



مدونة المناهج السعودية

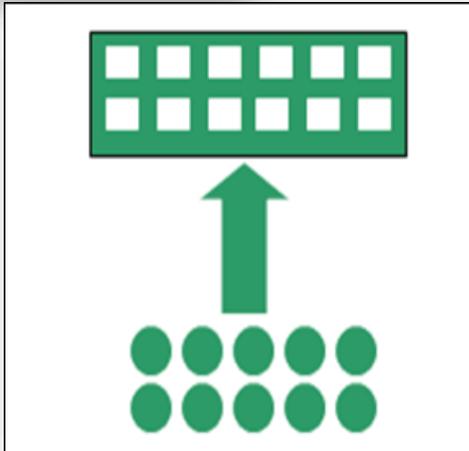
<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



فريق التأليف : د/ يعن الله علي القرني ، د/ ليلى جابر آل غالب ، د/ لؤج يحيى الشهرى ، د/ فؤاد صدقة مرزاد ، د/ حمزة ذاكِر الزبيدي ، د/ حسن عواد السرحي ، أ / حمزة ذاكِر الزبيدي



كيف تستخدم الخرائط الذهنية في استذكارك؟

الخرائط الذهنية Mind Maps

تعد الخرائط الذهنية وسيلة يستخدمها الدماغ لتنظيم الأفكار وصياغتها بشكل يسمح بتدفق الأفكار، ويفتح الطريق واسعاً أمام التفكير الإشعاعي

يتكون المخ من خلايا عصبية صغيرة تسمى (نيورون) ، عدد النيورونات من 10 إلى 15 ألف مليون خلية ، أي أكثر من ضعف سكان الكرة الأرضية.

لكل دماغ خريطته الذهنية:

لكل دماغ نظام فريد من الروابط التي يقيمها.

إن خاصية تفرد الدماغ البشري تفيد في النواحي التالية:

- إن كل شخص يحمل أفكارًا وروابط تختلف.
- بعض الأفكار التي يحملها الآخرون قد تكون هامة.
- إن تنوع الأفكار ظاهرة صحية.

كل كائن بشري يتمتع بقدر من الفردية يفوق كل ما تصورناه إلى الآن وأنت تحمل في عقلك تريليونات من التدايعات التي لا يشترك معك فيها أي شخص آخر في الماضي ، أو الحاضر ، أو المستقبل



ماذا تحقق باستخدام الخريطة الذهنية؟

3 تسلية

2 سهولة

1 اختصار

6 سرعة

5 تنظيم

4 استمرارية

5 تركيز

مهارات الإتسذكار الفعال

- يتم الرسم بعرض الورقة .
- الرسم على ورقة مسمطة .
- ترتيب المعلومات من اليمين إلى اليسار .

- تكون الخطوط مائلة متعرجة .
- ترك فراغات بين الخطوط لتدارك ما تم إغفاله .
- لا يتم إنزال خطوط في وسط المركز .

- الجمع بين الخطوط والرسوم و الرموز .
- الفرع الذي يخرج من المركز يكون أعرض من الفرع الجزئي .
- لا بد من استخدام ألوان متعددة .

- تكون الأفرع مع بعضها بناءً متبرعماً من الوصلات .
- يمكن إثراء خريطة العقل ودعمها باستخدام الألوان والصور
ت والأبعاد ، لإضفاء المزيد من التشويق والجمال والفردية ،
من الإبداع والذاكرة ، وبخاصة عملية تذكر المعلومات .

شروط بناء الخريطة الذهنية

قواعد في رسم الخريطة الذهنية



1 أن تكون الانتباه في شكل صورة مركزية

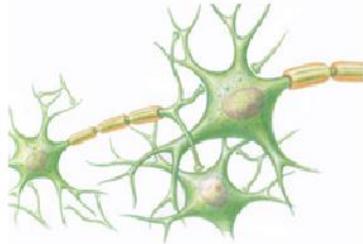
2 الموضوعات الأساسية للمادة تشع من مركز الصورة في شكل أشعة أو أفرع .

3 تشمل الأفرع صورة أو كلمة رئيسية مطبوعة على خط مرتبط بها.

4 أما الموضوعات الأقل أهمية فهي تتمثل أيضا في شكل أفرع متصلة بأفرع ذات مستوى أعلى .

تأمل في صورتني: الخريطة الذهنية والخريطة العصبية واكتب ما
تستنتجه كتعميم في المساحة المخصصة تحتها

نشاط 36



خلية عصبية



نموذج مغزخ لخريطة ذهنية تنطبق عليها شروط، بنائها وقواعد

خريطة ذهنية

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

التداعي الحر

نشاط 37

سارع بكتابة اول عشر تداعيات تخطر ببالك عند التفكير في مفهوم السعادة

استخدم كلمات مفتاحية مفردة واكتبها على الخطوط التي تشع من مركز الرسم

من الضروري ان تدون الكلمات الاولى التي ترد الى عقلك بغض النظر عن مدى غرابتها

.....

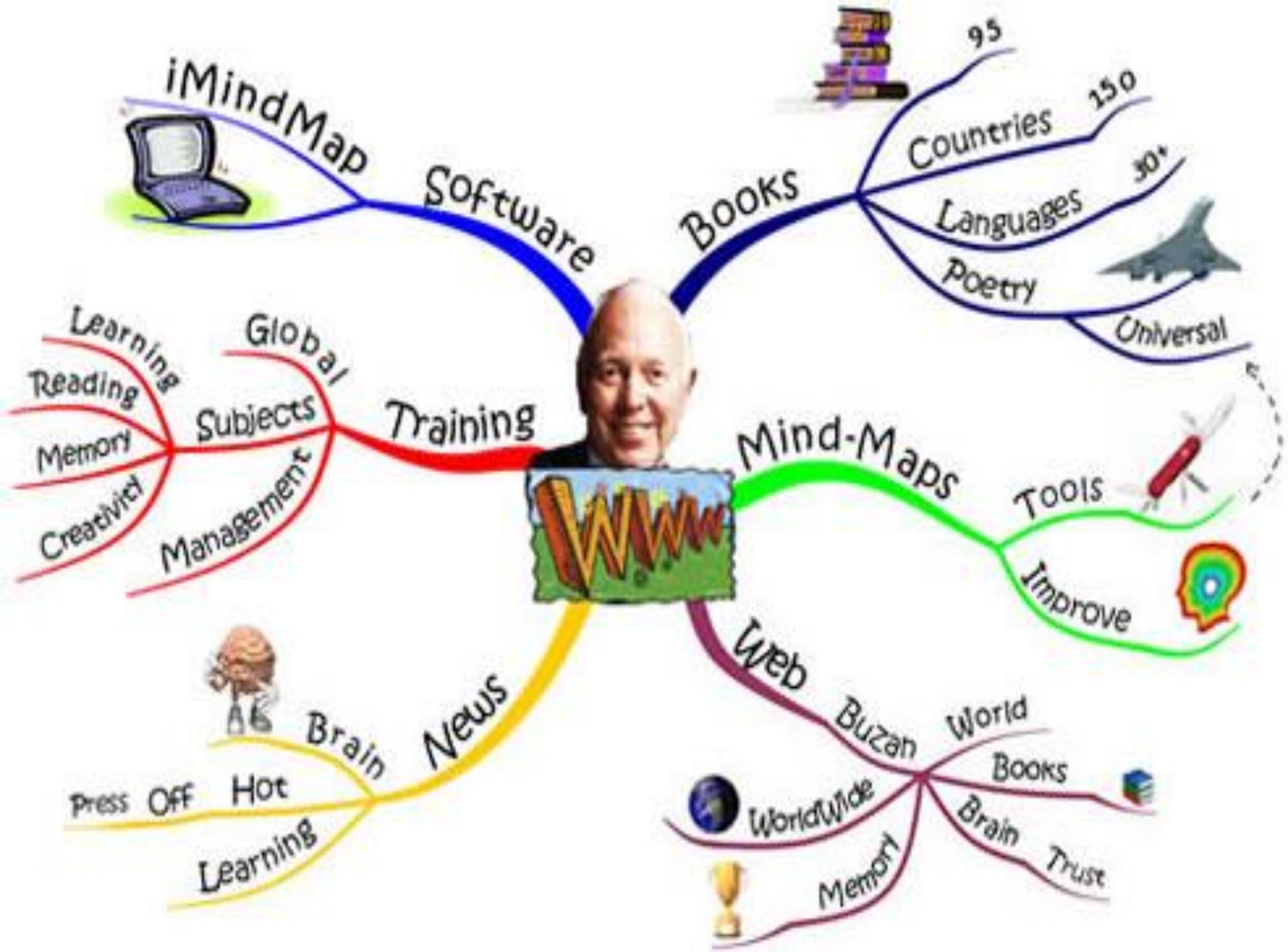
.....

.....

.....

.....

.....



دورة دبلوم مهارات التفكير

الخريطة العامة | مركز مهاري تعليمي

كورت ١ توسيع الادراك

التخطيط

الخطوات العملية للتنفيذ

متطلبات التخطيط

وضع معايير تمكن الفرد من تصنيف الاولويات



ترتيب الاولويات المهمة الاولى

حصر الامور المهمة

البدايل والاحتمالات والاختيارات



ايجاد الحلول البديلة

ضبط ردود الافعال الانفعالية



الافادة من اراء الاخرين لتوسيع الادراك

وجهات نظر الاخرين

التزام الموضوعية عند مناقشة اراء الاخرين



اتخاذ القرار

الموازنة بين القرارات

اتخاذ القرار الافضل في المواقف المختلفة

معالجة الافكار



تحديد العناصر الايجابية

تحديد العناصر السلبية

تحديد العناصر المثيرة للاهتمام

العوامل التي تؤثر على الفرد نفسه

العوامل التي تؤثر على الآخرين

العوامل التي تؤثر على المجتمع بشكل عام



اعتبار جميع العوامل

ضبط السلوك

القوانين

بعض القوانين توضع للاستمتاع

النتائج المنطقية وما يتبعها



تنمية القدرة على توقع النتائج

الإبتعاد عن التسرع

تسهيل عملية تقييم الإنجازات



الأهداف

الدقة في الاداء

التركيز على جوانب ذات قيمة

الناس في الإجتماعات

المشاغب

احتفظ بهدوتك
استخدم اسلوب المؤتمرات
امتنع من احتكار الجلسة

البليد السلبي

سأله عن عمله
شجعه على ذكر أسئلة
لما يثير اهتمامه من عمل

المتصيد بأسئلته

تنصب الفخاخ
أعد أسئلته إلى
أعضاء الجلسة

المنطوي

وجه له أسئلة سهلة
زد من ثقته بنفسه
امدح رأيه قدر الإمكان

غير المتعاون المعترض

اعترف بعلمه وخبرته واستخدمها
اضرب على وتر طموحه وعواطفه

الإيجابي

ساعدك مساعدة عظيمة
في المناقشة
أحرص على استخدامه
في تقدم الجلسة

المتعالي

لا توجه له نقداً
استخدم أسلوب "نعم.. ولكن"

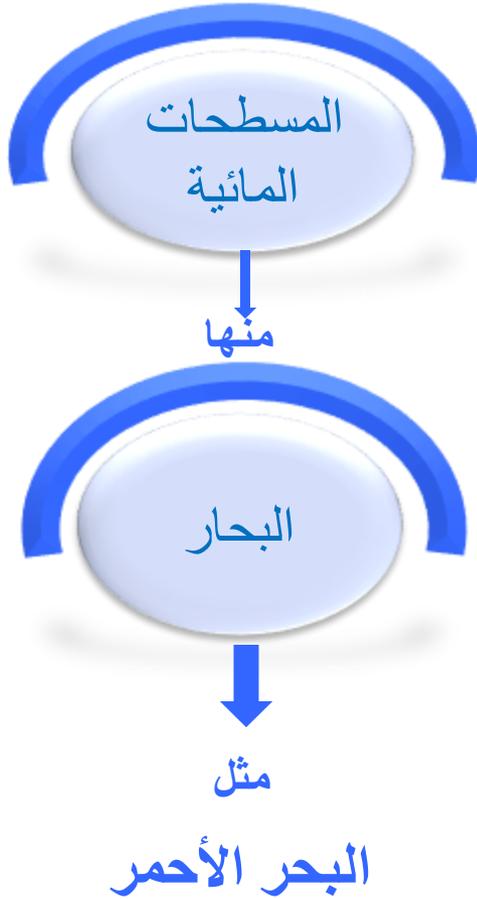
الذي يزعم العلم بكل شيء

دع الأعضاء يعالجون نظرياتهم

خرائط المفهوم

تعد خرائط المفاهيم تنظيم بنائي لمجموعة المفاهيم المتضمنة في المحتوى الدراسي على شكل مخطط شبكي تنظيمي ينقل من المفاهيم العامة إلى المفاهيم الأقل عمومية ، ويتم الربط بين المفاهيم بكلمات أو عبارات رابطة دالة.





1 المفهوم العلمي.

2 كلمات ربط.

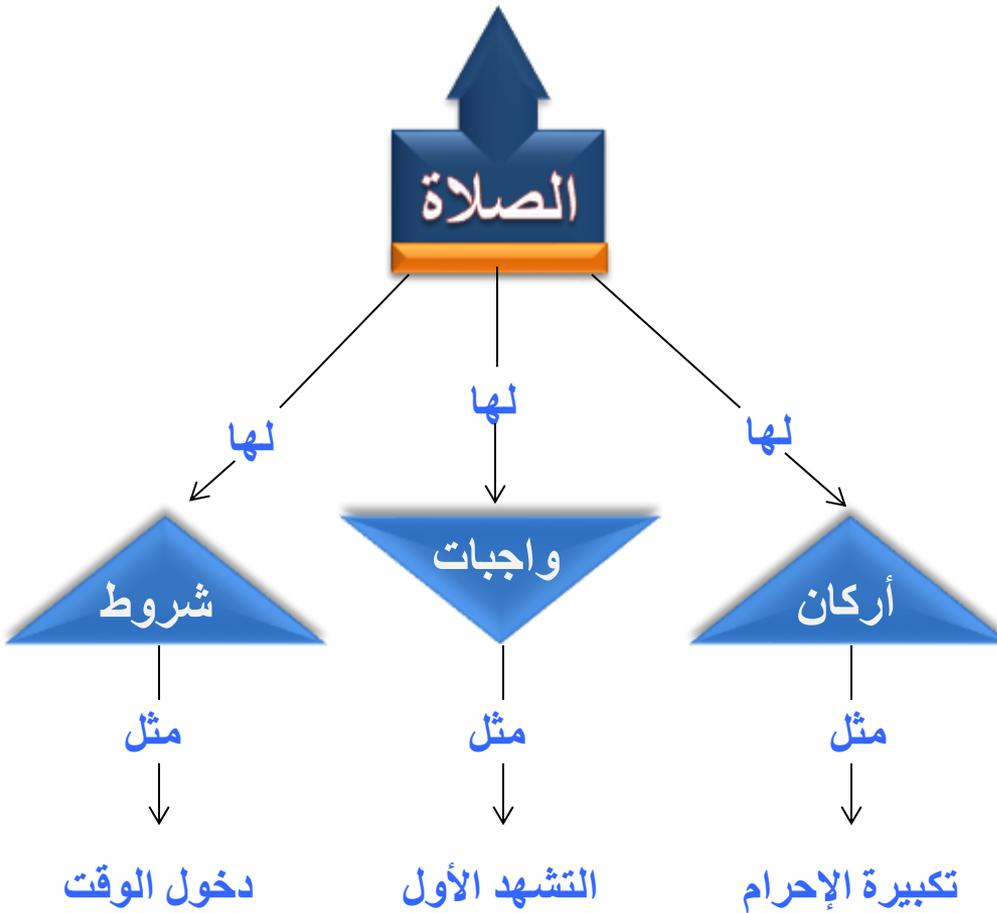
3 وصلات عرضية.

مكونات خرائط المفاهيم الإنسانية

تصنيف خرائط المفاهيم:

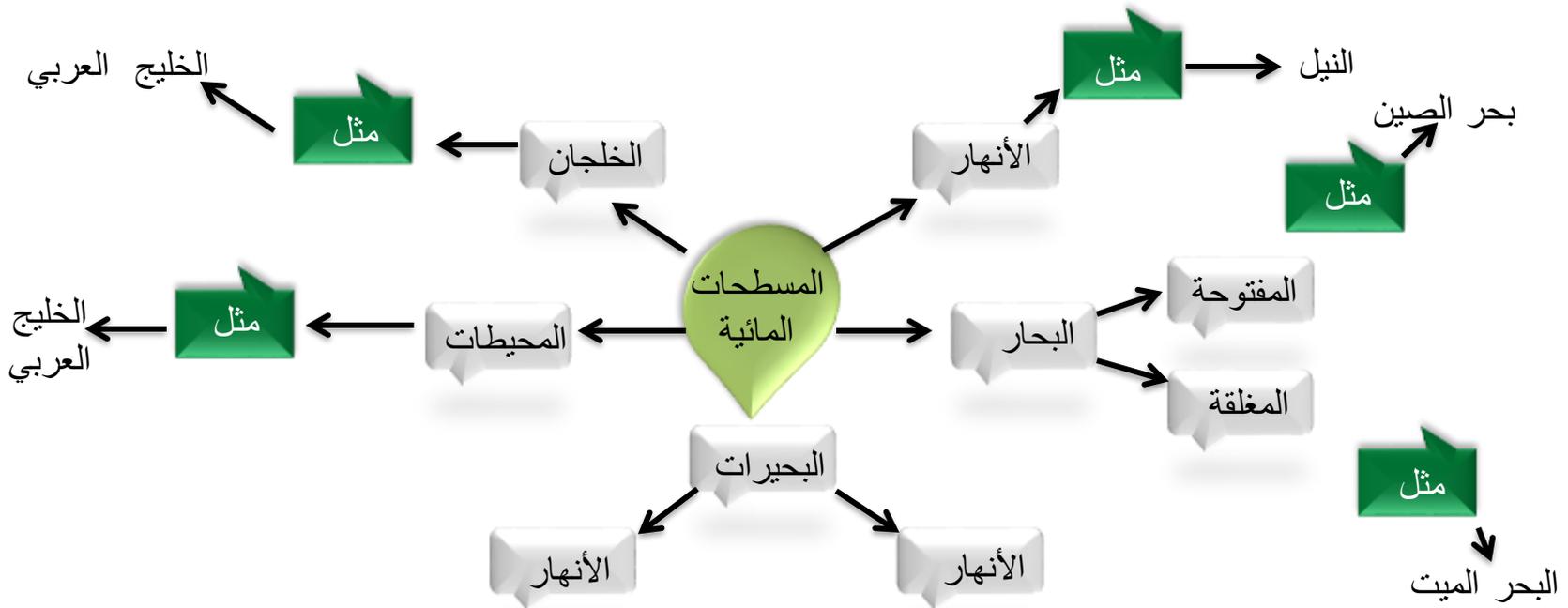
النوع الأول: خرائط المفاهيم الهرمية:

وهو النوع السائد والمشهور من خرائط المفاهيم ويبين العلاقة بين المفاهيم ولكن بصورة هرمية بحيث يكون المفهوم العام في البداية (أعلى) يليه بعد ذلك المفاهيم الأقل عمومية.



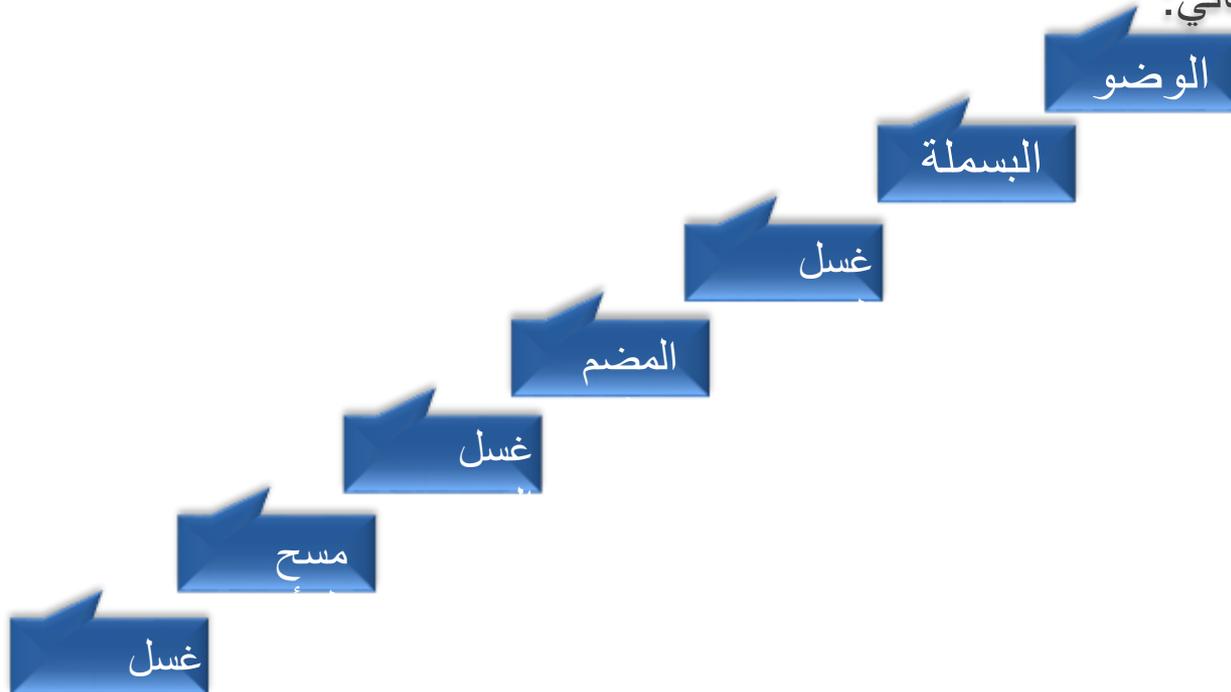
النوع الثاني: خرائط المفاهيم النجمية:

وهنا يتم وضع المفهوم العام في منتصف الخارطة , ثم يليه بعد ذلك المفاهيم الأقل عمومية ثم الأقل وهكذا حتى يتم بناء الخارطة؛ كما يتضح من المثال التالي:



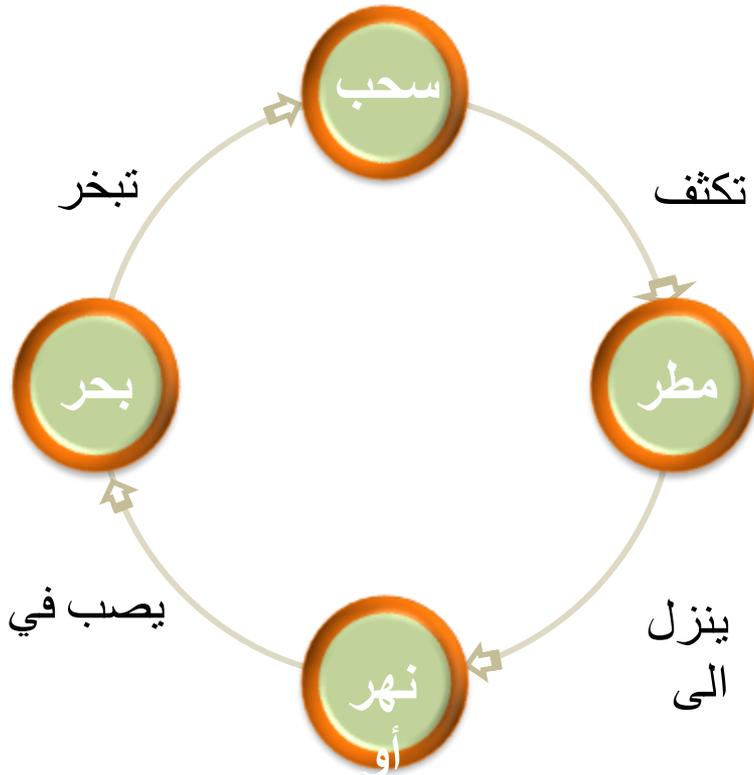
النوع الثالث: خرائط المفاهيم المتسلسلة:

هنا يتم وضع المفاهيم بشكل متسلسل, وفي الغالب نستخدم هذا النوع من الخرائط عندما نتكلم عن الأشياء التي بها عمليات متسلسلة مثل دورة حياة كائن ما ودورة الماء وسلوك الضوء والانقسامات في الخلية؛ كما يبينه المثال التالي:



النوع الرابع: خرائط المفاهيم الحلقية (الدائرية):

يمكن استخدام هذا المخطط في حالة تنفيذ عمليات دورية تطلب مهمات تسير في شكل دائري (قطامي، 2005م)؛ كما في الشكل التالي:



معايير تقويم خريطة المفاهيم:

- التسلسل الهرمي بين المفاهيم
- المقدمة في الخريطة.
- الوصلات العرضية.
- الأمثلة.

مثل

العلاقات بين المفاهيم
(القضايا):
ويمكن تقويمها من خلال
الإجابة عن أسئلة متعددة.

قواعد في التعلم والإستذكار:

1. ثق بقدرتك

يعد عقلك أعقد قطعة من الهندسة الحيوية في الكون الذي نعرفه. حيث يتمتع كل عقل بقدرات عبقرية، حتى عقلك.

2. أستعد

إن الفرق بين الأداء المتوسط والدرجات الممتازة يمكن غالبًا أن يرجع لمدى حسن استعدادك.

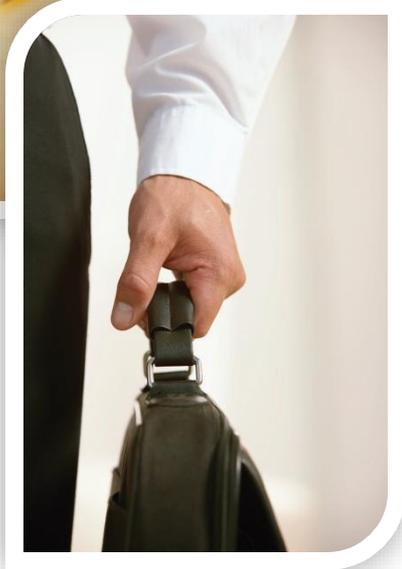


3. قم بتنظيم نفسك وعملك:

قم بتنظيم نفسك وعملك. كن دوماً مستعداً بخطة للإستذكار. قم بكتابة تلك الخطة على الورق. قم باستعراض خطتك بشكل مستمر. وقم بمراجعتها باستمرار.

4. قم بقضاء وقتك في الأشياء المفيدة:

قم بتحديد الأولويات وتأكد من أنك تقضي وقتك في عمل المهام التي ستساعدك على تحقيق الأهداف الخاصة بتلك الأولويات.



5. حافظ على انضباطك:

لا يوجد بديل للسيطرة الذاتية على النفس والانضباط. إن أفضل أساليب الاستدكار، والحيل، واللمحات المفيدة جميعها بلا فائدة إذا لم تتحل بقوة الإرادة لتضعها موضع الممارسة الفعلية.



6. تحل بالإصرار والمثابرة:

فقط قم بمواصلة ما تقوم به. فالإصرار هو الشيء الأهم من الموهبة، أو العبقرية، أو الحظ.

7. فرّق تسد:

قم ببساطة، بتحليل المهمة، وقسمها إلى مهام منفصلة أصغر حجمًا، وقم بعمل قائمة مكتوبة بكل المهام الأصغر حجمًا. والخطوة النهائية هي أن ترتب تلك المهام على حسب أولويتها.

8. يجب أن تصبح مرشحًا للمعلومات:

إن مهارة ترشيح وتصفية المعلومات للحصول على الشيء المفيد منها هي مهارة مهمة على وجه الخصوص لطلاب الكليات والجامعات.



9. تعرف على رفع جودة المخرجات مثلما تتمرن في المدخلات:



10 - لا تخش أخطاءك:

إن الأخطاء هي أفضل معلم. لا تخش محاولة شيء جديد فقط لأنك لا تعتقد أنك ستكون قادرًا على أدائه بالشكل الصحيح من المرة الأولى.

فيما يلي أربع خطوات للتعلم:

- (أ) قم بالمبادرة بعمل شيء، وأعط نفسك الحق في الخطأ.
- (ب) استعرض النتائج وتعرف على أخطائك.
- (ج) قرر كيف سيمكنك أن تقوم بالأفضل في المرة القادمة.
- (د) اذهب للخطوة الأولى (التي تعتبر الآن " المرة الثانية") وقم بارتكاب أخطاء أخرى.



11 - استغل كل ما تملك من أنواع ذكاء مختلفة لتصنيع أدوات استذكار معاونة:

إن العادات الدراسية التقليدية تستغل نوعين فقط من أنواع ذكائك المتعددة الرئيسية الثمانية قم ببذل جهد القصد منه تطوير وتنمية الأدوات التي تستغل أكبر قدر ممكن من أنواع ذكائك المتعددة .

12 - كن نشطاً.

