه
- c. حدد بوضوح نوع المعومات التي تحتاجها
- d. استعرض الرسالة القادمة اليك وتنبأ بمحتواها

#### 2. التخزين

- a. استعمل المراجع الفورية
- b. استعمل قنوات الإحساس المتعدده لتخزين المعلومات
- c. نظم وسجل المعلومات لتخزينها
- d. استخدم الشرح المفصل
- e. اربط التعلم الجديد بالتعلم السابق

#### 3. الاسترجاع

- a. استخدم التصور
- b. طور إشارات ( مفاتيح ) لاسترجاع المعلومات
- c. تدرب على ظروف الاختبار
- d. تعلم ما بعد الاتقان والاجادة



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### الوحده الرابعه: المحاضرات ومتابعتها

#### أولاً: تدوين الملاحظات

استراتيجيات تدوين الملاحظات

- التركيز
- الاصغاء

#### ثانياً: استيعاب المحاضرات وحفظها

- اثناء المحاضرة
- بعد المحاضرة
- مراجعة المحاضرة المكتوبة
- التسميع الذاتي





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### الوحدة الخامسة: إدارة الزمن

أولاً: إدارة الوقت

خطوات إدارة الوقت

الخطوة الأولى: معرفة ماهية الوقت وادارته

#### ● سمات الوقت

- مورد محدود
- لا يمكن تعويضه او تخزينه
- الكل يمتلك وقتاً متساوياً
- لا يستأجر أو يشتري
- مفهوم إدارة الوقت/ قدرة الشخص على استخدام الوقت لانجاز المهام المنوط بها في التوقيت المحدد

#### الخطوة الثانية: تشخيص واقعك الحالي في إدارة الوقت

- اسلوبك مع الوقت
- اجرد وقتك
- حدد مضيعات الوقت

#### الخطوة الثالثة: تحقيق متطلبات إدارة الوقت

- تحديد اولوياتك واهدافك
- التخلص من الانشطه الغير مهمه
- التخلص من التسويف والتأجيل
- العوامل التي تسهم في هدر الوقت وضياعه
- عدم تحديد الأهداف
- الاستغراق في أحلام اليقظه
- الافتقار الى الانضباط الذاتي
- التسويف والتأجيل
- الانشغال بوسائل الترفيه

#### الخطوة الرابعة: تطبيق الوسائل المثلى لاستثمار الوقت

الخطوة الخامسة: تقييم الأداء ومحاسبة النفس  
ثانياً: مزايا استراتيجيات الإدارة الفعالة للوقت

- زيادة الفعالية الدراسية
- تحقيق الأهداف التعليمية
- الشعور بالرضى والثقة بالنفس
- الحد من ضغوط العمل او الدراسة
- توفير الوقت والجهد



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### ثالثا: التعامل مع الضغوط مصادر الضغوط من حيث المنشأ

- ضغوط داخلية
- ضغوط خارجية

### التعامل مع الضغوط

- كن جازما وحازما في اتخاذ القرارات المدروسة
- حدد مصادر المساعدة
  - أشخاص
  - آليات المساعدة وكيفيةها
  - مصادر المساعدة
- اكتب حول هذه الضغوط
- احتفظ بلياقة بدنية وصحة جيدة
- الاسترخاء
- ابتعد بعقلك
- اشرب الحليب



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## الوحدة السادسة: مهارات القراءة

### أولاً: مهارات القراءة

1. القراءة الصامتة او الجهرية
2. القراءة السريعة او البطيئة

### ثانياً: أغراض القراءة الاكاديمية

- القراءة من اجل الدرجة العلمية
- التوسع في المعومات
- ربط الأفكار
- اكتساب الثقة
- السعادة

### ثالثاً: الاستعداد العقلي والجسدي للقراءة

#### رابعاً: أسلوب QOOQRRR

- Q اسئل
- O الق نظرة على العناوين الرئيسية
- O الق نظرة على النص
- Q اسئل
- R اقرأ
- R اعد القراءة
- R راجع

#### خامساً: أسلوب SQ3R

- S تصفح
- Q اسال
- R اقرأ
- R سمع
- R راجع

### سادساً: أسس القراءة الفعالة

#### سابعاً: مهارات القراءة

- التمييز بين الكلمات
- حركة العين
- القدرة على الفهم والاستيعاب
- قراءة وحدات فكرية مستقلة
- السرعة في القراءة



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### ثامنا: استراتيجيات تحسين القراءة

- بناء المفردات
- جزء الكلمة
- قراءة النصوص الأكثر حداثة
- تتبع حركة الاصبع
- اقرأ اكثر
- معرفة متى تقرأ بصوت عال
- احتفظ بحركة عينك للامام
- ممارسة القراءة بانتظام

### تاسعا: تدوين الملاحظات اثناء القراءة

#### عاشرا: فوائد تدوين الملاحظات

#### الحادي عشر: كيفية تدوين الملاحظات

- حاول استخدام الالوان للدلالة على أشياء معينة
- دون الملاحظات بالكلمات المعتادة لديك
- اترك هامشا لإضافة التفاصيل
- استخدم الرموز اختصارا للكتابة
- حاول أن تكون الملاحظات مرتبة في تسلسل منطقي
- خزن ملاحظات كل موضوع في ملف خاص به

### آليات ونماذج عمل الملاحظات

- 1- الحاسب
- 2- التنظيم الهرمي
- 3- جداول العلاقات



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## الإجابة النموذجية الجامعة السعودية الإلكترونية

اسم المقرر : المهارات الأكاديمية



اسم الطالب : .....

الرقم الجامعي : .....

اسم المدرس : ..... : CRN .....

تعليمات الاختبار :

- مدة الاختبار ساعة واحدة فقط.
- لا يسمح باستخدام الجوال أو الآلة الحاسبة أو فتح الكتاب.
- يجب الإجابة على جميع الأسئلة وعددها 4 أسئلة .
- يجب إفراغ رموز الإجابات للاختيارات بدقة في جداولها .
- عدد صفحات الاختبار 4 صفحات .

تصحيح أسئلة الاختبار : -

السؤال	الدرجة	التوقيع
السؤال الأول		
السؤال الثاني		
السؤال الثالث		
السؤال الرابع		
المجموع		

السؤال الأول ( 10 درجات ) اختر الإجابة الصحيحة :

1. الترميز هو عملية اكتساب المعلومات باستخدام الحواس المختلفة .



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- أ) الترميز (ب) التذكر (ج) التركيز (د) التخزين
2. تشير الدراسات أن الأفراد ينسون ما سمعوه في المحاضرة بعد أربعة أسابيع من المحاضرة بنسبة:  
أ) 80% (ب) 90% (ج) 30% (د) 95%
3. واحدة مما يأتي تعتبر من سمات الوقت  
أ) مورد محدود (ب) يمكن تعويضه (ج) يمكن أن يستأجر أو يشتري (د) مورد غير محدود
4. تبدأ إستراتيجية القراءة بأسلوب ( QOOQRRR ) :  
أ) النظرة العامة للكتاب (ب) تصفح الكتاب (ج) التساؤل (د) الاستعداد والتحليل
5. واحدة مما يلي ليست من شروط التعلم:  
أ) النضج (ب) الدافعية (ج) الذكاء (د) الممارسة
6. طريقة التعلم التي يتم من خلالها عمل الطلاب في أزواج أو مجموعات هي طريقة:  
أ) الإلقاء (ب) الحوار (ج) التعلم التعاوني (د) التعلم الغير متزامن
7. تتمثل الخطوة الخامسة من خطوات إدارة الوقت في :  
أ) تشخيص واقعك في إدارة الوقت (ب) تطبيق الوسائل المثلى في استثمار الوقت  
ج) معرفة ماهية الوقت (د) تقييم أدائك في إدارة الوقت
8. أبسط أنواع التعلم عند جانيه هو تعلم :  
أ) الإشارات (ب) الارتباط بين المثير والاستجابة (ج) تسلسلات ارتباطات حركية (د) التمايزات
9. تعتبر طريقة ..... من أقدم طرق التدريس وأكثرها استخداما في عملية التعليم :  
أ) المناقشة (ب) العرض المباشر (ج) التعلم التعاوني (د) التعلم الغير متزامن
10. إذا استطاع المتعلم أن يحافظ على تركيزه خلال عملية التعلم بالرغم من وجود ما يشتت الانتباه، فإنه يكون قد استخدم أحد أساليب تحسين التركيز وهو أسلوب:  
أ) كن هنا الآن (ب) العنكبوت (ج) وقت القلق والتفكير (د) التخزين

ملاحظة : يجب إفراغ رمز الإجابة الصحيحة في الجدول أدناه بدقة ووضوح .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

السؤال الثاني ( 4 درجات ) : عرّف ما يلي

(1) الدراسة : (ص 18)



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

هي إعدادات عقلية وفكرية يتم تطبيقها من قبل المتعلم على موضوع ما لاكتساب المعرفة، بحيث تنطوي على طرق مهمة ومفيدة لتحقيق النجاح الجامعي، والحصول على أعلى الدرجات.

(2) الاستعداد للتعلم عند بياجيه (ص 22)  
هو مقدرة المتعلم أو قابليته لتعلم شيء ما أو اكتساب أنواع من المعلومات أو المهارات أو الكفايات بعد فترة من التدريب تعده لتعلم شيء جديد.

(3) التعلم المتزامن (ص 43)  
هو التعلم الذي تتواصل به أطراف العملية التعليمية المختلفة في آن واحد، مما يجعله أقرب إلى حد ما إلى الطريقة التقليدية.

(4) التسميع الذاتي (ص 84)  
استرجاع ما تم حفظه من معلومات عن طريق المتعلم نفسه.

السؤال الثالث (3 درجات) : أكتب ثلاثة إرشادات للإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد في الاختبارات (ص 58)

1. ضرورة قراءة الأسئلة بعناية وتحديد الإجابة قبل النظر للبدائل، ومقارنة الإجابة بالبدائل.
2. كم الممكن أن يتضمن السؤال حيلة ما، فتنبه لها.
3. لو وجدت سؤالاً صعباً ضع علامة عليه وتجاوزه، ثم عد إليه في النهاية.

السؤال الرابع (3 درجات) : أجب عن السؤالين التاليين

- (1) عدد أسلوبين من أساليب التعامل مع الضغوط (ص 99 & ص 100)
- كن جازماً وحازماً في اتخاذ القرارات المدروسة، ولا توقع نفسك في الحيرة.
  - حدد مصادر المساعدة، من خلال تحديد:  
الأشخاص الذين تعتقد بقدرتهم على مساعدتك.  
كيفية المساعدة وآلياتها.  
مصادر المساعدة.

(2) أذكر مهارتين من المهارات القرآنية مع الشرح لكل مهارة (ص 113 & ص 114)

- التمييز بين الكلمات:

التمييز بين صور الكلمات عنصر أساسي في القراءة الجيدة، ويبدأ ذلك بالتمييز بين الحروف المتشابهة وأشكالها، وتكوين حصيلة من الكلمات، تستطيع أن تتعرف عليها بمجرد النظر إليها، وحينما تقرأ كلمة جديدة تستطيع تخمينها دون اللجوء للمعلم.

- القدرة على الفهم والاستيعاب:  
يجب أن تعرف المصطلحات والمفاهيم المقروءة ومعانيها، ولا تكتفي بما يقدمه المعلم، فنحن نقرأ من أجل الوصول إلى الفهم.



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## نموذج (أ)

### السؤال الأول (10 درجات): اختر الإجابة الصحيحة

1. "مجموعة تغيّرات تكيفية تحدث لسلوك المرء، وهي في حصيلتها تعبير عن خبرات في التلاؤم مع البيئة" هذا تعريف ل:  
(أ) **التعلم** (ب) التعليم (ج) الدراسة (د) النضج
2. المرحلة الأخيرة من مراحل التطور العقلي عند بياجيه هي:  
(أ) الحسية الحركية (ب) ما قبل العمليات (ج) العمليات المادية (د) **العمليات المجردة**
3. يفضل المدرسون الجدد استخدام طريقة ..... وذلك لسهولة ضبط الصف وفرض الهدوء والنظام داخل الغرفة الصفية.  
(أ) **العرض المباشر** (ب) المناقشة (ج) التعلم التعاوني (د) جميع ما ذكر
4. .... هو نظام معلومات لإدارة عملية التعليم ومتابعة الطلبة ومراقبة كفاءة العملية التعليمية في المؤسسة التعليمية.  
(أ) التعليم الإلكتروني (ب) البريد الإلكتروني (ج) **البلاك بورد** (د) التعليم المتزامن
5. خلال المحاضرة إذا استطعت أن تحافظ على تركيزك ولم تستسلم لمسيبات التشتت، فإنك تستخدم إحدى استراتيجيات تنمية التركيز وهي:  
(أ) **كن هنا الآن** (ب) **أسلوب العنكبوت** (ج) وقت الطق والتفكير (د) لا تبتعد كثيراً
6. واحدة مما يلي **لا تعتبر** من الوسائل الفعالة للدراسة:  
(أ) الحاسوب (ب) الانترنت (ج) الفيسبوك (د) **الهاتف الأرضي**
7. .... هي كتابة الأفكار والنقاط الرئيسة التي يطرحها المحاضر أو تكون موجودة في الكتب بحيث يستخلصها المتعلم ويطور بها أداءه.  
(أ) الدراسة (ب) **تدوين الملاحظات** (ج) التسميع الذاتي (د) الخارطة الذهنية
8. أي من العوامل التالية **لا يسهم** في ضياع الوقت:  
(أ) الافتقار إلى الانضباط الذاتي.  
(ب) عدم القدرة على قول لا للأخرين.  
(ج) عدم التحديد الدقيق للأهداف.





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### نموذج (أ)

(د) مكافأة النفس عند الإنجاز.

9. " ترجمة لمجموعة من الرموز ذات العلاقة فيما بينها والمرتبطة بدلالات معلوماتية معينة" هذا تعريف لـ:

(أ) القراءة (ب) التعليم (ج) تدوين الملاحظات (د) التركيز  
10. واحدة من مهارات القراءة تقاس بمعرفة الزمن الذي يستغرقه القارئ لقراءة نص ما مع تذكر واستيعاب أهم الأفكار والمعاني الواردة فيه، هذه المهارة هي مهارة:  
(أ) الفهم والاستيعاب (ب) سرعة القراءة (ج) حركة العين (د) التمييز بين الكلمات

ملاحظة: يجب إفرغ رمز الإجابة الصحيحة في الجدول أدناه بدقة ووضوح.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

السؤال الثاني (5 درجات): أجب عن الفقرات التالية

1) ما الفوائد التي تتحقق عند المتعلم عندما يستخدم التسميع الذاتي:

ص 83

..... -  
..... -

2) ما هي أنماط التعلم الإلكتروني:

ص 43

..... -  
..... -

3) عدد أربعة من أنواع التعلم عند جانبيه:

ص 30-28

..... -



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

### نموذج (أ)

.....  
.....  
.....

4) تقوم استراتيجية القراءة بأسلوب SQ3R على خمسة مبادئ، الأول هو التصفح، ما هي الإجراءات التي يقوم بها القارئ عندما يتصفح الكتاب؟

ص110

.....  
.....

السؤال الثالث (3 درجات): تمر عملية الاستعداد للاختبارات بأربع مراحل ولكل مرحلة مجموعة من الإجراءات، أربط بين كل إجراء من العمود الأول والمرحلة التي ينفذ خلالها من العمود الثاني

الرقم	الإجراء	الرمز	المرحلة
1	الاكتفاء بمراجعة خفيفة للمقرر	أ	من بداية الفصل الدراسي
2	توقع نمط الأسئلة وطبيعتها	ب	قبل موعد الاختبار بوقت كاف
3	التحضير المسبق للدروس	ج	قبل الاختبار بـ 24 ساعة
4	التعرف على التعليمات الخاصة بالاختبار	د	يوم الاختبار
5	تخيل أن موعد الاختبار الذي تدرسه هو غدا		
6	المراجعة المستمرة للمقرر		

ملحوظة: يجب إفراغ رمز المرحلة في الجدول أدناه

رقم الإجراء	1	2	3	4	5	6
رمز المرحلة	ج	ب	أ	د	ب	أ

السؤال الرابع (2 درجات): املأ الجدول التالي بشرح المقصود من العبارتين الواردتين فيه، والمتعلقتين بتشخيص واقعك الحالي في إدارة الوقت

الرقم	العبارة	الشرح
1	أسلوبك مع الوقت	ص91
2	أجرد وقتك	ص91



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

نموذج ( ب )

سؤال الأول (10 درجات): اختر الإجابة الصحيحة

1. المهارة التي تعرّف بأنها "فعل بصري صوتي، يستخدمه الإنسان كي يعبر ويؤثر في الآخرين" تسمى مهارة القراءة:

(أ) البطيئة (ب) السريعة (ج) الصامتة (د) الجهرية

2. .... هي "استخدام الوقت المتاح لإنجاز المهام المطلوبة في التوقيت المحدد":

(أ) إدارة الوقت (ب) الوسائل المثلى لتنظيم الوقت

(ج) سمات الوقت (د) متطلبات إدارة الوقت

3. واحدة من الطرائق التالية لا تتطلب وجود المدرس والطالب في نفس المكان، لكنها تتطلب وجودهما معا في نفس الوقت للقيام بعملية التعليم:

(أ) التعلم التعاوني (ب) التعليم المتزامن (ج) المناقشة (د) التعليم غير المتزامن

4. طريقة التدريس التي تتميز على غيرها بأنها "تنمي عند الطلبة احترام الرأي الآخر" هي طريقة:

(أ) العرض المباشر (ب) التعلم التعاوني (ج) التعليم الإلكتروني (د) المناقشة

5. في أي مرحلة من مراحل الاستعداد للاختبار ينصح الطالب بالتجريب، بحيث يضع مجموعة من الأسئلة الافتراضية ويحاول الإجابة عنها:

(أ) من اليوم الأول من الفصل الدراسي

(ب) قبل موعد الاختبار بوقت كاف.

(ج) قبل الاختبار بـ 24 ساعة.

(د) يوم الاختبار.

6. واحدة مما يلي تعتبر من خصائص المكان الجيد للدراسة:

(أ) الأثاث الفاخر (ب) درجة الحرارة الباردة (ج) الهدوء الكافي (د) الإضاءة العالية

7. أي مما يلي يعتبر شرطا من شروط التعلم:

(أ) التعليم (ب) الدراسة (ج) الدافعية (د) الانتظام

8. حسب رأي جاتيه- أعلى أنماط التعلم هو تعلم:

(أ) الإشارات (ب) المفاهيم (ج) حل المشكلات (د) التمايزات



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

نموذج (ب)

9. عند تدوين الملاحظات من المحاضرة ينصح الطالب أن يترك فراغا بين كل فكرة واخرى، وذلك من أجل:

(أ) إضافة التفاصيل (ب) زيادة الفهم (ج) الناحية الجمالية (د) راحة النظر عند القراءة

10. واحدة مما يلي ليست من العوامل التي تسهم في هدر الوقت:

(أ) التسوية (ب) وجود حافظ للقيام بالأعمال (ج) قلة الانضباط الذاتي (د) التعلق بوسائل الترفيه

ملاحظة: يجب إفراغ رمز الإجابة الصحيحة في الجدول أدناه بدقة ووضوح.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

السؤال الثاني (7 درجات): أكل ما يلي

1. العوامل المؤثرة في النمو العقلي عند بياجه هي:

- .....
- .....
- .....
- .....

2. من فوائد التسميع الذاتي:

- .....
- .....

3. من وسائل التعلم الإلكتروني:

- .....
- .....



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

نموذج ( ب )

4. مصادر الضغوط من حيث المنشأ هي:

- .....
- .....

5. مهارات القراءة هي:

- .....
- .....
- .....
- .....

السؤال الثالث (3 درجات): املأ الجدول التالي بذكر الإجراءات التي تتم في كل نوع من أنواع الذاكرة.

الرقم	نوع الذاكرة	الإجراءات
1	الذاكرة الحسية	
2	الذاكرة قصيرة الأمد	
3	الذاكرة بعيدة الأمد	

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا للجميع بالتفوق والرشاد



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

الجامعة السعودية الإلكترونية  
Saudi Electronic University

بسم الله الرحمن الرحيم

اختبار قصير ١ - مادة المهارات الاكاديمية.

اسم الطالب :  
الشعبة :  
الرقم الجامعي :

السؤال الأول :  
اجب على السؤال من خلال اختيار الخيار الصحيح من بين الخيارات في الأسئلة التالية :-

- ١- هو تغيير شبه دائم في السلوك نتيجة للخبرة والتدريب والممارسة ؟  
( الدراسة - التعلم - التعزيز )
- ٢- يكون الهدف ذكي SMART من خلال : ؟  
( محدد - ممكن تحقيقه - كل ما ذكر )
- ٣- رائد المدرسة المعرفية ؟  
( بياجيه - بارنز - جانيه )
- ٤- أن يعمل الطلبة في مجموعات أو في أزواج لتحقيق أهداف التعليم ؟  
( الحوار - العرض المباشر - التعلم التعاوني )
- ٥- من أنماط التعلم الالكتروني ؟  
( المتزامن - غير المتزامن - كل ما ذكر )
- ٦- من خصائص مكان الدراسة الجيد ؟  
( جيد الاضاءة - خافت الاضاءة - لاشيء مما ذكر )
- ٧- الترميز والتخزين والاسترجاع هي مراحل عملية ؟  
( التركيز - التذكر - التنظيم )
- ٨- الدراسات تقول ان ٨٠ % من الافراد ينسون ما سمعوه في المحاضرات بعد : ؟  
( ٥ أيام - ٤ أسابيع - اسبوعين )

السؤال الثاني :  
اجب بكلمة ( صح ) او كلمة ( خطأ ) في ما يلي :-

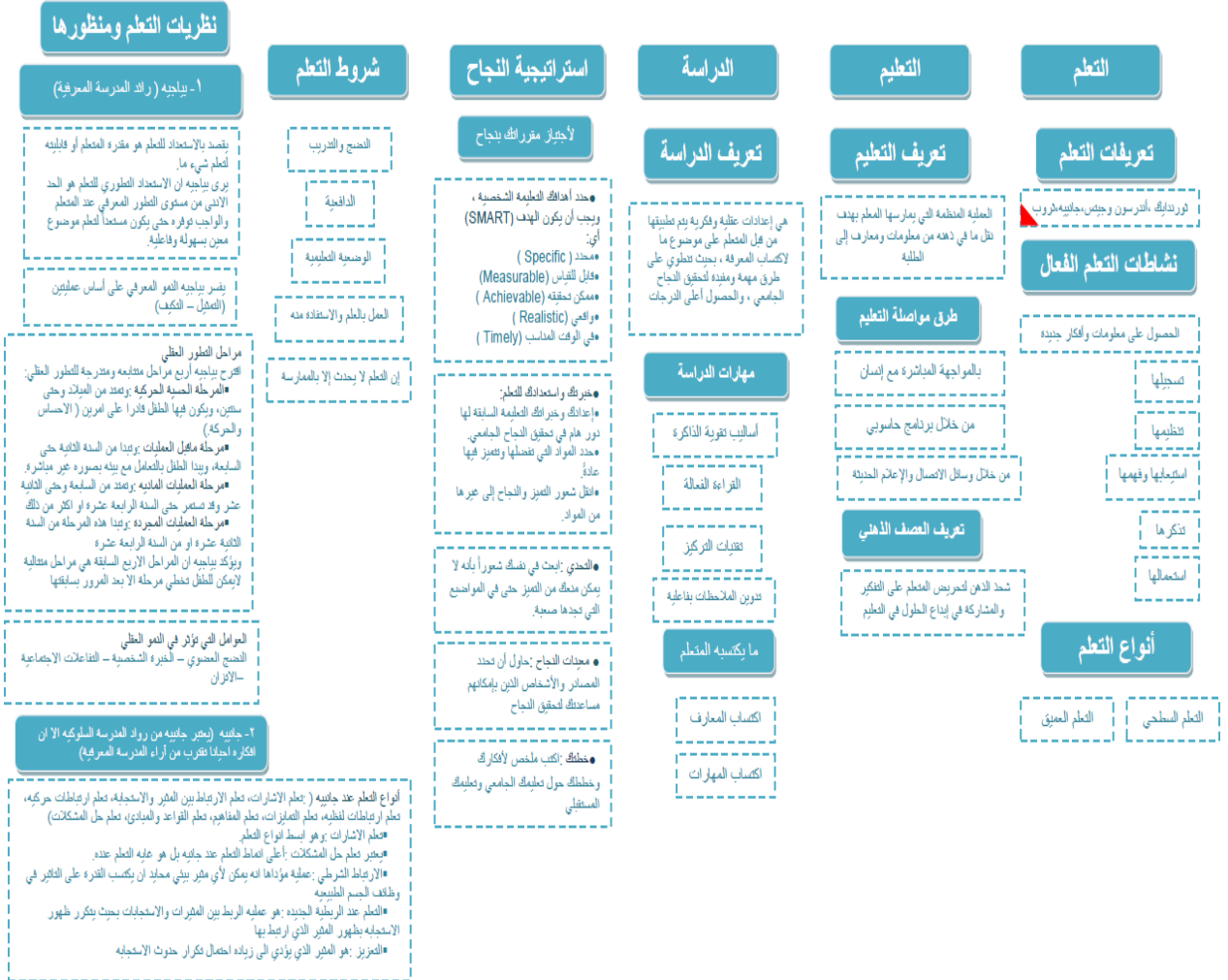
- ١- من طرق التعلم غير الالكترونية البريد الالكتروني . ( )
- ٢- الاستعداد للاختبار قبله بوقت كاف أي بأسبوعين وأكثر. ( )
- ٣- من أنواع بيئة التعلم الافتراضية ، المصادر المفتوحة وهي مخصصة للطلبة المنتسبين للجامعة نفسها . ( )



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

رجع للكتاب

### أساسيات التعلم





# هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

ارجع للوحدة

## مميزات اساليب التعلم

### طرق التعلم الالكتروني

وهي الطرق التي تهدف إلى إيجاد بيئة تعليمية فعّية بتطبيقات التعلّم على شبكات الحاسب الآلي والشبكة العالمية للمعلومات ويمكن الطالب من الوصول إلى مصادر التعلّم في أي وقت ومن أي مكان. ويعدّ التعلّم الإلكتروني أحد الألبان المتطورة لما يسمى التعلّم عن بعد، عادةً، والتعلّم المعتمد على الحاسوب خاصةً.

### أنماط التعلّم الالكتروني



### وسائل التعلّم الالكتروني



سلبيات	إيجابيات
يحتاج تكلفة عالية وبالأخص في بداية التطبيق	الطالب هو محور العملية التعليمية
قد يضعف مهارات الكتابة والإملاء عند الطلبة	لا يلزم التعلّم وقت معين أو زمن
يحتاج إلى أعضاء هيئة تدريس ذوي مهارات عالٍ للتفاعل مع المستجدات التكنولوجية	يتميز المحتوى التعليمي بالثراء وهذا يزيد من دافعية التعلّم
قد يضعف مهارات الكتابة والإملاء عند الطلبة	يتميز المحتوى التعليمي بالثراء وهذا يزيد من دافعية التعلّم
طول الجلسات أمام الحاسب الآلي قد يكون له تأثيرات سلبية على صحة الطالب	يتميز المحتوى التعليمي بالثراء وهذا يزيد من دافعية التعلّم

أن يعمل الطلبة في مجموعات أو أزواج لتحقيق أهداف التعلّم. بمعنى أن تتعاون كل مجموعة معاً في تعلّم خبرة عملية أو اكتساب مهارة أو الإجابة عن سؤال... الخ حيث يسهم كل فرد في المجموعة بما يمتلكه من قدرات أو ما يحفظه من معلومات لتحقيق المطلوب من المجموعة.

### خطوات تنفيذ التعلّم التعاوني

سلبيات	إيجابيات
قد يحتاج وقت طويل مقارنة بغيره	وجود هدف مشترك للمجموعة وتوزيع المهام على أفراد المجموعة
قد يعتمد أعضاء المجموعة على معلم أو معلمين يودون العمل دون فهم	التناسي في التعلّم بين المجموعات
قد يحول النقاش بالعمل والمناقشة إلى فرض وتظهر على الآخرين	تتمتع الطلبة بالتساوي وتعمل على تطوير المهارات الشخصية والعملية
قد يشعر بعض الطلبة بالضعف أمام زملائهم	تجاهل الذات وتجاهل المجموعة
قد يكون التعلّم التعاوني متصلاً بالضعف والمخاطبة على حساب الطالب المنجز	تتمتع الطلبة بالتساوي والتشجيع الذاتي
قد لا يصلح إذا لم تكن البيئة التعليمية مهيأة أو أعداد الطلبة كبيرة	يزيد التعلّم التعاوني من دافعية الطلبة نحو التعلّم

### طرق التعلّم غير الإلكترونية

#### المنافسة (الحوار)

عبارة عن حوار فكري بين المعلم وطلّبه بحيث تضمن التفرقة الطّلبة إيجابياً في عملية التعلّم والتعليم

ما قبل المناظرة	أثناء المناظرة	بعد المناظرة
يتم الاتفاق على بعض النقاط حول كل محور من محاور النقاش ثم تدوين تلك النقاط ليطلع عليها جميع الطلبة ثم ينتهي بإجراء عملية التقييم	يتم عرض محور النقاش واحداً لآخر ليتم الحوار حوله	يتم اختيار موضوع نقاش وإعطاء الطلبة حوله

#### العرض المباشر

عملية اتصال فكري بين شخص واحد ومجموعة أخرى من الأشخاص وتكون فيها المحاور مسؤولاً عن الاتصال من جانب واحد وهي طريقة يتم فيها نقل المعرفة ومساعدة الطلبة على تنظيمها وتثبيتها بشكل يسهلهم في إدراك أو فهم العلاقات بين أجزاءها

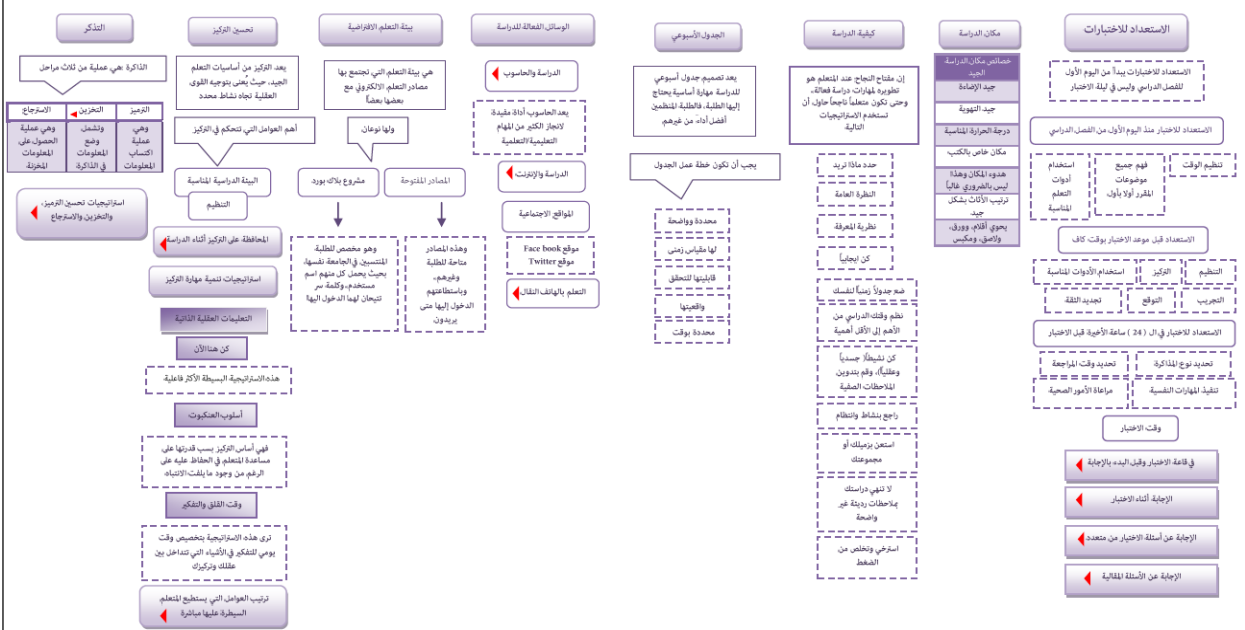
يتم العرض المباشر من أخصائيات التي يستعدّها المدّرسون في التعلّم

#### النتائج التدريسية

سلبيات	إيجابيات	سلبيات	إيجابيات
الدور السلبى للمتعلم مقارنة مع الطرق الأخرى	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم	تقديم كمية كبيرة من المعلومات في وقت قصير	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم
قد لا تكون مناسبة إذا كان المطلوب تحقيقه هو تنمية المهارة العقلية أو تنمية التفكير وحل المشكلات	ما يميز طريقة المناظرة أنها تفتح دول الطالب ليصبح أكثر إيجابية في عملية التعلّم والتعليم	لا تحتاج جهد كبير في الإعداد مقارنة مع الطرق الأخرى	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم
قد يكون عرضاً مبرداً عند استخدامه لتعريف المفاهيم	قد يسير بعض الطلبة على النقاش أو قد يسير المعلم على النقاش	تزداد الطلبة كافة قدرًا متساوياً من المعلومات	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم
يحتاج مهارة عالية من قبل المعلم	تحتاج مهارة عالية من قبل المعلم	يمكن استخدامها معاً	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم
لا تصلح هذه الطريقة إذا كانت أعداد الطلبة كبيرة، كما لا تصلح إذا كان مستوى الطلبة منخفضاً	لا تصلح هذه الطريقة إذا كانت أعداد الطلبة كبيرة، كما لا تصلح إذا كان مستوى الطلبة منخفضاً	سهولة ضبط الصف وفرض الهدوء والنظام داخل الغرفة الصفية	تتمتع ثقة الطالب بنفسه من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلّم

ارجع للوحدة

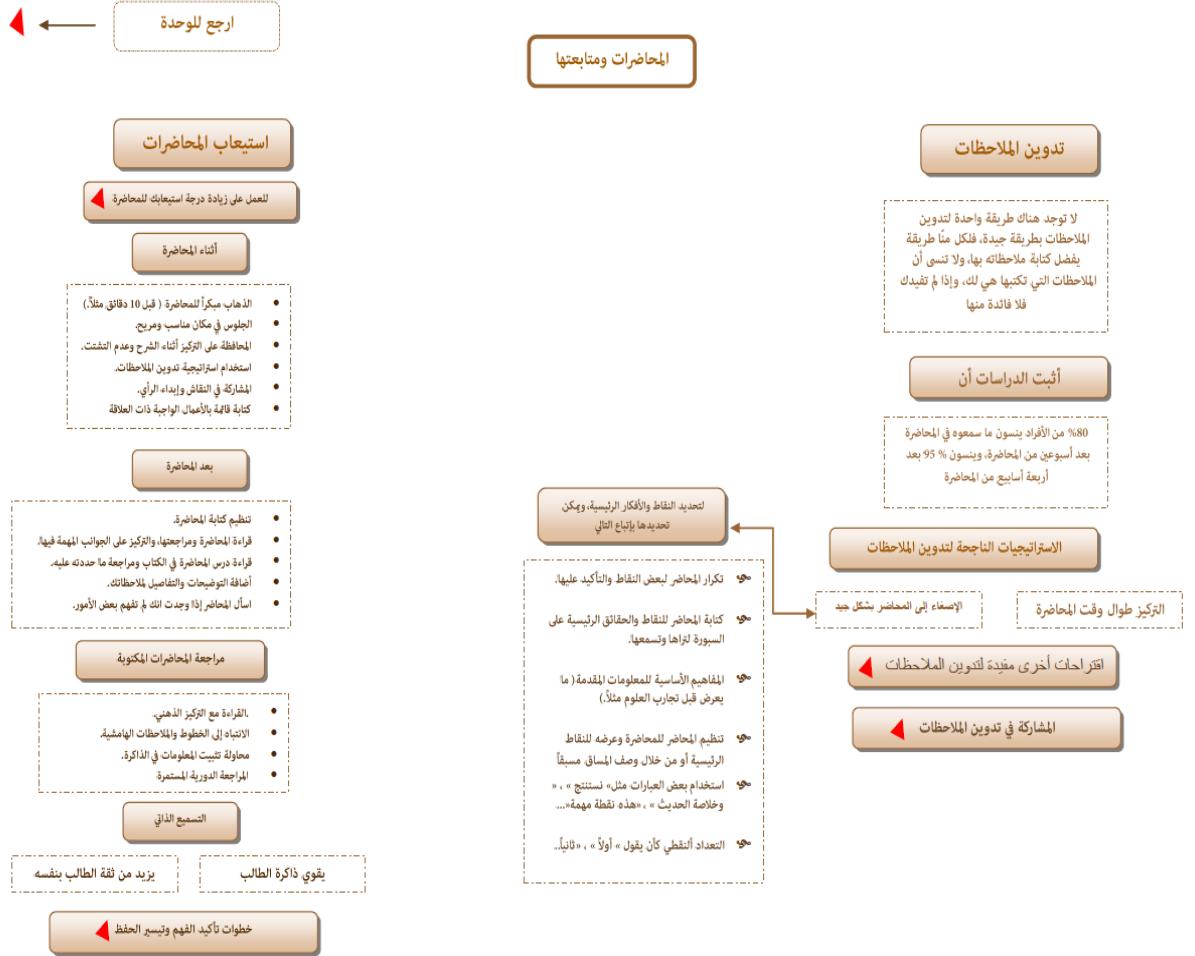
## الدراسة الفعّالة





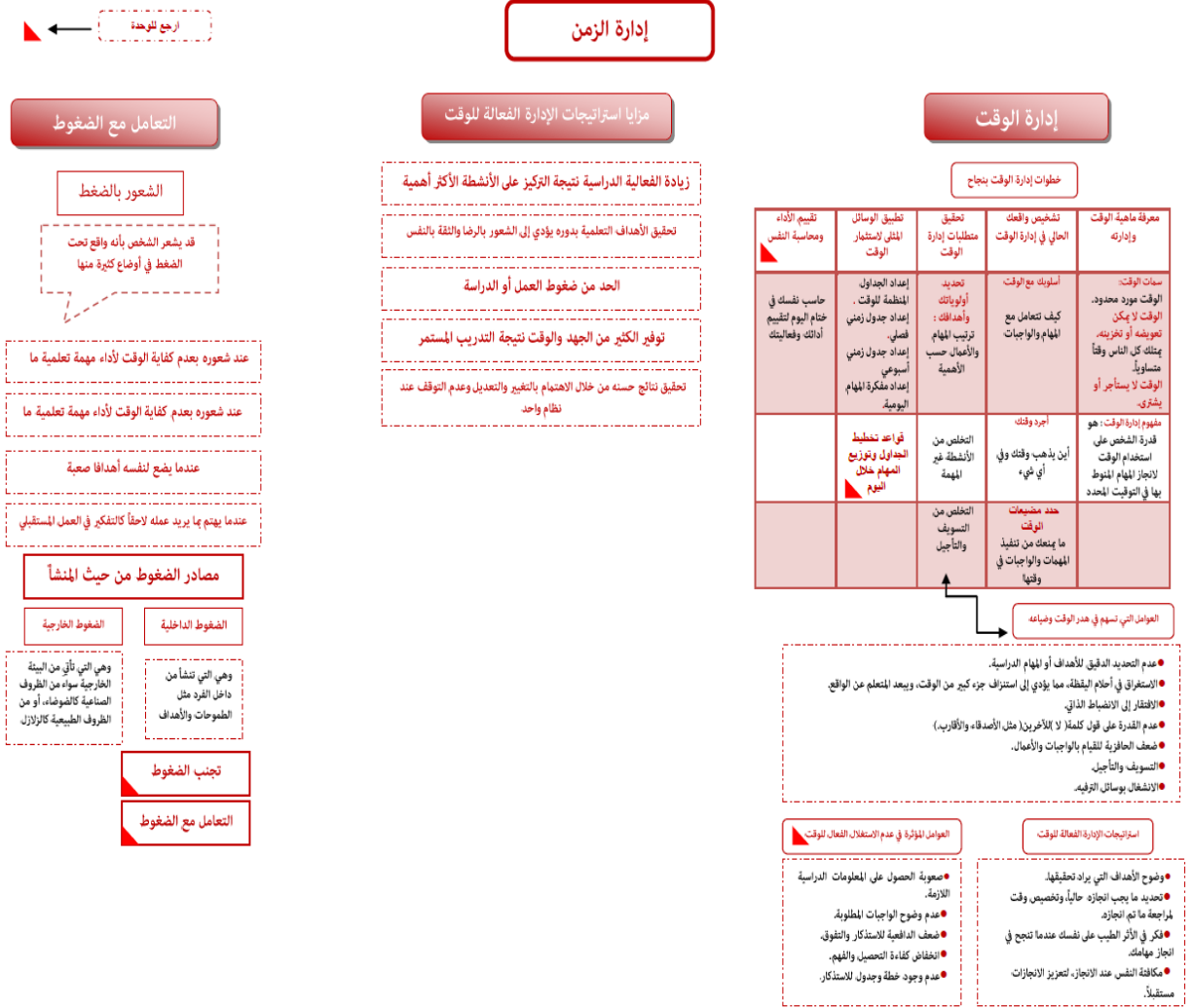


هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu



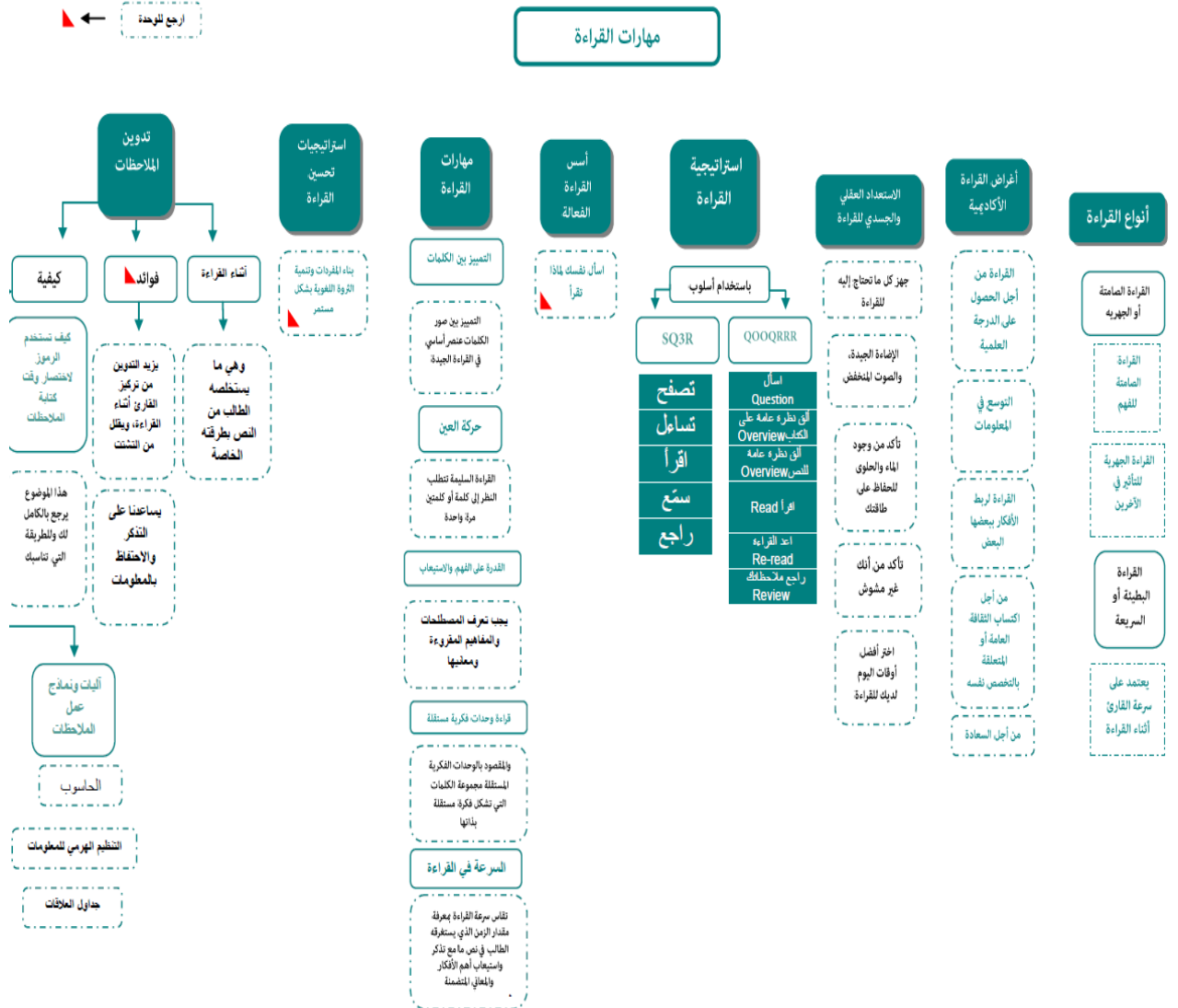


هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

# الوحدة الاولى

## عرف المصطلحات التالية:

- **التعلم:** هو تغيير وتعديل شبه دائم في سلوك المتعلم نتيجة للخبرة والتدريب والممارسة.
- **التعليم:** هو العملية المنظمة التي يمارسها المعلم بهدف نقل ما في ذهنه من معلومات ومعارف إلى الطلبة.
- **الدراسة:** إعدادات عقلية وفكرية يتم تطبيقها من قبل المتعلم على موضوع ما لاكتساب المعرفة.
- **النضج:** توفر القدرات الطبيعية العقلية أو الانفعالية أو الجسمية اللازمة لحدوث التعلم.
- **الدافعية:** وجود مشير أو حافز أو قوى تدفع المتعلم للتعلم



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- **التعلم عند ثورنديك:** «أنه سلسلة من التغيرات في سلوك الإنسان»
- **التعلم عند أندرسن وجيتس:** «عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة».
- **التعلم عند ثروب:** «مجموعة تغيرات تكيفية تحدث لسلوك المرء، وهي في حصيلتها تعبير عن خبرات في التلاؤم مع البيئة»
- **التعلم عند الرابطة الجديدة:** هو عملية الربط بين المثيرات الاستجابات، بحيث يتكرر ظهور الاستجابة بظهور المثير الذي ارتبط بها.
- **الارتباط الشرطي:** عملية مؤداها أنه يمكن لأي مثير بيئي محايد أن يكتسب القدرة على التأثير في وظائف الجسم الطبيعية والنفسية إذا ما صوِّب بمثير آخر من شأنه أن يثير فعلاً استجابة منعكسة طبيعية أو اشتراطية أخرى.
- **التعزيز:** هو المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## أجب عن الأسئلة التالية

- اذكر أنواع التعلم؟ ما هي أنواع التعلم؟ (تعلم سطحي ، تعلم عميق)
- ما هي انشطة التعلم الفعال؟ (الحصول على معلومات ، تسجيلها، تنظيمها، استيعابها وفهمها، تذكرها، استعمالها)
- كيف تجتاز مقرر دراسي بنجاح؟ ما هي استراتيجيه النجاح؟ تلكم عن استراتيجيه النجاح؟ (حدد أهدافك ، خبرتك واستعدادك للتعلم، التحدي، معينات النجاح، خطتك)
- ما هي شروط التعلم؟ (النضج والتدريب، الدافعية، الوضعية التعليمية، العمل بالعلم، ممارسه التعلم)
- ما المقصود بالاستعداد للتعلم عن بياجيه؟ (هو مقدرة المتعلم أو قابليته لتعلم شيء ما أو اكتساب أنواع من المعلومات أو المهارات أو الكفاءات)



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## • ماهي مراحل التطور العقلي عند بياجيه؟

1. المرحلة الحسية الحركية (Sensory Motor)

2. مرحلة ما قبل العمليات (Preoperational)

3. مرحلة العمليات المادية (Concrete Operation)

4. مرحلة العمليات المجردة (Formal Operational)

## • ما اهم سمات المرحلة (الحسية الحركية، ما قبل العمليات ، العمليات المادية ، العمليات المجردة )

• ما هي العوامل التي تؤثر في النمو العقلي عند بياجيه؟ (النضج العضوي، الخبرة الشخصية، التفاعلات الاجتماعية ، الاتزان )

• ما المقصود بالاستعداد للتعلم عند جانبيه؟ (استعداد المتعلم لتعلم معلومة ما يتوقف على مقدار امتلاك المتعلم للمعلومات الأساسية اللازمة لتعلم تلك المعلومة .)



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## • ما أنواع التعلم عند جانيه؟

1. تعلم الإشارات
2. تعلم الارتباط بين المثير والاستجابة
3. تعلم تسلسلات ارتباطات حركية
4. تعلم ترابطات لفظية
5. تعلم التمايزات
6. تعلم المفاهيم
7. تعلم القواعد والمبادئ
8. تعلم حل المشكلات

## • ماهي أبسط أنواع التعلم عند جانيه؟

## • ما هي أعقد أنواع التعلم عند جانيه؟





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

# الوحدة الثانية

## عرف المصطلحات التاليه:

- **طرق التعلم التقليدي:** هي الطرق التي يعتمد فيها على الثقافة التقليدية والتي تركز على إنتاج المعرفة، بحيث يكون المعلم هو أساس عملية التعلم.
- **الإلقاء أو المحاضرة:** وهي الطريقة التي يعرض فيها المعلم المعلومات والحقائق في عبارات متسلسلة، دون إشراك الطالب.
- **طريقة المناقشة:** وهي الطريقة التي تعتمد على المحادثة التي تدور بين المعلم وتلاميذه في الموقف التعليمي.
- **طرق التعلم الالكترونية:** وهي الطرق التي تهدف إلى إيجاد بيئة تفاعلية غنية بالتطبيقات المعتمدة على التقنيات الحديثة.
- **التعلم المتزامن:** هو التعلم الذي تتواصل به أطراف العملية التعليمية المختلفة في آن واحد، مما يجعله أقرب إلى حد ما إلى الطريقة التقليدية.
- **التعلم غير المتزامن:** وفيه تكون المادة العلمية متاحة على الشبكة لكل شخص كي يتعامل معها وفقاً لوقته وسرعته الشخصية.



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## أجب عن الأسئلة التالية

- ما هي أنواع أساليب التعليم؟ (طرق التعليم غير الإلكترونية، طرق التعليم الإلكترونية)
- ما هي ركائز التعلم الغير الكتروني؟ (المعلم ، الطالب ، المعلومه)
- ما أهم طرق التعليم الغير الالكتروني؟ (العرض المباشر (المحاضرة)، المناقشة (الحوار)، التعلم التعاوني)
- عرف طريقه العرض المباشر؟ (عملية اتصال شفوي بين شخص واحد ومجموعة أخرى من الأشخاص )
- ما هي خطوات العرض المباشر؟
- ما إيجابيات طريقه العرض المباشر؟
- ما سلبيات طريقه العرض المباشر؟



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- **عرف طريقه المناقشه؟**(المناقشة عبارة عن حوار شفوي بين المعلم وطلبته بحيث تضمن اشتراك الطلبة إيجابياً في عملية التعلم والتعليم )
- **ما هي خطوات أسلوب المناقشه؟**
- **ما إيجابيات طريقه المناقشه؟**
- **ما سلبيات طريقه المناقشه؟**
- **عرف طريقه التعلم التعاوني؟**(يقصد بالتعلم التعاوني أن يعمل الطلبة في مجموعات أو في أزواج لتحقيق أهداف التعلم.)
- **ما هي خطوات تنفيذ التعلم التعاوني؟**
- **ما إيجابيات طريقه التعلم التعاوني؟**
- **ما سلبيات طريقه التعلم التعاوني؟**



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- **ما المقصود بطرق التعلم الالكتروني؟** (وهي الطرق التي تهدف إلى إيجاد بيئة تفاعلية غنية بالتطبيقات المعتمدة على تقنيات الحاسب الآلي والشبكة العالمية للمعلومات، وتمكن الطالب من الوصول إلى مصادر التعلم في أي وقت ومن أي مكان.)
- ما هي أنماط التعلم الالكتروني؟ (متزامن، غير متزامن)
- **ما أهم وسائل التعليم الالكتروني؟** (الأقراص المضغوطة، الكتب الالكترونية، مواقع التعلم الالكترونية، البريد الالكتروني، نظام بلاك بورد)
- **اذكر مع التوضيح طرق التعلم الالكتروني** (الأقراص المضغوطة، الكتب الالكترونية، مواقع التعلم الالكترونية، البريد الالكتروني، نظام بلاك بورد)
- **ما مميزات (الكتب الالكترونية، مواقع التعلم الالكترونية، البريد الالكتروني، نظام بلاك بورد)**
- **ماهي ايجابيات وسلبيات طريقه التعليم الالكتروني؟**



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## الوحدة الثالثة

### عرف المصطلحات التالية:

- **تنظيم الوقت:** هو عبارة عن استثمار الوقت المتوفر لدى المتعلم بطريقة أكثر فاعلية، بما يتناسب مع طموحاته ويحقق أهدافه.
- **بيئة التعلم الافتراضية:** بيئة التعلم التي تجتمع بها مصادر التعلم الإلكتروني مع بعضها بعضاً.
- **M-Learning، أو «التعلم عن طريق الجوال»:** «ارتباط نظم التعليم الإلكتروني مع تقنيات أجهزة الهواتف المتنقلة الحديثة، لتقديم المعارف والمعلومات عن طريق الهاتف الجوال.»



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## أجب عن الأسئلة التالية

- متى يبدأ الاستعداد للاختبار؟
- ما أهم المشكلات الناتجة من تأجيل الاستعداد للاختبار؟
- ما هي مراحل الاستعداد للاختبار؟ (من اليوم الأول من الفصل الدراسي، الاستعداد قبل موعد الاختبار بوقت كاف، الاستعداد للاختبار في ال ( 24 ) ساعة الأخيرة قبل الاختبار ، وقت الاختبار)
- كيف يتم الاستعداد للاختبار من اليوم الأول؟ (تنظيم الوقت، فهم جميع موضوعات المقرر أولاً بأول، استخدام أدوات التعلم المناسبة)
- كيف يتم الاستعداد للاختبار قبلها بوقت كافي؟ (التنظيم، التركيز، استخدام الأدوات المناسبة، التجريب ، التوقع، تجديد الثقة)
- كيف يتم الاستعداد للاختبار في ال ( 24 ) ساعة الأخيرة قبل الاختبار؟ (تحديد نوع المذاكرة، تحديد وقت المراجعة، تنفيذ المهارات النفسية، مراعاة الأمور الصحية)



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- ما أهم إرشادات اجتياز الاختبار ببسر وسهولة، والتمكن من تحقيق النجاح المتميز (في قاعة الاختبار وقبل البدء بالإجابة، الإجابة أثناء الاختبار)
- ما هي إرشادات الاجابه على السؤال الاختيار من متعدد؟
- ما هي إرشادات الاجابه على السؤال المقالى؟
- ما هي مواصفات(خصائص) مكان الدراسة الجيد؟
- كيف يمكنك الدراسة بفاعليه (استراتيجيات الدراسة بفاعليه)؟(حدد ماذا تريد، النظرة العامة، نظرية المعرفة، كن ايجابياً، ضع جدولاً زمنياً لنفسك ، نظم وقتك الدراسي ، كن نشيطاً(جسدياً وعقلياً)، راجع بنشاط وانتظام، استعن بزميلك أو مجموعتك، لا تنهي دراستك بملاحظات رديئة غير واضحة، استرخي وتخلص من الضغط)
- أذكر أهم الوسائل الفعالة للدراسة مع تناول احداها بالتفصيل(الدراسة والحاسوب، الانترنت،المواقع الاجتماعية ،الهاتف النقال)
- كيف يعد الحاسوب أداة مفيدة لانجاز الكثير من المهام التعليمية؟
- ما هو دور الانترنت في الدراسة؟
- كيف يمكن استخدام الانترنت في الدراسة؟
- كيف يمكن استخدام المواقع الاجتماعية في الدراسة؟
- ماذا تعرف عن M- learning؟



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- ما هي بيئته التعلم الافتراضيه؟ وما أنواعها؟ (مصادر مفتوحة، البلاك بورد؟)
- ما أهم العوامل التي تتحكم في التركيز؟ (البيئة الدراسية المناسبة ، التنظيم)
- كيف يمكنك المحافظة على التركيز أثناء الدراسة؟
- ما أهم استراتيجيات تنمية مهارة التركيز؟ (التعليمات العقلية الذاتية) كن هنا، أسلوب العنكبوت، وقت القلق) ،ترتيب العوامل التي تستطيع السيطرة عليها مباشرة)
- تكلم باختصار عن استراتيجيه ( كن هنا، أسلوب العنكبوت، وقت القلق) ؟
- كيف يمكنك تطوير المقدرة على التركيز الذهني أثناء الدراسة؟ (ترتيب العوامل التي تستطيع السيطرة عليها مباشرة)
- ما هي العمليات التي تتكون منها الذاكرة؟ ما عمليات لذاكرة؟ (الترميز ،التخزين ،الاسترجاع)
- كيف يمكنك تحسين الذاكرة (الترميز، التخزين، الاسترجاع)؟
- ما هي استراتيجيات تحسين الذاكرة (الترميز، التخزين، الاسترجاع)؟





هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

# الوحدة الرابعة

## عرف المصطلحات التاليه:

- **تدوين الملاحظات:** هي كتابة الأفكار والنقاط الرئيسية التي يطرحها المحاضر أو تكون موجودة في الكتب بحيث يستخلصها المتعلم ويطور بها أداؤه.
- **التسميع الذاتي:** استرجاع ما تم حفظه من معلومات عن طريق المتعلم نفسه.



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

## أجب عن الأسئلة التالية

- ماهي الاستراتيجيات الناجحة لتدوين الملاحظات؟ تكلم عن الاستراتيجيات الناجحة لتدوين الملاحظات؟ اذكر أهم الاستراتيجيات الناجحة لتدوين الملاحظات؟
- اذكر اقتراحات مفيدة لتدوين الملاحظات
- كيف يمكن استيعاب المحاضرة وحفظها؟
- ما هي الإجراءات التي يجب اتباعها حتى تستوعب المحاضرة وتحفظها؟ (أثناء المحاضرة، بعد المحاضرة، مراجعة المحاضرات المكتوبة، التسميع الذاتي)
- كيف تستفيد من حضورك للمحاضرة؟



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

- ماذا يجب ان تفعل بعد انتهاء المحاضرة حتى تتأكد من فهمك؟
- كيف يمكن مراجعه المحاضرات المكتوبه؟
- ما فوائد التسميع الذاتي؟
- ما هي خطوات تأكيد الفهم وتيسير الحفظ؟
- ما الخطوات التي يجب ان تقوم بها للتأكد من الفهم وتيسر على نفسك الحفظ؟



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

# الوحدة الخامسة

## عرف المصطلحات التاليه:

- **ادارة الوقت:** قدرة الشخص على استخدام الوقت لانجاز المهام المنوط بها في التوقيت المحدد.
- **ضغوط داخلية:** وهي التي تنشأ من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
- **ضغوط خارجية:** وهي التي تأتي من البيئة الخارجية كالضوضاء، والظروف الطبيعية كالزلازل.



هذا العمل اهداء من قروب تليجرام @azizhelp\_seu

في الختام اتمني لكم التوفيق

لانتسونا بصالح دعائكم لكل الاشخاص الذين عملو علي الملف

اشترك بالقروب تليجرام وسناب ليصلكم كل ما هو جديد

**SNAP: aziz.seu**