

إدارة الوقت والتعلم النافع



המרכז להוראה ולמידה
מרכז תדריס ותעלם
The Teaching & Learning Center

ד"ר יעל בלבן
ד. יעיל בלבן

המכללה האקדמית בית ברל
الكلية الأكاديمية بيت بيرل
Beit Berl College



عن ماذا سنتحدث اليوم؟



✓ إدارة الوقت

✓ ما هو التعلُّم المفيد؟

... قبل الدّرس...

..... أثناء الدّرس

..... بعد الدّرس

✓ يَمَن بالإمكان أن نستعين؟





لماذا من المهمّ إدارة الوقت؟





لماذا من المهمّ إدارة الوقت؟

- ✓ ينبغي عدم الدّخول في الضّغط.
- ✓ ينبغي تدارك ما هو واجب عمله.
- ✓ ينبغي عدم إهمال الأشياء المهمّة.
- ✓ ينبغي الشّعور بأنّي أسيطر على الأمور
- ✓ ينبغي الاحتفاظ باللياقة لما بعد.





غير مهم	مهم	
مستعجل وغير مهم	مستعجل ومهم	مستعجل
غير مهم وغير مستعجل	مهم وغير مستعجل	غير مستعجل





إِذَا، كَيْفَ نَهْتَمُّ بِأَلَا نَضِيعَ عَلَيْنَا مَا هُوَ مَهْمٌ؟

لا يمكن تراكم الوقت



إِذَا، كَيْفَ نَهْتَمُّ بِأَلَّا نَضَيِّعَ عَلَيْنَا مَا هُوَ مَهْمٌ؟

لكن بالإمكان إدارة الوقت

لوحة تخطيط أسبوعي

ساعات	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							






نظّموا برنامج تخطيط أسبوعيّ أو شهريّ. (بالإمكان أن يكون في لائحة بسيطة).

أدرجوا الأمور الثابتة، بعد ذلك المهمة وفي الآخر ما تبقى.

دقّقوا في التأكيد على الأمور المهمة.

لوحة تخطيط اسبوعي

سעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:00							
07:00							
08:00	درس علم النفس			درس الإدمان	دور عند الطبيب	درس المجتمع	
09:00							
10:00							
11:00							
12:00	تحضير للامتحان						
13:00		درس إدارة	درس التنظيم				
14:00							
15:00							
16:00			درس العقاب	وظيفة لإيال			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00						برفقة جابي في المقهى الاحتفالي	
22:00							
23:00							

عندما يكون وقت محدد لتسليم مهمة، ضعوا علامة حوله وفكّروا بالرجوع إلى الوراء

متى يجب البدء.





حضِّروا لأنفسكم قائمة مهامّ أسبوعيّة أو يوميّة (To Do list)

✓ أكِّدوا في القائمة الأمور المهمّة او المستعجلة.

✓ امسحوا ما قد عُمل. هذا يمنح الشعور بالارتياح!

✓ لا تنسوا ترك وقت للراحة والترويح عن النفس.

✓ خذوا بالحسبان معيقات غير متوقّعة وامنحوا أنفسكم مساحة للشعور بالاطمئنان.



بالناقص واحد...



احذروا التأجيل إلى الغد، خاصة في المساقات غير المتزامنة:
 المادة متوفرة في الموقع ويُخَيَّل أنه بالإمكان التأجيل-
 لكن تذكروا انه في الأسبوع القادم تكون مواد أخرى ومهام جديدة.
 من الأسهل التعلُّم في الوقت؛ صعب استيفاء المادة المتراكمة دفعةً واحدة.
أبدؤوا بالذات بما هو أصعب أو أقل ما تحبّون.





إذا كان صعبا عليكم التركيز لطيلة الوقت، جرّبوا «طريقة فومودورو»: اعملوا لمدة 25 دقيقة (أو فترة من الزمن بما يريحكم)،خذوا استراحة لمدة 5 دقائق. - وإن كنتم في مستهلّ شيء ما، وارجعوا للعمل لـ 25 دقيقة اخرى. بعد ساعتين خذوا استراحة طويلة. خلال الاستراحات قوموا وحركوا أجسامكم.



ما هو التعلم المفيد؟



التعلم المفيد هو التعلم الفعال

كلما كانت الأجزاء فاعلة في دماغنا أكثر، ازدادت الحظوظ لأن نفهم جيّدا وأيضا لأن نتذكّر.



الإنصات والنظر < الإنصات

الإنصات والكتابة < الإنصات

القراءة والتلخيص < قراءة

حفظ وتطبيق < حفظ



قبل الدرس:

هيئوا لأنفسكم بيئة تعليمية مريحة، مرتبة وهادئة. النظام يساعد على التعلم.

لوح إعلانات أو لوح مغناطيسي عملي للغاية.

حضروا لأنفسكم أدوات كتابة.



أين وضعت الـ...



قبل الدرس:

إذا كانت مهمة قراءة إبان الدرس، **اقرأوا!** كي لا تضيعوا «أثناء الدرس». الأمر على ما يرام إن لم يكن كل شيء مفهوماً.

المحاضرة لا تفحص إذا قرأتم- هذه مسؤوليتكم!
لكن إذا لم تقرأوا المادة فإنّ الدرس يمكن ان يكون مملاً او صعباً.
بالإمكان المساعدة وتبادل التلخيصات فيما بينكم.





أثناء الدرس:

لا تفعلوا شيئاً آخر. لا يوجد شيء كهذا "multitasking"!

أغلقوا النوافذ في الحاسوب، اجعلوا الهاتف صامتاً، انقطعوا عن الشبكات الاجتماعية.
حتى وإن لم يركم أحد، فإنّ تركيزكم يفسد.

ما تضيّعونه سينقصكم في نهاية الفصل— هذا بمنتهى البساطة لا ينبغي أن يكون.



أثناء الدرس:

التعلم المفيد هو التعلم الفعال.

✓ دوّنوا لأنفسكم ملاحظات تلخيصية. صيغوا الأمور **بكلماتكم**.

✓ افحصوا كيف أنّ المادة الجديدة تتّصل بما تعرفونه من قبل:

مع ماذا يشابه؟ مع ماذا يتناقض؟ بمّ يذكركم؟

هكذا تفهمون المادة جيّداً أكثر وتذكّرونها أكثر.

هذا يذكرني...

هذا يعني أنّ...



أثناء الدرس:

التعلم المفيد هو التعلم الفعال.

✓ دوّنوا لأنفسكم ملاحظات تلخيصية. صيغوا الأمور **بكلماتكم**.

✓ افحصوا كيف أنّ المادة الجديدة تتصل بما تعرفونه من قبل.

هكذا تفهمون المادة جيّداً أكثر و عندما تفهون، فإنّه أسهل للتذكّر.

لا يكفي
الدراسة شفهيّاً!



تصنيف بلوم:



أثناء الدرس:

التعلم الفعّال هو التعلم المفيد.

اسألوا أسئلة!

اسألوا أسئلة!

اسألوا أسئلة!

الطلاب الجيّدون يسألون أسئلة أكثر.

لا تخافوا من الخطأ: مفضّل الخطأ والتصحيح على عدم الخطأ





بعد الدرس:

- ✓ اقرأوا ما دوّنتموه أثناء الدرس، أكملوا ورتّبوا المادّة بحيث تكون متوقّرة فيما بعد.
- ✓ استعينوا أيضا بتلخيصات الزملاء.
- ✓ نظّموا في حقائب (أوراق أو في الحاسوب) كلّ المقالات، التلخيصات والمعروضات التابعة لنفس الموضوع. الترتيب يساعد على الدراسة.
- ✓ أعدّوا صفحة مصطلحات وفيها كلّ المصطلحات المهمّة التي درستوها.
- ✓ إذا كان هناك شيء غير واضح، دوّنوا لأنفسكم أسئلة ووجّهوها إلى المحاضر في بداية الدرس.



«طريقة فاينمن» للتعلم المفيد:

تخيّلوا أنّكم تشرحون الموضوع لولد فطن على وجه الخصوص أو (اشرحوا الواحد للآخر).

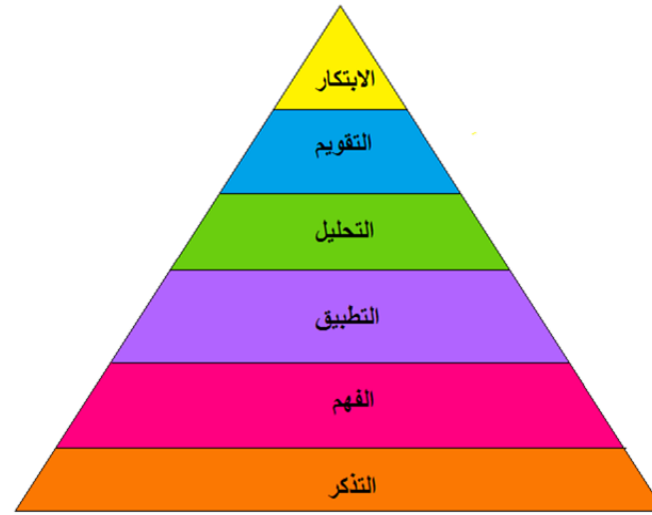
استعملوا كلماتكم الخاصّة بكم. عرّفوا المصطلحات والعلاقة فيما بينها.
صيغوا كتابةً شرحاً بسيطاً قدر الإمكان.

افحصوا: ماذا تعرفون؟ ما الذي ينبغي مراجعته؟

عودوا إلى مادة التعليم وافحصوا أنفسكم. إذا لزم، عدّلوا الشرح.



لا تضيّعوا الوقت في حفظ المعلومات.
 عندما يتمّ فهم المادة يكون أسهل أيضا تذكُّره:
 صيغوا بكلماتكم، اشرحوا المعنى، استنتجوا الاستنتاجات،
 قارنوا بين الأمور، جدوا العلاقة بينها، حاولوا ان تكونوا نقديين
 وأن تطبّقوا المادة في سياقات جديدة.



تصنيف بلوم، هل تتذكرون؟



لِمَن نتوجّه عندما لا نفهم شيئاً ما؟

الأفضل التوجّه إلى صاحب/ة هذا يساعد أيضا السائل/ة وأيضا المجيب/ة:

! WIN-WIN





لمن نتوجّه عندما لا نفهم شيئاً ما؟

المحاضرون هناك من أجلكم:

اسألوهم - هم يرحّبون بالمساعدة، وهم يعلمون المادّة جيّداً...

استعملوا المنتديات، البريد الإلكترونيّ، البريد الداخليّ في Moodle

وبكلّ طريقة تواصل تمّ تحديدها من قِبَل المحاضر. توجّهكم أيضاً يمكن المحاضر من

معرفة الشيء غير الواضح والذي يتطلّب شرحاً.

لم أفهم...
ممکن من فضلك شرح
إضافيّ؟





إذا كانت هناك حاجة، تساعدوا بمركز تقديم الدعم للطلاب ذوي صعوبات تعلم وإعاقات (بما في ذلك تشويشات في الانتباه والتركيز).
في المركز تمّ استقطاب خبرة واسعة في مساعدة الطلاب.





تساعدوا بنا. طاقم مركز التدريس والتعلم متوفّر

في البريد الإلكتروني t.l.center@beitberl.ac.il

وعلى الهاتف 09-7476349

في موقع المركز تجدون معروضات ومادة إضافية

نهتمّ بكم ونؤمن بكم!

طاقم مركز التدريس والتعلم





بالنجاح!

