

جامعة الانبار	الجامعة
كلية التربية للعلوم الإنسانية	الكلية
العلوم التربوية والنفسية	القسم
الأولى	المرحلة
سيكولوجية التعلم الصفي	اسم المادة باللغة العربية
The Psychology of Classroom Learning	اسم المادة باللغة الإنكليزية
م.م. تيسير عمر هندي	اسم التدريسي
إدارة الوقت وتنظيمه	عنوان المحاضرة باللغة العربية
Time management and organization	عنوان المحاضرة باللغة الإنكليزية
١٤	رقم المحاضرة

. إدارة الوقت وتنظيمه

- الاستراتيجية: تخصيص أوقات محددة للتعلم وضبط جدول زمني يوازن بين العمل والدراسة والتسوية.
- الممارسة: استخدام تقنيات مثل "تقنية بومودورو" (العمل لمدة ٢٥ دقيقة متواصلة، ثم أخذ استراحة قصيرة) لتنظيم الوقت.
- مثال: تخصيص ساعتين يومياً في المساء بعد العمل لدراسة موضوع معين، مثل تعلم مهارات التصميم باستخدام برامج مثل "Adobe Photoshop".

٦. التفاعل مع الآخرين

- الاستراتيجية: الانخراط في مجتمعات تعليمية أو مجموعات تعلم عبر الإنترنت لتبادل الخبرات والمعلومات.
- الممارسة: المشاركة في المنتديات أو مجموعات على منصات مثل "Reddit" أو "Stack Overflow" لمناقشة المواضيع والمشكلات المشتركة.
- مثال: الانضمام إلى مجموعة دراسية عبر الإنترنت لمناقشة مفاهيم رياضية أو لغوية معينة.

٧. التفكير النقدي والتحليل

- الاستراتيجية: تحليل المعلومات والتفكير النقدي حول الموضوعات التي يتم تعلمها من خلال طرح أسئلة، تقييم الأدلة، والمقارنة بين الأفكار المختلفة.
- الممارسة: كتابة مقالات تحليلية أو ملخصات حول الموضوعات، وطرح أسئلة تساهم في عمق الفهم.
- مثال: عند قراءة مقال عن التطور التكنولوجي، يمكن للتعلم أن يطرح أسئلة مثل "كيف يؤثر هذا التقدم على المجتمع؟" أو "ما هي العواقب الاجتماعية لهذا التغيير؟".

٨. التحفيز الذاتي والمثابرة

- الاستراتيجية: الحفاظ على الدافع الداخلي للاستمرار في التعلم من خلال تحفيز النفس ومكافأة الذات عند تحقيق أهداف صغيرة.
- الممارسة: تحديد مكافآت بعد إتمام مراحل معينة من التعلم مثل مشاهدة فيلم مفضل بعد إنهاء درس معين.

- مثال :إذا أكمل المتعلم قراءة فصل كامل من كتاب، يمكنه مكافأة نفسه بشيء يحبه مثل قضاء وقت في هواية مفضلة.