



وزارة التعليم  
جامعة طيب  
المسار العلمي الموحد



ملف أعمال مادة

# مهارات الحياة الجامعية

اسم الطالب / صلاح الدين محمد محي الدين كردي ((  
شعبة 16. ((

الرقم الجامعي / 3903264

معلم المادة

د. حازم عناقرة

مهارة تحديد

الواجب الأول  
الأهداف الحياتية

ضع لنفسك هدف طويل المدى ثم استخرج منه هدفاً متوسط المدى وهدفين إجرائيين او تشغيليين.

الهدف طويل المدى: -

الحصول على شهادة الدكتوراه في الاحياء

الاهداف المتوسطة: -

(خلال 10 سنوات) الحصول على شهادة الماجستير في الاحياء

(خلال 5 سنوات) الحصول على شهادة البكالوريوس في الاحياء

الهدف قصير الأمد: -

انهاء السنة التحضيرية

الأهداف الإجرائية: -

1. قراءة الكتب يوميا عن تخصصي

2. البحث عن المعلومات

مهارة إدارة

الواجب الثاني  
الوقت وتنظيمه

1-صمم مصفوفة إدارة الوقت مع مراعاة كتابة أرقام المربعات وصفاتها.

2-صمم هرم الأحجار الكبيرة والذي يضم الحاجات الأساسية للإنسان مراعيًا ترتيبها من الأسفل الى الأعلى.

<p><b>1- الأولويات</b> مهم غير عاجل <u>الصفات:</u> 1. مهم لا بد من فعله 2. يحتمل تأجيلاً هادئ</p>	<p><b>2- الاحتراق</b> مهم عاجل <u>الصفات:</u> 1. فوري الذي لا يحتمل تأجيلاً 2. مهم لا بد من فعله</p>
<p><b>4- الهروب</b> غير مهم غير عاجل <u>الصفات:</u> 1. غير فوري يحمل تأجيلاً 2. ينتج عن ضغط المهام</p>	<p><b>3- الرنين</b> غير مهم عاجل <u>الصفات:</u> 1. فوري لا بد من فعله بعض النظر عن أهميته 2. مهامه محبوبة، ممتعة، سهلة (غير مهمة)</p>

الذكر

التعلم

الحب

الحياة



## الواجب الثالث المشكلات واتخاذ القرارات

### مهارة حل

اختر أحد المشكلات الجامعية التي تواجهك؛ ثم قم بوضع تصور لحلها  
حسب مراحل وخطوات حل المشكلات التي درستها

المرحلة الأولى: ما المشكلة؟

المشكلة: عدم استيعاب الدروس جيداً

المرحلة الثانية: اتخاذ القرار

الأفكار والبدائل:

- 1- التحضير للدروس في المنزل.
- 2- التركيز مع الدكتور جيداً.
- 3- مراجعة الدروس في المنزل.

المرحلة الثالثة: اصدار القرار

القيام بالبدائل والافكار المذكور في الخطوة الثانية

متابعة وتقييم النتائج.

## الواجب الرابع

### مهارة فرق العمل

قم أنت وخمس من زملائك بتكوين فريق عمل بحيث يتم اختيار القائد والمتحدث والمسجل ...الخ.

من هذا الفريق، ثم عليكم باختيار مهمة معينة ليتم إنجازها خلال مدة معينة، مع توضيح دور كل طالب داخل فريق العمل.

المهمة: جمع التبرعات للجمعيات الخيرية

1- فيصل (القائد): يقوم بجمع المعلومات عن الجمعيات الخيرية ومدى

استيعابها

2- خالد (المتحدث): التكفل بالتواصل مع الجمعيات والأهالي

3- محمد (المسجل): جمع معلومات عن الأهالي ومدى حاجتهم

4- عبد الرحمن (عضو): التكفل بتلبية الحاجات والمتطلبات.

5- ابراهيم (عضو): مساعد في المهمة

6- انا (عضو) : مساعد في العمل.

## الواجب الخامس

### مهارة البحث العلمي

1- صمم صفحة غلاف البحث على أن يكون عنوان البحث واضحاً

ومحددًا ويعبر عن مضمون البحث

2- حدد مشكلة بحثية من مجال تخصصك، ثم صغ عنواناً لهذه

المشكلة، وضع لها التساؤلات البحثية المناسبة.

غلاف البحث: عدم توفر المواد الكيميائية اللازمة

المشكلة البحثية: انتهاء صلاحية المواد الكيميائية

عنوان المشكلة: عدم القدرة على صنع تفاعلات كيميائية

التساؤلات: 1- هل يجب ان ادفع المال للحصول على المواد؟

2- كم الكمية المطلوبة من كل مادة؟

3- ماهي المواد المطلوبة؟

الواجب السادس

مهارات وأنماط التفكير

تخيل أنك وضعت في موقف معين وعليك التفكير فيه طبقاً لبرنامج القبعات الست؛ والموقف هو أنك ستسافر لكندا لإتمام دراسة الماجستير هناك.

والمطلوب منك أن تصمم جدولاً للقبعات الست وتكتب أمام كل قبعة نوع التفكير المناسب لها في هذا الموقف.

القبعة	التفكير
البيضاء (الحقائق)	عدد الذاهبين من بلدي لنفس مقصدي
الحمراء (المشاعر)	التفكير بالعيش بدون العائلة والأصدقاء
السوداء (الحيطة والحذر)	كيفية المعيشة وهل تطابق الإسلام
الصفراء (التفاؤل والإيجابية)	الحصول على شهادة الماجستير المعتمدة
الخضراء (الإبداع)	الحصول على الدكتوراه بعد الماجستير
الزرقاء (الحكم)	أقرر أذهب أم لا أذهب

مهارة

الواجب السابع

العرض والتقديم

استنتج بعض الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها البعض عند إلقاء محاضرة أو عند تنفيذ دورة تدريبية أمام الطلاب

## الأخطاء: -

- 1- التوتر عند الالقاء وتشنت الأفكار.
- 2- عدم التحضير الجيد والتدريب.
- 3- تنسيق الأفكار غير جيد.
- 4- عدم السيطرة على المحاضرة.
- 5- الأخطاء العلمية.