** 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**

1. **حازم عناقرة**

**الواجب الأول مهارة تحديد 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

**الواجب الثاني مهارة إدارة الوقت وتنظيمه**

1. **صمم مصفوفة إدارة الوقت مع مراعاة كتابة أرقام المربعات وصفاتها.**
2. **صمم هرم الأحجار الكبيرة والذي يضم الحاجات الأساسية للإنسان مراعياً ترتيبها من الأسفل الى الأعلى.**

|  |  |
| --- | --- |
| **2- الاحتراق****مهم عاجل****الصفات:** 1. فوري الذي لا يحتمل تأجيلاً 2. مهم لابد من فعله | **1- الأولويات****مهم غير عاجل****الصفات:** 1. مهم لابد من فعله 2. يحتمل تأجيلا هادئ |
| **3- الرنين****غير مهم عاجل****الصفات:** 1. فوري لابد من فعله بعض النظر عن أهميته2. مهامه محبوبة، ممتعة، سهلة (غير مهمة) | **4- الهروب****غير مهم غير عاجل****الصفات:** 1. غير فوري يحمل تأجيلاً 2. ينتج عن ضغط المهام |

**الذكر**

**التعلم**

**الحب**

**الحياة**

**الواجب الثالث مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات**

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 جيدا.
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 واضحا ومحدداً ويعبر عن مضمون البحث**
2. **حدد مشكلة بحثية من مجال تخصصك، ثم صغ عنوانا 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 طبقا 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 والاصدقاء |
| السوداء (الحيطة والحذر) | كيفية المعيشة وهل تطابق الاسلام |
| الصفراء (التفاؤل والايجابية) | الحصول على شهادة الماجستير المعتمدة |
| الخضراء (الإبداع) | الحصول على الدكتوراه بعد الماجستير |
| الزرقاء (الحكم) | اقرر اذهب ام لا اذهب |

**الواجب السابع مهارة 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 وتشتت الأفكار.
2. عدم التحضير الجيد والتدريب.
3. تنسيق الأفكار غير جيد.
4. عدم السيطرة على المحاضرة.
5. الأخطاء العلمية.