

المحاضرة الأولى

تعريف التعلم:

-تغير شبه دائم في إمكانية السلوك الذي ينتج عن الممارسة المعززة
-تغيير وتعديل في السلوك ثابت

تغير في السلوك الذي ينتج عن الخبرة والممارسة والتدريب

تعريف التعليم: يعرف التعليم بأنه العملية المنظمة التي يمارسها المعلم بهدف نقل ما في ذهنه من معلومات ومعارف إلى المتعلمين الذين هم بحاجة إلى تلك المعلومات والمعارف ، فيمارس إيصالها لهم مباشرة من قبله شخصياً وفق عملية منظمة ، ويتحكم في درجة تحقق حصول الطلاب على تلك المعلومات والمعارف المعلم وما يمتلكه من خبرات في هذا المجال.

تعريف السلوك:

هو كل نشاط يصدر من الفرد سواء كان هذا النشاط جسدي أو عقلي أو انفعالي أو اجتماعي

-التغير في سلوك يحدث نتيجة ماذا؟!!

يحدث نتيجة الممارسة والتدريب والخبرة

وايضا ينتج عن التعلم:

1-الممارسة المعززة

2-التدريب

3-الخبرة والممارسة والتدريب

وكل هذا يتم خارج الشخص نفسه

والتغير يسمى نمو اذا كان داخل الشخص نفسه

*إذا كان التغير نتيجة عوامل مقصود أو بطريقه محدد<< هذا يسمى بالتعليم

شروط التعلم الجيد:

1-النضج: يقصد به توفر القدرات الطبيعية ، الجسمية – العقلية – الانفعالية – الاجتماعية ،

اللازمة لحدوث التعلم

2الدافعية: يقصد بها وجود مثير او حافز او هدف للتعلم لدى المتعلم

3- الممارسة: يقصد بها النشاط الذي يقوم به المتعلم لتحقيق التعلم او لظهور المخرجات

السلوكية المعبرة عن حدوث التعلم

المقصود بالتفكير: تعريف التفكير يرى واسون (WA son) إن التفكير هو أسلوب حياة ينشأ

عندما يواجه الفرد مشكلة ما ويكون ما لديه من حلول مجهزة من قبل غير مواتية للوصول إلى

حل مناسب ، حيث أن الفرد يستخدم تفكيره فيما لديه من حقائق تتعلق بالمواقف وذلك لإنتاج

حل يتغلب به على المشكلة التي تواجهه ، فالتفكير هو الأسلوب الذي يتبعه الفرد لمحاولة حل

ما يواجهه من مشكلات

مقصود آخر: ويعرف طومسون (Thomson) التفكير على انه نشاط عقلي راق وهادف ينشأ

إذا واجه الإنسان مشكلة ما وخاصة إذا تميزت تلك المشكلة بالصعاب ، وحيث يبرز التفكير من

خلال مراحل مختلفة حتى يصل الإنسان إلى حل ما يقابله من المشكلات وهذا النشاط يتطلب

تركيزا ومجهودا وكذلك مهارة وذكاء

تعريف المهارة:

هي القدرة على القيام بعمل ما بشكل يحدد مقياس مطور لهذا الغرض وذلك على اساس من الفهم والسرقة والدقة

أهمية الوقت وتنظيمه وجدولته :

- 1-الوقت هو العمر ، فان لم تستفيد منه وتستهلكه بشكل مفيد يعنى ضياع جزء من العمر
- 2-هناك أربعة أشياء لا تعود وهى : الكلمة تنطقها ، والسهم تطلقه ، والوقت ينقضي ، والفرصة الضائعة
- 3- ما مضى من الوقت لا يعود ولا يعوض
- 4-إن عملية تنظيم الوقت عملية بسيطة وسهلة ، ولكن الصعب هو تنفيذ هذا التنظيم والالتزام بحدوده ، لأنه يتطلب مهارات نفسية كالمثابرة والجدد والتنظيم الذاتي ، او لان نتاجه غير فورية وغير مرئية احيانا
- 5- الوقت من الأشياء التي يحاسب عليها الإنسان يوم القيامة.
- 6- إدارة الوقت هي جزء من إدارة الذات ، ولذلك فان ادارة الوقت ليست إختيارياً تستطيع أن تفعله أو لا تفعله

- 7- إن تنظيم الوقت شيء لا يمكن أن تتعلمه بالقراءة أو بالاستماع إلى الإرشادات والنصائح ،إنما تتعلمه عن طريق العمل والممارسة
- 8- يبدأ لك عندما تبدأ الالتزام بجدول زمني ينظم حياتك إن ذلك يحد من حريتك ، ولكن ما ان تتعود عليه حتى يصبح الالتزام به اليا لا شعوريا ، وتشعر وكأنك حررت نفسك من الندم على ضياع.

* مفهوم إدارة الوقت:

هي عملية وضع نظام طبقا لتوقيتات محددة لأداء مهامك وواجباتك وحتى هواياتك وقضاء حاجاتك الأساسية

***الاستخدام الأمثل للوقت بهدف تحقيق أهداف محددة ، وذلك بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة والتقييم الفعال للأنشطة والواجبات خلال فترة زمنية محددة.**
***العوامل التي تساهم في توفير الوقت:**

هناك عدة عوامل تعمل على توفير الوقت خاصة أثناء الاستذكار وهي:

- 1- تجنب إعادة كتابة الملاحظات والملخصات أثناء الاستذكار.
- 2- تنظيم بيئة الاستذكار، وذلك بالاحتفاظ بملاحظات المادة العلمية في ملف واحد.
- 3- التخلص من عملية تأجيل المهام والالتزام بإتمام الأعمال في وقتها
- 4- تجنب الأصدقاء الذين يهدرون وقتك ويشغلونك عن الاستذكار.
- 5- الموازنة بين الأعمال المهمة والأكثر أهمية، وذلك بعمل قائمة للمهام وترتيبها حسب أولوياتها.

العوامل التي تسهم في هدر الوقت:

- 1-عدم وضوح الأهداف الدراسية.
- 2- تشتت الانتباه أثناء الاستذكار
- 3- الانشغال بوسائل الترفيه لفترات زمنية طويلة
- 4- الإكثار من الأنشطة الاجتماعية والعائلية خلال الأسبوع (زيارات الأصدقاء والأقارب).
- 5- اللجوء إلى النوم كوسيلة للهروب من إنجاز الأعمال، وكثرة التأجيل لأوقات أخرى.

كيفية التخلص من تأجيل القيام بالواجبات والاستذكار:

- 1- تحديد وقت لكل عمل تقوم به
- 2- الالتزام بأداء الواجبات في أوقاتها وعدم اختلاق الأعذار لتأجيل الأعمال
- 3- مكافأة الذات على المثابرة والالتزام بأداء الواجبات في أوقاتها المحددة لها.
- 4- التفكير في نتائج قيامك بإنجاز الأعمال في وقتها والمشاكل والآثار السلبية التي يتم تجنبها نتيجة التأجيل.
- 5- معاهدة النفس بأن لا تترك المهمة أو الواجب إلا بعد الانتهاء من الجزء الذي قررت إنجازه اليوم.
- 6- كتابة قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائما وتحليل هذه القائمة، واكتشاف أسباب تأجيلها أو عدم رغبتك في أداءها.

مليون سحابه 😊