

إرشادات

حول التعلم النشط في المنزل أثناء اضطراب التعليم

تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب أثناء تفشي الفيروس COVID-19

مارس 2020، الإصدار 1.0



إرشادات حول التعلم النشط في المنزل أثناء اضطراب التعليم:
تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب أثناء تفشي الفيروس COVID-19

©معهد التعلّم الذكيّ بجامعة بكين للمعلمين (SLIBNU) ، مارس 2020.

الحقوق والسماحيات



هذا المنشور متوافر للوصول المفتوح بموجب الترخيص :

Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

يرجى ذكر العمل على النحو التالي:

Huang, R.H., Liu, D.J., Amelina, N., Yang, J.F., Zhuang, R.X., Chang, T.W., & Cheng, W. (2020). Guidance on Active Learning at Home During Educational Disruption: Promoting student's self-regulation skills during COVID-19 outbreak. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University.

إرشادات حول التعلم النشط في المنزل أثناء اضطراب التعليم:
تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب أثناء تفشي الفيروس COVID-19

مارس 2020

مركز اليونسكو الدولي للبحث والتدريب في مجال التعليم الريفي ، اليونسكو
معهد اليونسكو لتكنولوجيا المعلومات في التعليم (UNESCO IITE)، اليونسكو
معهد التعلم الذكيّ في جامعة بكين للمعلمين، الصين

شكر

لقد ساعدنا الكثير من الناس في وضع اللمسات الأخيرة على هذه الإرشادات. لهم تقديرنا الكبير لساعات العمل الطويل والشاق الذي خصصوه لإجراء البحوث وتطوير المحتوى. بدون مساعدتهم المستمرة ، لما تم تحقيق هذا الكتاب .

نود بشكل خاص أن نشكر الباحثين الذين بذلوا الكثير من الجهود في تطوير المحتوى وتنظيم الندوة عبر الإنترنت لعرض هذا الدليل، وهم غالينا كونيفا Galina Konyaeva ، وأني نينغ Annie Ning ، وأحمد تليلي Ahmed Tlili ، و كينغكينغ وان Qingqing Wan ، زيشينغ لي Zisheng Li ، و كيان تشينغ Qian Cheng ، وليوكسيا بان Liuxia Pan ، وفينغ جيانغ Feng Jiang. نود أيضًا أن ننوه بمساهمة العديد من الشركاء الدوليين والباحثين والموظفين الذين قدموا أفكارًا جديدة لهذا الدليل خلال الندوة التي جرى تنظيمها عبر الإنترنت. نشكر جزيلاً الخبراء من معهد التعلّم الذكيّ بجامعة بكين للمعلمين (SLIBNU) ، ومركز اليونسكو الدولي للبحث والتدريب في مجال التعليم الريفي (UNESCO INRULED) ، ومعهد اليونسكو لتكنولوجيا المعلومات في التعليم (UNESCO IITE) ، والرابطة الدولية لبيئات التعلّم الذكيّة (IASLE) ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (ALECSO) ، و Edmodo على ملاحظاتهم وتعليقاتهم المهنية أثناء إعداد هذا الكتيب .

كلمة معالي مدير عام الألكسو

مواصلة لجهودها الرامية في تعزيز دور العلوم والتقانات الحديثة في توعية وتنمية مجتمعاتنا العربية والنهوض بها، وتعزيزاً لمساعدتها الحثيثة للتصدّي إلى ظاهرة انقطاع الدراسة الناتجة عن تفشي فيروس كوفيد-19 بجلّ الدول العربية، من خلال مبادرتها للتعليم الإلكتروني لمجابهة انقطاع التعليم وضمان استمراريته بالدول العربية، يسرّ المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم -ألكسو أن تقدّم للقراء والمهتمين العرب، النسخة العربية من الكتاب الصادر في شهر مارس 2020 من معهد التعلّم الذكي بجامعة بكين للمعلمين (SLIBNU) ، بالتعاون مع العديد من المنظمات الشريكة من بينها منظمة الألكسو، الموسوم بـ "إرشادات حول التعلم النشط في المنزل أثناء اضطراب التعليم: تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب أثناء تفشي الفيروس COVID-19"

ويعدّ هذا الكتاب دليلاً مرجعياً للطلاب بدولنا العربية يمكّنهم من خلال المفاهيم والإرشادات والنصائح الواردة به من الوقاية من فيروس كوفيد-19، واكتساب أنجع الأساليب المرتبطة بمهارة التنظيم الذاتي والتعلم النشط لمواجهة أبرز التحديات خلال هذه الأزمة الصحيّة (جدولة التعلم، اختيار مصادر التعلم عند الطلب، استلهاج الدراسة من اللعب، الانخراط في التعلم من خلال المراقبة الذاتية، تنمية القدرة على التعلم والتقييم الإلكتروني، وتنفيذ التفكير في طرق التعلم)، لحسن ضمان سلامة الطلاب واستدامة المنظومات التربوية والتعليمية بدولنا العربية.

ختاماً أتقدّم بجزيل الشكر والامتنان إلى إدارة تكنولوجيا المعلومات والاتصال بالمنظمة على جهودها الكبيرة في هذه الفترة والأساتذ الدكتور محمد الجمي مدير الإدارة على مساهمته الشخصية في هذا العمل، وإلى المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف والنشر بدمشق على ترجمة هذا الكتاب إلى اللغة العربية.

المدير العام

أ.د. محمد ولد أعمر

المحتويات

1	ملخص تنفيذي.....
2	المقدمة.....
4	1- الوقائية والاستعداد لمواجهة فيروس Covid-19.....
4	1-1 معرفة الحقائق حول فيروس COVID-19.....
7	2-1 حماية نفسك.....
13	3-1 طلب الرعاية الطبية لدى الاشتباه بالعدوى.....
14	2- كيف تصبح متعلماً نشطاً أثناء إغلاق المدرسة.....
14	1-2 التعلم المنظم ذاتياً - خصائص المتعلمين النشطين.....
28	2-2 جدولة التعلم واللعب بشكل متوازن.....
36	3-2 اختيار مصادر التعلم عند الطلب.....
40	4-2 التعلم التعاوني - الدراسة واللعب الجماعي.....
46	5-2 التعلم الملتزم - جعل عملية التعلم فعالة.....
53	6-2 التحقق من جودة التعلم بنفسك.....
66	3- الحفاظ على الصحة أثناء الدراسة في المنزل.....
66	1-3 ممارسة الرياضة المعتدلة: مساعدتك على البقاء نشيطاً.....
67	2-3 الحفاظ على عقلية إيجابية.....
71	الخلاصة.....
73	المراجع.....
76	قائمة المشاركين.....

الشعار1: سيكون للبلد مستقبل عظيم ، وستكون الأمة مفعمةً بالأمال ، إذا امتلكت الأجيال الشابة المثل العليا والقدرة والشعور القوي بالمسؤولية. — شي جين بينغ ، رئيس جمهورية الصين الشعبية

ملخص تنفيذي

مع انتشار فيروس COVID-19 بسرعة في جميع أنحاء العالم ، اعتمد العديد من البلدان استراتيجيات لاحتواء هذا الفيروس ، من ذلك إغلاق المدارس. كانت الصين أول من تبني سياسة "فصول معطلة، تعليم غير منقطع."

ومن خلال دعوة الحكومة الصينية إلى ضخ التكنولوجيا في التعليم ، تم تحقيق إنجازات حقيقية في البنية التحتية لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وموارد التعلم الرقمية ومهارات المعلمين في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. استخدم المعلمون للحفاظ على استمرار التعلم خلال الشهر الماضي طرقًا متعددة ومختلفة للمزج بين التعليم المتزامن وغير المتزامن من خلال استخدام برامج وأدوات التعلم المتعددة عبر الإنترنت. بدأ المعلمون والطلاب عموماً يعتادون على الشكل الجديد للتعليم والتعلم عبر الإنترنت.

ومع ذلك ، عندما يتعلم الطلاب في المنزل باستخدام الموارد والأدوات عبر الإنترنت ، تبرز أنواع مختلفة من التحديات للطلاب من مختلف الأعمار. على سبيل المثال ، (أ) ضعف قدرة الأطفال على ضبط النفس ؛ وتأخرهم في تقديم واجباتهم المدرسية ؛ وعدم استعدادهم للنوم في الوقت المحدد ؛ (ب) قلق الأطفال من التعلم ، خاصة طلاب السنة الأخيرة من المدارس الإعدادية والثانوية ؛ (ج) عدم اهتمام الأطفال بالدراسة ؛ (د) إدمان الأطفال الأجهزة الإلكترونية (الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) ؛ (هـ) تمرد الأطفال ومخالفتهم للآباء. بناء على هذه المشكلات ، يقدم هذا الكتاب بعض النصائح.

اليافعون هي مستقبل العالم. توفر الدراسة في المنزل فرصة جيدة للطلاب لتعزيز مهاراتهم في التنظيم الذاتي. يمكن التدريب على الحماية الذاتية والوقاية من فيروس COVID-19 ، والتعلم النشط الموجه ذاتيًا ، والتحفيز الذاتي ، والكفاءة الذاتية ، والرفاهية الذاتية في هذه الأوقات الصعبة ، بما يضمن التعلم الناجح والحياة السعيدة. لذلك ، يقترح أن يتبع الطلاب نموذج SCIENCE للتعلم النشط في المنزل أثناء إغلاق المدرسة. يتكون نموذج SCIENCE من سبعة عناصر: **جدولة التعلم واللعب بشكل متوازن ، واختيار مصادر**

التعلم عند الطلب ، واستلهاام الدراسة من اللعب ، والانخراط في التعلم من خلال المراقبة الذاتية ، وتنمية القدرة على التعلم والتقييم الإلكتروني ، وتنفيذ التفكير في طرق التعلم ، وممارسة الرياضة بشكل يومي ومعتدل. سيتم تقديم النصائح والقصص حول تعلم الطالب المرتبطة بالتعلم النشط، وفي النهاية ، سناقش الاقتراحات المتعلقة بكيفية الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية.

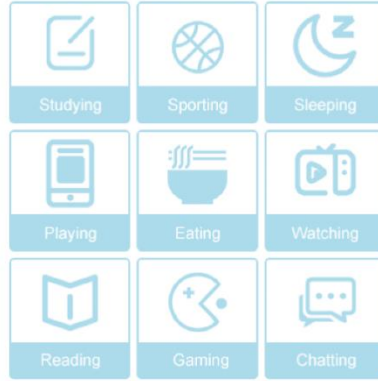
الشعار2: نحن ندخل منطقة مجهولة ونعمل مع الدول لإيجاد حلول لضمان استمرارية التعلم، سواءً كانت هذه الحلول تتطلب تقنيات عالية ، أو منخفضة ، أو بدون تقنية. — أودري أزولاي ، المدير العام لليونسكو

المقدمة

مع انتشار الفيروس التاجي (COVID-19) بسرعة في جميع أنحاء العالم ، بدأ الكثير من البلدان بتطبيق العديد من الاستراتيجيات لاحتواء هذا الفيروس ، من ذلك إغلاق المدارس. ذكرت اليونسكو أنّ عدد المتعلمين الذين تأثروا بإغلاق المدارس وصل إلى 1,524,648,768 طالباً في 25 مارس.

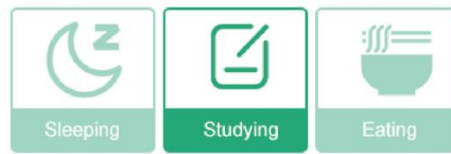
مع إغلاق المدارس ، يجب على الطلاب الدراسة في المنزل ، ومع ذلك ، تبين أن الطلاب وأولياء الأمور يواجهون تحديات وفقاً لأنواع المختلفة من الأسر عندما يدرس الأطفال ويعمل الآباء في المنزل. لذلك ، جرى إعداد "دليل التعلم النشط في المنزل عند حدوث خلل في التعليم: تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب أثناء تفشي COVID-19" لتوجيه التعلم النشط للطلاب في المنزل.

عند الدراسة في المنزل أثناء اضطراب التعليم ، سيكون هناك تسعة أنشطة تتوزع على ثلاثة أنواع ، تتكون من الحياة العائلية (الأكل، والنوم، والرياضة) ، والترفيه العائلي (مشاهدة التلفزيون ، والألعاب ، واللعب مع الأجهزة المحمولة) والتعلم (الدراسة ، والقراءة ، والدراسة العائلية) ، كما هو موضح في الشكل 1. يمكن لهذه الشبكة التي تضم تسع خلايا أن تصف بإيجاز سيناريو الحياة الأساسية للعائلة في هذه الفترة الخاصة ، ويمكن أيضاً تحديد خصائص كل عائلة من خلال الوقت والطاقة المخصصين لكل نوع من أنواع الأنشطة التسعة.

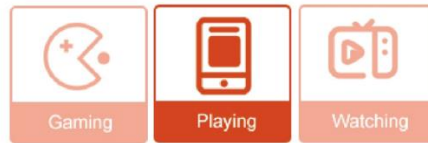


الشكل 1. الأنشطة المنزلية النموذجية التسعة

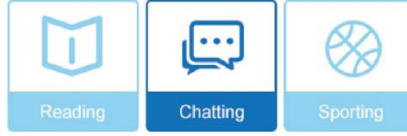
كما هو موضح في الشكل 1 ، يمكن أن يكون هناك ثلاثة سيناريوهات تعلم نموذجية في المنزل أثناء اضطراب التعليم. أولاً ، قد يرغب بعض الطلاب في متابعة الحصول على معارف متقدمة ولديهم عادات دراسية جيدة ، وسيكون لدينا سيناريو للتعلم المنزلي متمحور حول الدراسة ، وهذا يمثل حالة الطلاب الذين سيحضرون امتحان القبول في الكليات أو امتحان القبول بالمدرسة الثانوية هذا العام. في هذه الحالة ، سيكون النشاط الرئيسي هو الدراسة باستثناء الأكل والنوم (كما هو موضح في الشكل 2). ثانياً ، قد يدمن بعض الطلاب على اللعب بالأجهزة المحمولة والألعاب ومشاهدة التلفزيون (كما هو موضح في الشكل 3) ، ويخصصون القليل من الوقت للدراسة والقراءة ، وهو سيناريو خطير للتعلم المنزلي. ثالثاً ، يمكن للطلاب التواصل مع أولياء الأمور والإخوة والأخوات في المنزل ، وقراءة الكتب أيضاً وممارسة بعض الألعاب الرياضية في المنزل ، وهو السيناريو الثالث للتعلم المنزلي القائم على التواصل (كما هو موضح في الشكل 4).



الشكل 2. الحياة المنزلية التي تركز على الدراسة



الشكل 3. الحياة المنزلية التي تركز على اللعب



الشكل 4. الحياة المنزلية التي تركز على التواصل

وفقًا لأنواع الأسر ومستواها الثقافي ، قد تحدث السيناريوهات الثلاثة النموذجية للتعلم المنزلي في أسر مختلفة. قد يكون للسيناريوهات المختلفة تأثيرات مختلفة على تعلم الطالب في المنزل ، ويوصى بإيلاء اهتمام خاص للنوع الثاني الخطير (كما هو موضح في الشكل 3).

إن تشجيع الأطفال على التعلم في المنزل بنشاط لا يقتصر فقط على فترة اضطراب التعليم هذه ، ولكن أيضًا لتطوير مهارات الطلاب ذاتية التنظيم. سيوفر هذا الكتاب الإرشادي للطلاب اقتراحات ونصائح حول طريقة تحويلهم إلى متعلمين نشطين ، وكذلك طرق وأدوات يمكن أن يستخدمها الطلاب للتخطيط الذاتي والمراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتأمل الذاتي.

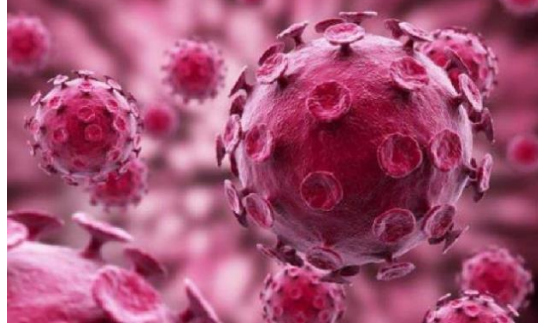
الشعار 3: اعتنِ بجسمك. إنه المكان الوحيد الذي يجب أن تعيش فيه. — جيم روغن ، رجل أعمال أمريكي ومؤلف ومتحدث تحفيزي

1- الوقائية والاستعداد لمواجهة فيروس Covid-19

1-1 معرفة الحقائق حول فيروس COVID-19

(أ) ما هو COVID-19 ؟

الفيروسات التاجية (كما هو موضح في الشكل 5) هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضًا بسيطة مثل الرشح ، أو خطيرة مثل العدوى الرئوية الحادة ، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة. (SARS) إن COVID-19 هو نوع جديد من فيروسات التاجية لم يتم العثور عليه سابقًا لدى البشر. في 11 مارس ، صنفت منظمة الصحة العالمية رسميًا تفشي COVID-19 على أنه جائحة ، وبعبارة أخرى ، تفشي عالمي لمرض جديد.



الشكل 5. الفيروس COVID-19 .

المصدر : www.thepaper.cn

(ب) طرق نقل الفيروس COVID-19

تتضمن طرق نقل الفيروس COVID-19 : النقل المباشر ، والنقل بالهواء ، والنقل بالاتصال.

● النقل المباشر

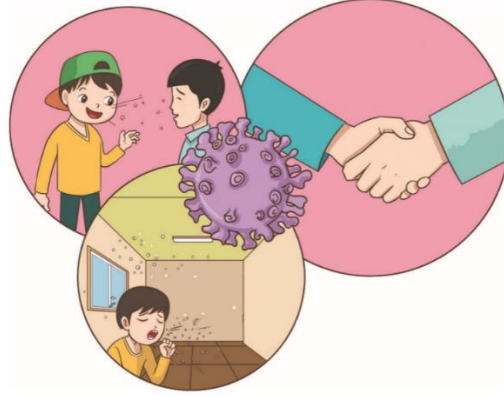
يعني النقل المباشر أن الرذاذ الذي ينتج عن العطس والسعال والمحادثات يمكن استنشاقه مباشرة عن طريق الاتصال الوثيق ، مما يسبب العدوى. يعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق بعضهم مع بعض (في حدود 6 أقدام) أو من خلال قطرات الرذاذ التي تخرج من الجهاز التنفسي عندما يسعل أو يصاب شخص مصاب. أيضًا ، يمكن أن تهبط هذه القطرات في أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين لتصل إلى الرئتين. يُعتقد أن الناس يصبحون أكثر عدوى عندما تظهر عليهم أعراض المرض (الأكثر مرضاً).

● النقل بالهواء

قد يحدث النقل بالهواء عندما يتعرض الناس لتركيز عال من الهواء المحمل بالفيروسات في بيئة مغلقة نسبيًا لفترة طويلة. هذه ليست طريقة النقل الرئيسية.

● النقل بالاتصال

يشير النقل بالاتصال إلى أنه قد يحصل الشخص على فيروس COVID-19 عندما يلمس سطحًا أو شيئًا يحتوي على الفيروس ثم يلمس فمه أو أنفه أو عينيه ، ولكن لا يعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس. (المصدر في الشكل 6)



الشكل 6. انتقال الفيروس

المصدر http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html ،: النسخة الصينية

(ج) أعراض جائحة COVID-19

تشمل الأعراض الشائعة لـ COVID-19 الحمى والتعب والسعال الجاف وضيق التنفس التدريجي. يبدأ بعض المرضى بأعراض خفيفة أو حتى بدون حمى شديدة. تشمل الأعراض الشديدة متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS) ، والصدمة الإنتانية ، وحمض استقلابي يصعب تصحيحه ، واضطراب التخثر. من الحالات الحالية ، فإن معظم المرضى تكون حالتهم الصحية جيدة ، وعدد قليل من المرضى تكون حالتهم حرجة ، أو يموتون.

بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه ، قد تكون هناك بعض الأعراض "غير النمطية" ، على سبيل المثال:

- ظهور أعراض الجهاز الهضمي في بداية الإصابة، مثل فقدان الشهية ، والضعف ، وانخفاض الروح المعنوية ، والغثيان والقيء ، والإسهال ، إلخ.
- ظهور أعراض الجهاز العصبي مثل الصداع في بداية الإصابة.
- ظهور أعراض في الجهاز القلبي الوعائي كأول مظاهر، مثل الخفقان والقهر في الصدر.
- ظهور أعراض في العيون كأول مظاهر، مثل التهاب الملتحمة.
- ألم عضلي خفيف في الأطراف أو أسفل الظهر. (المصدر في الجدول 1)

الجدول 1. أعراض جائحة COVID-19

الأعراض	نزلات البرد المألوفة	جائحة COVID-19
التنفس	لا صعوبة أو ضيق في التنفس	زيادة تواتر التنفس حتى صعوبة في التنفس
السعال	ظهور السعال في وقت متأخر	الأعراض خطيرة مع سعال جاف ، مصحوب بالسعال بصوت مرتفع ، مما يؤثر على النوم.
الحمى	بشكل عام ، سيشعر المريض بالتحسن بعد 48 إلى 72 ساعة وتكون خافضات الحرارة فعالة.	ستستمر الحمى لأكثر من 72 ساعة.
الجسد	تغير طفيف في المعنويات ، والشهية ، والنوم.	معدنويات منخفضة وفقدان الشهية
أعراض أخرى	-	تتراوح فترة الحضانة من 2 إلى 14 يومًا ، بمتوسط 7 أيام

2-1 حماية نفسك

1-2-1 استخدام الأقنعة بشكل صحيح

يرجى ارتداء قناع لحماية نفسك والآخرين ، وخاصة لدى رعاية شخص يشتبه في إصابته بالعدوى ، ويجب أن تعرف كيفية استخدامه والتخلص منه بشكل صحيح.

(أ) كيف ترتدي الأقنعة وتخلعها بشكل صحيح؟

قبل وضع القناع ، نظف يديك بالكحول أو بالماء والصابون. غطِّ فمك وأنفك بالقناع وتأكد من عدم وجود فجوات بين وجهك والقناع. يجب تجنب لمس القناع أثناء استخدامه ؛ إذا قمت بذلك ، قم بتنظيف يديك بالكحول أو بالماء والصابون. من الأفضل استبدال القناع بقناع جديد بمجرد أن يصبح رطبًا وعدم إعادة استخدام الأقنعة ذات الاستخدام الواحد. عند إزالة القناع ، يجب إزالته من الخلف (لا تلمس الجزء الأمامي من القناع) ، وتخلص منه على الفور في حاوية مغلقة ، ثم نظف يديك بالكحول أو بالماء والصابون. أثناء خلع القناع ، يجب ألا تحاول لمس الجزء الخارجي منه وتذكر أن تغسل يديك بشكل صحيح وسريع. (المصدر في الشكل 7).



الشكل 7. ارتداء وإزالة الأقنعة بشكل صحيح

المصدر : http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html

(ب) متى ترتدي الأقنعة؟

إذا كنت بصحة جيدة ، فأنت بحاجة إلى ارتداء القناع فقط إذا كنت تعتني بشخص يُشتبه بأنه مصاب بعدوى COVID-19 . ارتدِ القناع أيضاً إذا كنت تسعل أو تعطس. الأقنعة فعالة فقط عند استخدامها بالاقتران مع التنظيف المتكرر لليدين بالكحول أو بالماء والصابون. إذا كنت ترتدي قناعاً ، يجب أن تعرف كيفية استخدامه والتخلص منه بشكل صحيح. استبدل القناع بقناع جديد بمجرد أن يصبح رطباً ولا تُعد استخدام أقنعة الاستخدام الواحد. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

1-2-2 غسل يديك بشكل متكرر

يعد غسل اليدين إحدى أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالمرض. يمكنك تنظيف يديك بانتظام. اغسل يديك بالماء والصابون وجففهما جيداً. استخدم المحاليل التي تحتوي على الكحول إذا لم تتمكن من الوصول فوراً إلى الماء والصابون. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

(أ) كيف تغسل يديك بشكل صحيح؟

يجب أن يستغرق غسل يديك بشكل صحيح زمن غناء "سنة حلوة يا جميل" مرتين ، واتباع الخطوات التالية.

الخطوة 1: بلل يديك بالماء الجاري.

الخطوة 2: ضع بعض صابون اليدين السائل (أو الصابون) ووزعه بالتساوي على راحة اليد بأكملها ، وظهر اليدين والأصابع.

الخطوة 3: استمر في غسل يديك لمدة 15 ثانية على الأقل. على وجه التحديد:

حافظ على راحة اليد مع بعضها وافرك يديك معًا.

• استخدم إحدى يديك لفرك ظهر اليد الأخرى وتنظيفها بين الأصابع. افعل الشيء نفسه مع اليد الأخرى.

• افرك يديك معًا ونظف ما بين أصابعك.

• افرك ظهر أصابعك على راحتيك.

• افرك إبهام اليد اليسرى باليد اليمنى. افعل الشيء نفسه مع الإبهام الآخر.

• افرك أطراف أصابعك على كف اليد الأخرى. افعل الشيء نفسه مع اليد الأخرى.

الخطوة 4: اشطف يديك جيدًا بالماء الجاري.

الخطوة 5: جفف يديك وضع بعض غسول اليد. (كما هو موضح في الشكل 8)



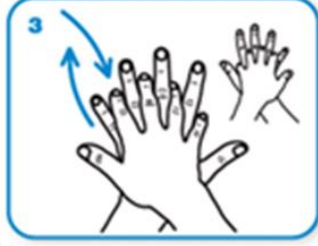
بلل يديك بالماء



ضع الصابون لتغطي سطح اليدين
بأكمله



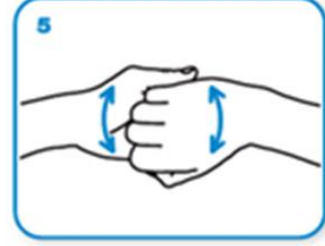
افرك راحة اليدين مع بعضهما البعض



استخدم إحدى يديك لفرك ظهر اليد
الأخرى وتنظيفها بين الأصابع. افعل نفس
الشيء مع اليد الأخرى



افرك يديك معاً ونظف ما
بين أصابعك.



افرك ظهر أصابعك على راحتك



افرك إبهام اليد اليسرى باليد
اليمنى. افعل نفس الشيء مع الإبهام
الأخر.



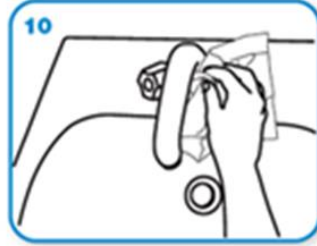
افرك أطراف أصابعك على كف اليد
الأخرى. افعل نفس الشيء مع اليد
الأخرى.



اشطف يديك جيداً بالماء الجاري.



جفف يديك بالمناديل الورقية



استخدم المناديل الورقية لإغلاق الصنبور



..... الآن يداك آمنتان

الشكل 8. طرق غسل اليدين الموصى بها

المصدر: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

(ب) متى تغسل اليدين؟

يجب أن تغسل يديك ، خاصة خلال هذه الأوقات يُحتمل أن تحصل خلالها على الجراثيم وتنتشرها:

- بعد العودة من الخارج ،
- بعد استخدام المراحيض ،
- بعد السعال أو العطس ،
- عند مغادرة المصعد ، المطعم ،
- عند لمس الحيوانات والتعامل مع برازها ،
- عند لمس الأشياء العامة ، مثل مقبض الباب ، إلخ.

أيضا ، يجب أن تغسل يديك قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام ، وقبل تناول الوجبات. أبعد يديك عن فمك وعينيك وأنفك. (المصدر في الشكل 9)



الشكل 9. عليك غسل يديك في هذه الحالات.

المصدر http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html

3-2-1 حماية نفسك في المنزل

قم بتنظيف الأسطح والأشياء التي تلمسها بشكل متكرر يوميا باستخدام المنظفات المنزلية العادية والمياه. على سبيل المثال ، الطاولات ، والرفوف ، ومفاتيح الإضاءة ، ومقابض الأبواب ، ومقابض الخزائن.

إذا كانت الأسطح متسخة ، فيجب تنظيفها باستخدام الماء والمنظفات. اتبع دائمًا إرشادات الشركة المصنعة لجميع منتجات التنظيف والتطهير.

استمر في ممارسة الإجراءات الوقائية اليومية. غطِّ وجهك عند السعال والعطس بمنديل واغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوافر الماء والصابون ، استخدم معقماً لليدين يحتوي على 60٪ كحول على الأقل.

استخدم غرفة وحمّاماً منفصلين لأفراد الأسرة المرضى (إن أمكن). تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مثل الطعام والمشروبات. قم بتزويد فرد أسرتك المريض بأقنعة نظيفة يمكن التخلص منها لارتدائها في المنزل ، إذا كانت متوافرة ، للمساعدة في منع انتقال فيروس COVID-19 للآخرين. قم بتنظيف غرفة المريض وحمّامه حسب الحاجة لتجنب الاتصال غير الضروري بالشخص المريض.

ابق على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. إذا كنت تعيش وحدك ومرضت أثناء تفشي COVID-19 ، فقد تحتاج إلى المساعدة. إذا كنت تعاني من حالة طبية مزمنة وتعيش وحدك ، فاطلب من العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية الصحية الاطمئنان عليك أثناء تفشي المرض. ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء الذين يعانون من حالات طبية مزمنة.

اعتنِ بالصحة النفسية لأفراد أسرتك. خذ استراحة من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى الأخبار حول COVID-19. تواصل مع العائلة والأصدقاء. شارك مخاوفك ومشاعرك مع الآخرين.

1-2-4 تذكير نفسك أثناء الخروج

أثناء الذهاب إلى الأماكن العامة أو ركوب وسائل النقل العام. يجب على الأشخاص الذين يخرجون للضروريات اليومية أو العمل ارتداء أقنعة عند الذهاب إلى الأماكن العامة مثل المتاجر أو استخدام وسائل النقل العام. تجنب الاتصال الوثيق بالآخرين واغسل يديك فور عودتك إلى المنزل. غالبًا ما يتضمن إجراء نظافة اليدين إما تنظيف اليدين بالماء والصابون أو باستخدام سائل تنظيف يحتوي على الكحول ، خاصة بعد ملامسة إفرازات الجهاز التنفسي.

أثناء زيارة المؤسسات الطبية. تأكد من ارتداء قناع عند زيارة المؤسسات الطبية للمساعدة المهنية بعد ظهور أعراض مشبوهة. غطِّ أنفك وفمك بمنديل قماشي أو وورقي عند السعال أو العطس. تذكر أن تتخلص من الأنسجة على الفور واحرص على تنظيف اليدين ؛ عليك أيضاً الامتناع عن لمس الفم والأنف ؛ وتجنب وسائل النقل العام مثل مترو الأنفاق أو الحافلات، والابتعاد عن الحشود. قم بإعلام الطاقم الطبي طوعاً

حول سفرك أو إقامتك في منطقة موبوءة ، والأشخاص الذين اتصلت بهم، وتعاون مع المؤسسات الطبية في التحقيقات ذات الصلة.

أثناء السفر. عند السفر ، يرجى أولاً معرفة ما إذا كانت وجهتك منطقة موبوءة. إذا لم تتمكن من إلغاء الرحلة ، يرجى إعداد الأقنعة ومعقمات اليد المحمولة ومقياس الحرارة وغيرها من الضروريات. تجنب الاتصال الوثيق بالآخرين أثناء الرحلة وارتدِ الأقنعة وقم بتغييرها في الوقت المناسب. يرجى الاحتفاظ بشكل صحيح بتذاكر النقل العام لتقديمها في حالة وجود أي استفسار. بالإضافة إلى ذلك ، اتبع القواعد المناسبة لضمان نظافة الغذاء. انتبه لسلامة الغذاء ، بالإضافة إلى التوصيات للحد من مخاطر انتقال مسببات الأمراض الناشئة من الحيوانات إلى البشر في أسواق الحيوانات الحية. من المستحسن أن يؤجل جميع الأشخاص ، وخاصة كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة خطيرة ، السفر على متن السفن السياحية ، من ذلك الرحلات النهرية ، في جميع أنحاء العالم بسبب ارتفاع خطر COVID-19 على متن السفن السياحية.

عند العودة من مدن أخرى. عند العودة من مدن أخرى ، يرجى التسجيل فوراً في لجنة الحيّ التابعة للمجتمع المحلي ، وإجراء المراقبة الطبية لمدة 14 يوماً. راقب حالتك الصحية ، مثل درجة الحرارة والأعراض خلال هذه الفترة. عش في عزلة أو في غرفة منفصلة جيدة التهوية ، وتجنب الاتصال بعائلتك. في حالة حدوث أعراض ، مثل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس ، يرجى الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية المحليين ، ويفضل أن يجري ذلك عن طريق الهاتف ، وإبلاغهم بالأعراض وسجلّ السفر.

1-3 طلب الرعاية الطبية لدى الاشتباه بالعدوى

(أ) ما الأعراض التي تتطلب عناية طبية؟

الحمى والتعب والسعال الجاف هي الأعراض الرئيسية لفيروس COVID-19 . قد يحدث انسداد الأنف وسيلان الأنف والإسهال لدى عدد قليل من المرضى. من ناحية أخرى ، يعاني معظم المرضى الشديدين من ضيق التنفس بعد أسبوع واحد ، وتتطور الحالات الشديدة بسرعة إلى ARDS وصدمة إنتانية وحمض استقلابي يصعب تصحيحه واضطراب التخثر. يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض تنفسية أو حمى أو قشعريرة أو تعب أو إسهال أو احتقان الملتحمة طلب الرعاية الطبية على الفور.

(ب) ماذا تفعل إذا اشتبهت بإصابتك بفيروس COVID-19 ؟

إذا كنت تشك في إصابتك بفيروس COVID-19 ، فالرجاء تجنب الأماكن المزدحمة ، وارتداء قناع ، والحفاظ على بعدك عن عائلتك ، والحفاظ على تهوية جيدة ، والحفاظ على النظافة الشخصية ، وطلب الرعاية الطبية في المستشفى القريب. أخبر طبيبك عن اتصالك بالآخرين وتعاون معهم في التحقيق.

(ج) ماذا تفعل إذا كنت تشك في إصابة الآخرين من حولك بفيروس COVID-19؟

إذا كنت تشك في إصابة الآخرين من حولك بفيروس COVID-19 ، فالرجاء ارتداء قناع والابتعاد عنهم. انصحهم أيضاً بارتداء قناع وطلب الرعاية الطبية في المستشفى القريب.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات ، يرجى النقر على " دليل الوقاية العامة من الالتهاب الرئوي الذي يسببه COVID-19 متعدد اللغات

http://sli.bnu.edu.cn/en/Courses/Webinars/Coronavirus_Prevention/

الشعار 4: نحن ما نكرر عمله. إذا ، التميز ليس فعلاً ، إنه عادة . — أرسطو ، فيلسوف وعالم وطبيب يوناني قديم

2- كيف تصبح متعلماً نشطاً أثناء إغلاق المدرسة

1-2 التعلم المنظم ذاتياً - خصائص المتعلمين النشطين

1-1-2 التعلم النشط والتعلم المنظم ذاتياً

مع إغلاق المدارس على نطاق واسع ، يتم منح الأطفال في العالم موارد بديلة ، من ذلك بعض الموارد عبر الإنترنت ، ليبدووا التعلم النشط خارج الفصل الدراسي. هناك العديد من الحلول المؤقتة التي يتم ابتكارها للتعليم عن بعد ، منها أدوات التعليم عبر الإنترنت ، مثل Google Classroom ، وبيئة Zoom و التسجيلات الصوتية للمعلمين. يتكيف الآباء مع هذا السيناريو الجديد ، ومن المهم أيضاً مساعدة الأطفال على مواصلة التركيز على التعلم النشط وتجنب الإفراط في استخدام الألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي ومقاطع الفيديو.

المصطلح 1. التعلم النشط

التعلم النشط هو طريقة للتعلم يشارك فيها الطلاب بشكل نشط أو تجريبي. توجد مستويات مختلفة من التعلم النشط ، اعتماداً على مستوى مشاركة الطلاب (Bonwell & Eison 1991). يتم تعريفه أيضاً على أنه

أي طريقة تعليمية تُشرك الطلاب في عملية التعلم. باختصار، يتطلب التعلم النشط من الطلاب القيام بأنشطة تعلم هادفة والتفكير في ما يفعلونه.(Prince, 2004)

في **التعلم النشط** ، سيشارك الطلاب في أنشطة صغيرة أو كبيرة تتمحور حول الكتابة أو التحدث أو حل المشكلات أو التفكير. وهو يتعارض مع أنماط التعليم "التقليدية" التي يكون فيها الطلاب متلقين سلبيين للمعرفة من خبير ويطلب منهم المشاركة في عملية التعلم.

في هذا الدليل ، نستخدم التعلم النشط للتركيز على شكل التعلم الذي يشارك فيه الطلاب بنشاط، وعلى المهارات اللازمة لرصد عملية التعلم وتقييمها والتفكير فيها.

القصة 1: طالبة جامعية ، من مقاطعة سيتشوان ، تجلس في الثلج بثبات لمدة ساعتين ، وتبحث عن إشارة لحضور دورة عبر الإنترنت من جبل ارتفاعه 3800 متر

تعيش هوزيبينغ ، وهي طالبة في السنة الثانية بكلية ABA المهنية في مقاطعة سيتشوان Sichuan ، في قرية جاوكا Gaoka ، بلدة فوبيان Fubian ، مقاطعة شياوجين Xiaojin ، مقاطعة أبا Aba التبتية ذات الحكم الذاتي، مقاطعة سيتشوان. في صباح يوم 17 مارس ، اكتشفت هوزيبينغ أن الخط قد تضرر بسبب الثلوج الكثيفة الليلية الماضية ، وانقطع التيار الكهربائي وتم إغلاق الشبكة.

تطلب الكلية من الطلاب ملء استمارة المعلومات الصحية كل يوم ، وكان لدى هوزيبينغ دورة تدريبية عبر الإنترنت في ذلك الصباح ، لكنها لم تتمكن من العثور على إشارة الشبكة في أي مكان بالقرب من المنزل. "ماذا يجب أن أفعل؟ تجولت ووجدت الإشارة على الجبل المغطى بالثلج على بعد أكثر من 800 متر من المنزل."

في الأصل ، كانت هوزيبينغ تبحث عن مكان به إشارة لملء النموذج أولاً. إذا لم يكن هناك إنترنت ، يمكنها فقط طلب إذن وعدم حضور الدورات عبر الإنترنت. لدeshتها ، وجدت أنها تستطيع استقبال المكالمات الهاتفية ، وتستطيع أيضًا التقاط إشارات G 4 مستقرة على الجبل. "سأعود إلى المنزل وأحضر دفتر ملاحظاتي وأذهب إلى هذا المكان لحضور الدورات عبر الإنترنت". لاحقًا حضر الأخ والأخت الأصغر لهوزيبينغ وعدد من الجيران إلى هذا الجبل لحضور الدورات عبر الإنترنت.



المصدر <https://new.qq.com/omn/20200319/20200319A0AOZ300.html>

نصائح القصة:

يأتي التعلم النشط من التوق الداخلي للتعلم. ولتوافرت ظروف تعلم جيدة ، يمكننا خلق ظروف تعلم من خلال جهودنا الخاصة. في عملية التعلم ، لا تستسلم بمجرد أن تواجه صعوبات. مواجهة الصعوبات بشجاعة ومحاولة حل المشكلات ستجعلك تكسب المزيد.

التعلم هو عملية تجمع بين الخبرات والتأثيرات الشخصية والبيئية لاكتساب المعرفة والمهارات والقيم والمواقف والسلوكيات ووجهات النظر العالمية أو إرائها أو تعديلها. وفقاً للمنهج المعرفي ، فإن التعلم ليس مجرد تحفيز-استجابة ، بل تكوين هياكل معرفية. لا يتلقى المتعلمون المنهات ميكانيكياً ولا يتفاعلون بشكل سلبي ، بل يعالج المتعلمون المنهات ويحددون الاستجابات المناسبة. (Huang, Spector, & Yang, 2019)

عندما تصبح المتحكم في عمليات التعلم الخاصة بك ، فأنت في تعلم منظم ذاتياً. في التعلم المنظم ذاتياً تضعف أهمية القدرات العقلية ومهارات الأداء ، وتصبح العملية موجهة ذاتياً يقوم المتعلمون من خلالها بتحويل قدراتهم العقلية إلى مهارات مرتبطة بالمهام في مجالات متنوعة من الوظائف ، مثل العلوم والرياضة والموسيقى والصحة. (Zimmerman, 2015)

المصطلح 2. التعلم ذاتي التنظيم

التعلم المنظم ذاتياً هو التعلم الذي يحدث إلى حد كبير من تأثير أفكار الطلاب ومشاعرهم واستراتيجياتهم وسلوكياتهم الذاتية ، والتي يتم توجيهها لتحقيق الأهداف (Schunk and Zimmerman, 1998) ، وهو أيضاً قدرة الطلاب لتطوير المعرفة والاستراتيجيات والسلوكيات الأساسية لزيادة التعلم. (Zimmerman, 2001)

يصف مصطلح "التنظيم الذاتي" عملية التحكم بالتعلم والسلوك وتقويمهما. يؤكد التعلم المنظم ذاتيًا على استقلالية وتحكم الفرد الذي يراقب ويوجه وينظم الإجراءات لتحقيق أهداف الحصول على المعلومات وتوسيع الخبرات وتحسين الذات. التعلم المنظم ذاتيًا هو عملية دورية ، حيث يخطط الطالب لمهمة ، ويراقب أداءه ، ثم يقوم ويؤثر على النتيجة. ثم تتكرر الدورة عندما يستخدم الطالب التفكير لتعديل المهمة التالية والاستعداد لها. (What is Self-Regulated Learning, 2020)

القصة 2: تحول طلاب الصف الأول من مدرسة Zhuzhou Octopus الابتدائية في مقاطعة هونان إلى التعلم ذاتي التنظيم

لوه يانيان Luo Yanyan ، طالبة في الصف الأول من مدرسة زهوزهو أوكتوبس Zhuzhou Octopus الابتدائية في مقاطعة هونان ، تستيقظ في الوقت المحدد كل يوم وتتابع دورات عبر الإنترنت أثناء اضطراب التعليم. في عملية التعلم ، لديها عادة جيدة "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد" ، وهي تقوم بالتحضير قبل الفصل والمراجعة بعد الصف وإنهاء واجباتها اليومية. تانغ أوكسين Tang Aoxin طالب في نفس الصف مع لوه يانيان في فصول مختلفة ، يستيقظ أيضًا في الوقت المحدد ثم يبدأ في الدراسة عبر الإنترنت وممارسة الرياضة وممارسة الكتابة ومساعدة أمه وأبيه في الأعمال المنزلية ، وقد طور عادة جيدة للتعلم المنظم ذاتيًا.



<https://mp.weixin.qq.com/s/cAD8dOE0rC7nq11UyVphg> المصدر

نصائح القصة:

أثناء اضطراب التعليم ، لا يتعلق الأمر فقط بعمل جيد عند تعلم محتوى الدورة ، ولكن أيضاً حول تطوير عادات حياتية جيدة للتعلم المنظم ذاتياً. على سبيل المثال ، الاستيقاظ في الوقت المحدد وممارسة الرياضة كل يوم والتواصل مع الوالدين ، من أجل تعزيز التنمية الشاملة للأخلاق والذكاء واللياقة البدنية والفنون والعمل.

في حالة إغلاق المدارس ، قد تتاح للطلاب والمعلمين فرص للتدريس عن بُعد والتعلم عن بعد. يسمح التعلم عن بعد للطلاب بمتابعة اتباع إرشادات مدرّسهم خارج الفصل الدراسي الفعلي وبعيداً عن أقرانهم.

تستخدم دورات التعلم عن بعد الحديثة أنظمة إدارة الدورات التدريبية المستندة إلى الويب، والتي تتضمن مواد القراءة الرقمية ، والبودكاست (جلسات مسجلة إلكترونياً مُعدّة للاستماع أو المشاهدة في وقت فراغ الطالب) ، والبريد الإلكتروني ، ومنتديات المناقشة المتسلسلة (المرتبطة) ، وغرف الدردشة ، وإجراء

الاختبارات في الفصول الافتراضية (التي يحاكيها الكمبيوتر). على الرغم من أن معظم الأنظمة غير متزامنة بشكل عام ، مما يسمح للطلاب بالوصول إلى معظم الميزات في الوقت الذي يحدده ، يتم أيضًا استخدام التقنيات المتزامنة ، التي تتضمن البث المباشر والصوت والوصول المشترك إلى المستندات الإلكترونية في الأوقات المجدولة. يمكن أن يسمى التعلم تحت هذا الظرف التعلم المعزز بالتكنولوجيا.

الهدف من التعلم المعزز بالتكنولوجيا هو توظيف الابتكارات الاجتماعية التقنية في ممارسة التعلم لفرد أو مؤسسة بطريقة مستقلة عن وقت التعلم ومكانه وسرعة التقدم فيه، مما يعزز كفاءة التعلم وفعالية المدخلات والمخرجات. لذلك ، يمكن تفسير التعلم المعزز بالتكنولوجيا على أنه يوفر الدعم لأي نشاط تعليمي من خلال الوسائل التكنولوجية. يمكن استخدام هذا المصطلح لوصف كل من التقنيات التماثلية والرقمية ، ولكن في الآونة الأخيرة ، نرى أن التعلم المعزز بالتكنولوجيا الرقمية يسيطر على التعليم من خلال الأنواع المختلفة من البرامج التعليمية، ويُحدث تحولاً في المؤسسات التعليمية غير التقليدية ويعزز دورها (Cullen, 2018).

إلى جانب نمو التعلم عن بعد في المؤسسات الحديثة ، ظهرت الخدمات التعليمية الشخصية المستندة إلى الويب ، من ذلك التعلم عبر الإنترنت. التعلم عبر الإنترنت هو مصطلح يستخدم لوصف الدورات التي تُقدّم عن بعد أو المراسلات التي تجري عبر الإنترنت. يجب أن يكون التعلم عبر الإنترنت أكبر ثورة في التعليم المعاصر. لقد أحدث تغييرًا كبيرًا في النظام وفتَح فرصًا كبيرة لكل من يريد تعلم شيء ما ، وغيّر الطريقة التي ننقل بها المعرفة للطلاب في جميع أنحاء العالم. (Norman, 2016)

في بيئات التعلم الغنية بالتكنولوجيا ، يغدو التعلم المرتبط بالمعرفة عملية يبدأ من خلالها المتعلمون في فهم مصادر وهيكل المعرفة اللازمة لتحقيق أهداف التعلم، ويتقنون تدريجيًا الدخول إلى محتويات المعرفة الرئيسية وإتقان المعرفة المكتسبة خلال فترة زمنية محددة. (Huang, et al., 2013) يتولد التعلم المرتبط بالمعرفة من المتطلبات الاجتماعية ، مصحوبة بالتغيرات في أنماط حياة الناس. لا يبدأ بالضرورة من الاطلاع على المواد التعليمية؛ إنما قد يبدأ من مشكلة ينبغي حلها أو مهمة يجب تنفيذها.

يحصل المزيد والمزيد من الطلاب على إمكانية الوصول إلى الأجهزة في سن أصغر. من أجل الحفاظ على سلامة الطلاب ، من المهم أن يصبحوا مواطنين رقميين جيدين وأن يتعلموا كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول. المواطنة الرقمية هي طريقة لإعداد الطلاب لمجتمع مليء بالتكنولوجيا. خلال إغلاق المدرسة ، يمكنك بناء وممارسة المواطنة الرقمية جنبًا إلى جنب مع التعلم الأكاديمي.

المصطلح 3: المواطنة الرقمية

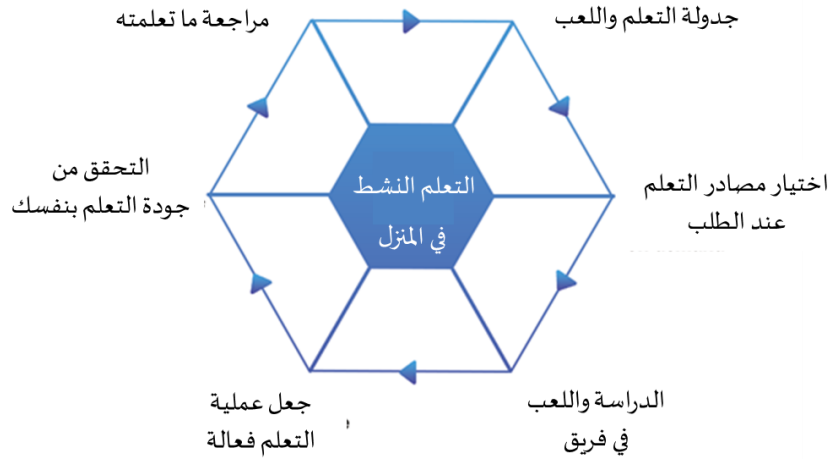
يمكن تعريف المواطنة الرقمية على أنها الاستخدام الآمن والأخلاقي والمسؤول والمستنير للتكنولوجيا. يشمل هذا المفهوم مجموعة من المهارات التي يمكن أن تشمل الاستخدام الآمن للإنترنت، وحماية الخصوصية والأمن، وإدارة السمعة عبر الإنترنت، ومهارات التواصل، ومحو الأمية المعلوماتية، والالتزام الإبداعي وحقوق التأليف والنشر. (U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017).

2-1-2 طرق تعزيز التعلم النشط

لتكون متعلمًا نشطًا ، عليك استخدام مجموعة من الاستراتيجيات لتنظيم سلوكياتك ومحاولة تكوين عادات جيدة تضاف إلى مهارات اكتساب المعرفة. يجب أن تنظم دراستك بنفسك. يتضمن التعلم المنظم ذاتيًا تحديد الأهداف ثم اختيار الاستراتيجيات المناسبة للوصول إليها. بمجرد الاختيار ، عليك مراقبة تقدمك وإعادة هيكلة تقنياتك إذا لم تحقق أهدافك. يجب عليك أيضًا استخدام الوقت المتاح بكفاءة ، وتقويم الأساليب التي اخترتها ، وتكييف أساليبك مع التعلم في المستقبل. هناك ثلاث مراحل رئيسية عندما تقوم بتنظيم تعلمك: التخطيط والمراقبة والتقويم. هذه المراحل ليست بالضرورة متتالية ويمكنك المرور من خلال العديد من الدورات خلال فترة مهمة التعلم. (Self-regulated-learning-important, 2019)

عند الدراسة في المنزل أثناء إغلاق المدرسة ، توفر مصادر وتقنيات التعلم الوفيرة للأطفال حياة تعليمية مختلفة. يمكنك التعلم من خلال مشاهدة دروس عبر الإنترنت بشكل متزامن أو غير متزامن والمشاركة في جميع أنواع الأنشطة المثيرة للاهتمام. يوفر هذا النوع من التعلم تجارب تعليمية مختلفة وهو وقت رائع لتطوير عادات تعليمية جيدة في المنزل. تؤكد الدراسة في المنزل على الجمع بين العمل والترفيه. لا يجب عليك فقط مواكبة المنهج ، ولكن أيضًا ترك وقت كافٍ للعب والتواصل. يمكنك أيضًا المساهمة في بناء الوعي الجماعي من خلال التعاون مع المجتمع والأسرة.

ونتيجة لذلك ، نلخص العناصر الستة لجدولة التعلم واللعب ، واختيار مصادر التعلم عند الطلب ، والدراسة واللعب في فريق ، وجعل عملية التعلم فعالة ، والتحقق من جودة التعلم بنفسك ومراجعة ما تعلمته يجب أن تؤخذ في الاعتبار من جانبك أو من قبل والديك عندما تتعلم في المنزل لتصبح متعلمًا نشطًا ، كما هو موضح في الشكل 10. سيتم تفصيل هذه الاستراتيجيات في الأقسام التالية.



الشكل 10. العناصر الرئيسية الستة للتعلم النشط في المنزل

3-1-2 التحديات التي يواجهها الطلاب عندما يدرسون في المنزل ، ونصائح لمساعدة الآباء على التعامل مع هذه التحديات

يشعر العديد من الأطفال بالقلق والارتباك في الوقت الحالي. لقد تم إغلاق المدارس دون سابق إنذار ، وأصبح الروتين اليومي مختلفًا جدًا الآن (أو مفقودًا تمامًا). على الوالدين أن يجدا الوقت الكافي خلال اليوم للتواصل مع الأطفال، واستخدام الاستراتيجيات والأنشطة لمساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم والتخلص من التوتر، ومساعدتهم على الاسترخاء والحضور في الوقت الحالي.

التحدي 1: خلال فترة الدراسة المنزلية ، تكون قدرة الأطفال على ضبط النفس ضعيفة ؛ ويتأخرون في تنفيذ أعمالهم ؛ ولا يرغبون بالذهاب إلى النوم في الوقت المحدد.

نصيحة 1: مساعدة الأطفال على الاستقرار العاطفي والتغلب على القلق أثناء التعلم (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- هناك ثلاث خطوات لتعليم الأطفال كيفية ضبط النفس: (أ) توقف، واهدأ ؛ (ب) فكر "هل هو خيار جيد أم سيئ؟" (ج) تصرف، وحل المشكلات بأفضل طريقة. دع الأطفال يفكرون في الخيار الصحيح.
- تطوير أهداف التعلم مع الأطفال وفقًا لمبادئ SMART محددة Specific ، وقابلة للقياس Measurable، وقابلة للتحقيق Achievable ، وواقعية Realistic ، ومحددة بالوقت Time-bound ؛

- استخدام قائمة المهام استخداماً جيداً: دعوة الأطفال إلى مزيد من معالجة قائمة المهام معاً ؛ السماح للأطفال باختيار الوقت الذي سيقضونه في تنفيذ كل نوع من أنواع الواجبات المنزلية والوقت الذي سيقضونه في دراسة المحتوى ؛ تطوير تقويم متنوع ومثير للاهتمام.
- قبل أن يبدأ الأطفال التعلم والقراءة ، يجب على الآباء تنظيف مكاتهم ووضع جميع الدمى وألعاب الفيديو والمرايا وما إلى ذلك في الأدراج ، وعدم ترك أي شيء يشتت الانتباه.

على الآباء الاستماع إلى الأطفال ، والتواصل معهم حول القضايا التي تؤثر في سلوكياتهم ، وتفسير الأسباب الكامنة وراء هذه السلوكيات مثل "عدم كفاية الوقت أو التسوية". لفهم مشاعرهم وقبول عواطفهم بدلاً من الوعظ بهم وإلقاء اللوم عليهم وإجبارهم.

التحدي 2: كيفية التعامل مع قلق الأطفال من التعلم ؟

النصيحة 2: مساعدة الأطفال على تثبيت عواطفهم والتغلب على قلق التعلم (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- تغيير البيئة: إيجاد مكان مريح وهادئ.
- بمساعدة القوى الخارجية: القراءة ؛ الرسم؛ شرب الماء؛ الرياضة.
- استخدام المؤقت: امنح أطفالك دقيقتين لهدؤوا.
- لا تضغط كثيراً على أطفالك. سيزيد الضغط من عبء التعلم لدى الأطفال ويسبب القلق ، إذا قام الأطفال بعمل كثير بالإضافة إلى ذلك.
- على الآباء أن يكونوا متسامحين ، ويسمحوا للأطفال بارتكاب الأخطاء ، وتوجيه الأطفال للتعامل مع النجاح والفشل بشكل صحيح ، وتجنب القلق الناجم عن الفشل.

يمكن النظر إلى القلق على أنه توابل الحياة. (Selye,1974) لسوء الحظ ، فإن معظم الأطفال يتعاملون معه بشكل سيئ. إنهم يقلقون كثيراً وينتقدون كثيراً ويغضبون كثيراً ويصبحون متوترين للغاية. ولكن إذا استطاع الأطفال أن يوجهوا القلق الذي ينتابهم ، وإذا استطاع الآباء مساعدة الأطفال على تعلم كيفية التعامل مع هذا القلق الذي يبدو أنه جزء لا مفر منه من الحياة الأكاديمية ، فإنهم سيتمكنون من الازدهار كطلاب وبشر.

التحدي 3: كيف يمكنك أن تتصرف إذا لم يكن أطفالك مهتمين بالدراسة؟

نصيحة 3: مساعدة الأطفال على تجربة متعة الدراسة (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- اسمح للأطفال بالتعلم من خلال الأنشطة العملية ، وشجعهم على الاستكشاف والمحاولة في بيئة آمنة ، وتعلم استخدام أدمغتهم في الممارسة.
- يمكن للأطفال التعلم بنشاط من خلال اللعب. تسمح الألعاب للأطفال بأخذ زمام المبادرة ، وتعلم كيفية التفكير والإلهام للإبداع. حتى لو كان الأمر صعبًا للغاية ، يمكن للأطفال الاستمتاع به. إنها طريقة جيدة لتطوير الدماغ.
- لكل طفل وقت خاص للتركيز ، خاصة عند تطوير اهتماماته. على سبيل المثال ، عندما يقرأ الأطفال كتبًا مصورة أو مجلات علمية ، عليك الابتعاد عنهم في ذلك الوقت ، ومحاولة عدم إزعاجهم ، وتركهم يركزون في بيئة هادئة. قد يفقدون الطاقة والحماس إذا تشتت انتباههم.

بصفتك أحد الوالدين ، هناك أشياء لا تعد ولا تحصى يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك ، حتى لو بدا لك أنه لا يرغب في التعلم. الاستكشاف والتعلم وتوسيع المعرفة هي أجزاء طبيعية من التجربة الإنسانية. لدينا جميعًا طرقنا الفريدة للتعبير عن كيفية تعلمنا ، ونزدهر جميعًا في بيئات مختلفة ، ولدينا جميعًا احتياجات مختلفة ، ولكن يمكننا جميعًا أن نتعلم. تشجيع طفلك على التحفيز مهم للتميز في المدرسة وخارجها. عليك تكريس الوقت اللازم لتحفيز طفلك وفهم الأساليب التي تناسبه، ونقاط القوة لديه، واحتياجاته الفريدة.

التحدي 4: إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية (الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك)
نصيحة 4: مساعدة الأطفال على التخلص من إدمان استخدام الأجهزة الإلكترونية (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- ضبط مدة اللعب بدقة. من غير المنطقي أن يلعب الأطفال بالمنتجات الإلكترونية ، دون وجود أي ضوابط ، أو أن يتم منعهم من ذلك منعاً باتاً. الطريقة الصحيحة للقيام بذلك هي استخدامها بشكل صحيح. يمكن للوالدين تحديد وقت لعب أطفالهم. على سبيل المثال ، وفقاً للحالة الخاصة لكل طفل ، يُسمح للطفل بتشغيل الهاتف المحمول لمدة (X) ساعة في اليوم ، ويجب أن يكون ذلك بعد الانتهاء من واجباته المنزلية. لدى وضع أهداف محددة وواضحة ، من المرجح أن يستجيب الأطفال.
- اختيار محتوى عالي الجودة. وجّه للأطفال للابتعاد عن المحتوى المعقد والمحتوى الرديء المنشور على الإنترنت ، وإعداد بعض الرسوم المتحركة والموسيقى ومقاطع الفيديو التي تفيد نموهم الجسدي والعقلي ، وتزيل بعض الألعاب التعليمية ، واسمح لهم بتجربة المرح من هذه المحتويات.
- إن مرافقة الأطفال يمكن أن تساعد في صرف انتباههم عن الأجهزة الإلكترونية. يمكنك للوالدين تشتيت انتباه أطفالهم عندما يريدون اللعب بالألعاب الإلكترونية أو عندما لا يمكنهم التوقف. على

سبيل المثال ، يعد الرسم مع الأطفال وممارسة الألعاب معهم والقراءة وما إلى ذلك طرقًا جيدة لتوجيه الانتباه.

- تقديم مثال. الآباء قدوة للأطفال. سيقلد الأطفال كل كلمة يقولونها وكل ما يفعلون. إذا كنت مدمناً على الهاتف وغالباً ما تلعب بالهاتف المحمول أمام أطفالك ، فمن الطبيعي أن يرغب أطفالك في اللعب أيضاً ، لذا يجب أن تحاول تقليل استخدام المنتجات الإلكترونية أمام أطفالك.

يمكن أن يكون للإفراط في استخدام الشاشة آثار سلبية على أدمغة الشباب ، لذلك من الضروري في هذه الظروف الخاصة أن تكون أكثر حذرًا عندما يتعلق الأمر بالأصغر. يجب على الآباء تشجيع قراءة الكتب المطبوعة قدر الإمكان. إذا كان ذلك متاحًا ، فاطلب الكتب المدرسية من مدرسة طفلك جنبًا إلى جنب مع المواد المطبوعة الأخرى من أجل تعويض مقدار التعلم عبر الإنترنت الذي سيقومون به. ينبغي تحفيز التعبير عن النفس من خلال المناقشات مع أطفالك حول ما يفعلونه ، وكذلك تشجيع الكتابة الإبداعية ورواية القصص الخيالية.

التحدي 5: ما الذي يجب فعله إذا كان الأطفال متمردين ويتصرفون دائمًا عكس رغبتك ؟

نصيحة 5: مساعدتك أنت وأطفالك على التواصل بشكل جيد (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- تنبيه: عليك الانتباه إلى مشاعر أطفالك واحتياجاتهم الحالية في الحياة. إذا كان هناك تعارض في الحوار أو العمل ، يرجى التراجع وإعطاء أطفالك الوقت والمساحة الشخصية.
- المشاركة: عليك الانخراط في هوايات أطفالك وأفعالهم ودعمها ، والاهتمام بها أكثر ، ولا تكن لامباليًا.
- المشاركة: عليك مشاركة ما يجول بداخلك من أفكار مع أطفالك. مع أن المشاركة قد لا تحل المشكلة ، إلا أنها يمكن أن تجعلهم يشعرون بالثقة والحب.
- الاستماع الفعال: عند التحدث مع أطفالك ، عليك عدم انتقادهم أو إهمال ما يقولون ، بل ساعدهم على ترتيب الأحداث وأعطهم ردود فعل إيجابية.
- المرافقة: المرافقة هي نوع من العطاء والدعم ، ويمكن أن تجعل أطفالك يشعرون برعايتكم وحبكم.
- الثناء: يمكن أن يؤدي تشجيع التعليم إلى تعزيز الاتصال بين الوالدين والأطفال وتعزيز ثقة الأطفال والمبادرة الذاتية (يجب أن يرتبط الثناء بفعلٍ أو شيء محدد).
- الراحة: عندما يعاني أطفالك من الألم ، امنحهم الراحة وقدر مشاعرهم وألمهم.
- الأمل: ضع الأمل في طفلك.

نظرًا لالتزامات المدرسة والعمل ، من النادر أن يكون لدى الآباء والأمهات والأطفال وقت كافٍ يقضونه معًا. إنها فرصة لهم لتحسين التواصل بين الوالدين والطفل من خلال كتابة تنبؤات لبرنامج تلفزيوني يشاهده جميع أفراد العائلة معًا، أو لينظموا بطولة أو يلعب أفراد العائلة بورق اللعب معًا، أو يحلوا الأحجيات، أو يلعبوا بالشطرنج. اتبع إرشادات الأمان في محيطك، ولكن تأكد من أنك تخصص الوقت للتسلية مع أطفالك.

القصة 3: تبادل الخبرات التعليمية للطلاب أثناء اضطراب التعليم في المدرسة الإعدادية التابعة لجامعة كينغداو Qingdao في مقاطعة شانغونغ Shandong

كانت العطلة الشتوية هذا العام طويلة ومميزة ، وقد شارك طلاب من المدرسة الإعدادية التابعة لجامعة كينغداو في مقاطعة شانغونغ تجاربهم التعليمية، وكيف تمكنوا من تحقيق أهدافهم أثناء اضطراب التعليم.

【Mei Yuxuan】 في عملية التعلم ، سأقوم في الوقت المناسب بتدوين الملاحظات حول المحتويات الرئيسية التي أكد عليها المعلم. عندما يكون هناك الكثير من المعلومات والمحتويات المهمة ، فسوف أسجلها بسرعة من خلال التقاط صور للشاشة ، ثم أعود لاحقاً لترتيبها بعد انتهاء الفصل الدراسي. الدراسة الفعالة والتمارين المعتدلة والعمل المنتظم والراحة ، وأحياناً العمل المنزلي ، هي متطلباتي الأساسية للتعلم المنظم ذاتياً في المنزل أثناء اضطراب التعليم.







【Chen Shuo】 لا يوجد اختصار للتعلم ، والمعرفة تأتي بشكل تراكمي يوماً بعد يوم. بالإضافة إلى اتباع متطلبات المدرسة بدقة ، مثل القراءة مقدماً ، والاستماع إلى المعلم بعناية ، وتلخيص الملاحظات بعد الصف ، نطلب أيضاً من أنفسنا إكمال الواجبات المنزلية بانتظام ، والاستيقاظ في الوقت المحدد ، والدخول إلى الفصل عبر الإنترنت مبكراً و عدم المغادرة قبل انتهاء الدرس ، وما إلى ذلك . كل ذلك سيجعلك شخصاً منضبطاً ذاتياً. إلى جانب ذلك ، من المهم الحفاظ على موقف جيد تجاه الدراسة. لا يمكننا فقط قراءة الكتب لتتطور معارفنا ، علينا أيضاً مراجعة معارفنا السابقة لإيجاد شعور بالتعلم. بالنسبة لتلك المواد التي تتضمن قدراً كبيراً من المعارف ، يجب علينا أيضاً أن نحافظ على الهدوء ، ونراجعها ونعاينها بهدوء ، وتدوين الملاحظات بعد الصف.



المصدر 1 : <http://dy.163.com/v2/article/detail/F734D9D40516V0J9.html>

المصدر 2 : <http://dy.163.com/v2/article/detail/F82QRQPJ0516V0J9.html>

نصائح القصة:

لا يوجد اختصار للتعلم ، يكفي توافر مستوى عال من الانضباط الذاتي والعمل الجاد للحصول على نتائج ممتازة. بالنسبة لتنظيم الدراسة ، عليك وضع خطة تعلم ، ومعاينة قبل الفصل الدراسي ، وتدوين الملاحظات أثناء الفصل ، والمراجعة بعد الفصل ، وتطوير عادات دراسية جيدة وجدول زمني منتظم للحياة. فيما يتعلق بالصحة وممارسة الرياضة ، عليك ترتيب وقت معين لممارسة الرياضة كل يوم. يمكن اللجوء إلى الرياضة أو الأعمال المنزلية أو العزف على الآلات الموسيقية أو التواصل مع الآباء والأصدقاء للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية.

الشعار5: رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة. — لاوتزو ، الفيلسوف والشاعر الصيني القديم

2-2 جدول التعلم واللعب بشكل متوازن

التعلم ليس مهمة شاقة فحسب ، بل ينتابه الملل، ويعاني أيضاً من العوامل المحيطة ، خاصة أثناء إغلاق المدارس. لذلك ، فإن وضع خطة جيدة للتعلم هي الخطوة الأولى في الإدارة الفعالة للوقت. في مرحلة

التخطيط متاح للطالب فرصة للعمل على التقويم الذاتي وتعلم كيفية اختيار أفضل الاستراتيجيات للنجاح. عندما تنتقل من كونك متلقياً سلبياً إلى أن تكون أكثر نشاطاً في عملية التعلم ، وأن تشارك بنشاط في القرارات المتعلقة بالتعلم ، فستكون لديك قوة أكبر.

لوضع خطة تعلم ، يجب عليك أولاً اختيار تقويم أو شيء مثل المفكرة التي يمكن جدولتها. في كلتا الحالتين ، يجب أن تكون قادرًا على العرض والتعديل ووضع العناوين بسهولة ، وأن تكون لديك مساحة كافية لجدولة التعلم اليومي القصير أو المتوسط. في هذه المرحلة ، يمكنك تخطيط وقت التعلم أو التقدم في دفتر الملاحظات ، وأن تسجل كل مهمة تعليمية تكملها ، وتصنفها لتتمكن من مواكبة تقدمك في التعلم.

مصطلح 4: القوة في التعلم

يمكن للمتعلمين الذين لديهم قوة "أن يجعلوا الأشياء تحدث عن قصد عن طريق أفعالهم" ، و "تمكّن الوكالة الناس من لعب دور في تطوير الذات ، والتكيف ، والتجديد الذاتي في الأوقات المتغيرة". لبناء هذه القدرات ، يجب أن نتاح للمتعلمين الفرصة لاتخاذ خيارات ذات مغزى حول تعلمهم ، ويحتاجون إلى ممارسة ذلك بشكل فعال. يضع المتعلمون الذين يطورون هذه القدرة الأساس للتعلم بنجاح مدى الحياة والتعلم الموجّه ذاتياً (U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION, 2017).

نصيحة 6: مساعدتك في إنشاء خطط تعلم فعالة (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- ضع التقويم أو الجدول الزمني المطبوع في مكان مرئي لتتمكن من التحقق والمتابعة بسهولة.
- عند كتابة التواريخ في التقويم الخاص بك ، استخدم قلم رصاص حتى تتمكن من تغييرها بسهولة عند الحاجة.
- لاتضع برنامجاً مزدحمًا ، اترك وقتاً إضافياً لحالات الطوارئ.
- اجعل وقت التعلم متسقًا كل يوم ، هذا سيساعدك في تطوير عادات دراسية جيدة.
- قم بجدولة وقت التعلم ضمن الأوقات الأقل تشتيتاً للانتباه.
- قم بتلوين المحتويات التعليمية المختلفة لتسهيل التحقق ومتابعة الجدول الزمني.

إن الالتزام بخطة التعلم لا يقل أهمية عن إنشائها. لن يتجاهل أحد عن عمد الخطة التي وضعها ، ولكن من الناحية العملية ، قد لا يستطيع الكثير منكم الالتزام بالخطة. أحد الأسباب المهمة هو أن الجدول الزمني مزدحم للغاية ولا يوجد وقت كافٍ للراحة والاستجمام ، لذلك قد يزعجك العالم الخارجي بسهولة ويشتت انتباهك ، مما يجعل من الصعب الالتزام بخطتك. من المهم ترتيب ما يكفي من وقت الفراغ والتواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة. من ناحية أخرى ، بعد إكمال يوم دراسي كما هو مخطط له ، يجب أن تمنح

نفسك مكافأة صغيرة لتحفيز نفسك على الاستمرار. يعد استخدام مناهج التعلم المتمازج أكثر فائدة للطلاب الذين يدرسون في المنزل.

مصطلح 5: التعلم المتمازج

في بيئة التعلم المتمازج ، يحدث التعلم عبر الإنترنت ومن خلال تعزيز ودعم نشاط المعلم. غالبًا ما يتيح التعلم المتمازج للطلاب بعض التحكم في الوقت أو المكان أو المسار أو وتيرة التعلم. في العديد من نماذج التعلم المتمازج ، يقضي الطلاب بعضًا من وقتهم وجهًا لوجه مع المعلم في مجموعة كبيرة ، وبعض الوقت وجهًا لوجه مع مدرب أو معلم في مجموعة صغيرة ، وبعض الوقت في التعلم مع ومن الأقران . غالبًا ما يستفيد التعلم المتمازج من إعادة تشكيل مساحة التعلم التقليدي لتسهيل أنشطة التعلم ، وتوفير مجموعة متنوعة من مناطق التعلم التي تدعم التكنولوجيا والتي تم تحسينها للتعاون والتعلم غير الرسمي والدراسة التي تركز على الفرد (U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION, 2017).

القصة 4: قام طالب من قسم تكنولوجيا التعليم بجامعة هانغتشو نورمال بوضع خطة تعليمية وفقًا لدورة التعلم

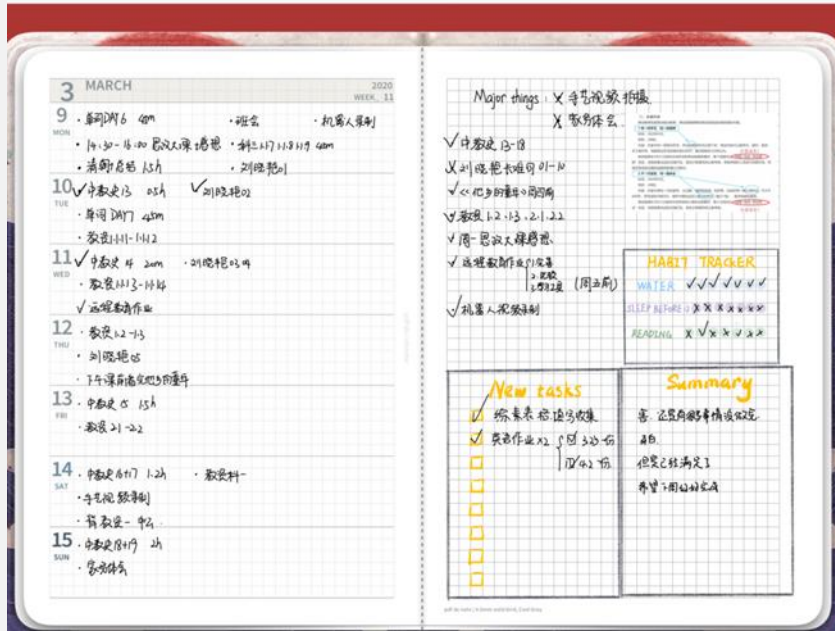
الخطة اليومية

- ✓ ضع قائمة بما تريد القيام به لهذا اليوم
- ✓ خصص لكل فقرة من قائمة المهام هذه وقتًا محددًا
- ✓ قسّم قائمة المهام إلى مخطط زمني ، وخطط لما تريده تنفيذه في كل نقطة / فترة



الخطة الأسبوعية

- ✓ في عطلة نهاية الأسبوع ، قم بالتخطيط للأشياء الرئيسية التي عليك القيام بها في الأسبوع المقبل ، وفقاً لما أنجزته في الأسبوع السابق
- ✓ الجدول الأيسر مخصص للمهام التي يتم تعيينها من الأشياء الرئيسية لكل يوم (في كل يوم ، يمكن تحويل البرنامج الأسبوعي إلى خطة يومية وفقاً للحالة الراهنة).
- ✓ يتم استخدام المهمة الجديدة في الجدول الأيمن لإضافة مهام جديدة كل أسبوع
- ✓ يستخدم الملخص لتسجيل خلاصة الأسبوع



نصائح القصة:

هناك 3 أنواع من خطط التعلم: قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى. الخطة المتوسطة المدى هي جزء من الخطة طويلة المدى ، في حين أن الخطة قصيرة المدى هي جزء إضافي من الخطة متوسطة المدى ، وتشكل سلسلة من الخطط والأهداف الصغيرة التي يمكن التحكم فيها ، بحيث يمكنك الحصول فهم ومراقبة المهام اليومية والأسبوعية حتى الشهرية بشكل واضح ومفصّل.

الجميع - من رواد الفضاء إلى الرياضيين ، ومن التجار إلى الموسيقيين - يقدرّون عالياً القدرة على التركيز على المهمة قيد الإنجاز. كتب الشاعر والكاتب الأمريكي رالف والدو إمرسون أن "التركيز هو سر القوة" ، بينما

وصفه محرر الكتب الأسطوري مايكل كوردا بأنه "المفتاح السحري الذي يفتح الباب أمام الإنجاز". قد لا توجد وصفة لتقوية التركيز، إلا أن بعض الطرق قد تساعدك على تحسين تركيزك.

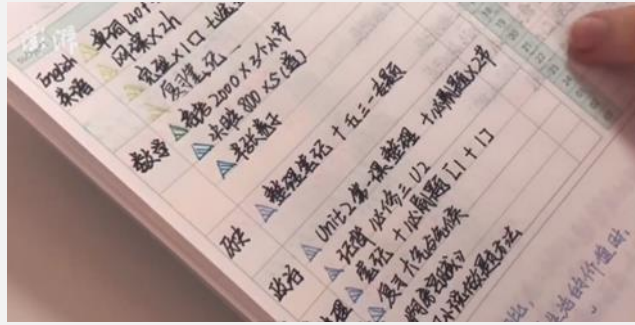
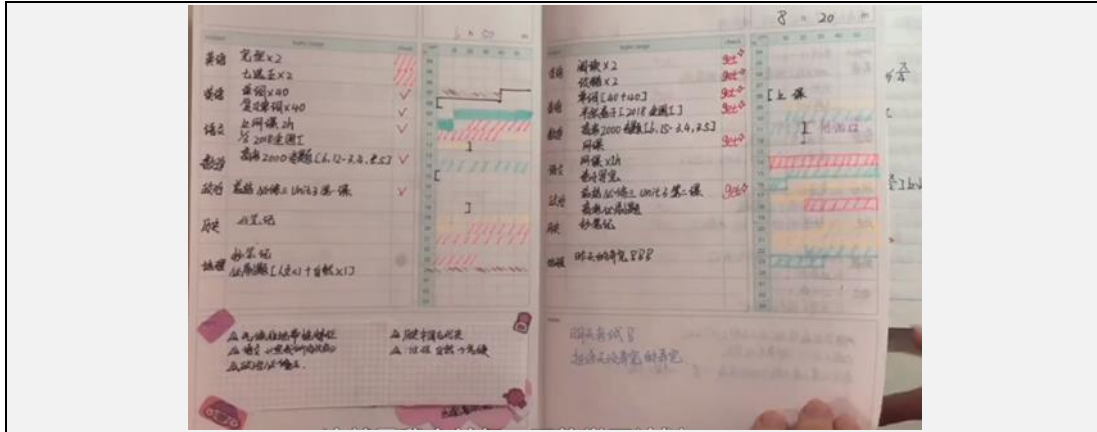
نصيحة 7: مساعدتك على تحسين تركيزك (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- بعد الدراسة لمدة 50-60 دقيقة، خذ استراحة لمدة 10-15 دقيقة.
- خلال الاستراحة، تناول وجبة خفيفة لتعزيز الطاقة، أو تنزه، أو استمع إلى بعض الأغاني المفضلة.
- في نهاية اليوم أو الأسبوع، كافئ نفسك. يجب أن تكون مكافآت نهاية الأسبوع أكثر من مكافأة اليوم الواحد.
- معرفة أفضل ساعات الدراسة. إذا كنت من النوع الذي ينشط أكثر في الليل، حدد موعدًا في المساء.

يعتمد التركيز على التفكير. مثلما يحدث عندما يجري تركيز موجات الضوء في شعاع واحد قوي - الليزر - يمكن للتركيز أن يجمع قوة أفكارك، مما يتيح لك التفكير بدقة أكبر واختراق الأفكار الصعبة. يمكن للأشخاص الذين يستطيعون التركيز حصريًا على مهمة واحدة أن تكون لديهم فرصة أفضل بكثير لإكمال هذه المهمة بشكل أسرع وأكثر دقة من أولئك الذين يشتتون انتباههم حتى لو كانوا يفعلون ذلك بدون قصد.

القصة 5: فتاة في السنة النهائية من المرحلة الإعدادية تستعد لامتحان القبول الجامعي من المنزل: كتابة الخطة الدراسية في دفتر الملاحظات

أثناء اضطراب التعليم، أعدت زو كونيو Zuo Kunyu، وهي طالبة من شيان بمقاطعة شنشي، خطة دراسية تفصيلية لاتباع دورة عبر الإنترنت من المنزل. زو كونيو طالبة تدرس الفنون الحرة. على سبيل المثال، في 11 مارس 2020، كانت خطتها الأولى هي حفظ المفردات وبعض المقالات. ولأنها لم تكن في المدرسة، اعتقدت زو كونيو أن التدريب الذاتي ضروري للغاية. لذلك كان عليها القيام ببعض التمارين كل يوم. تتضمن خطة التعلم اليومية التي اعتمدها زو كونيو ست مواد: اللغة الإنجليزية، والرياضيات، واللغة الصينية، والسياسة، والتاريخ، والجغرافيا. صاغت خطة تعلم تفصيلية لكل مادة.



المصدر: https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_6471104

نصائح القصة:

دفتر الملاحظات هو أبسط أداة لوضع خطة التعلم. بغض النظر عن المرحلة أو الموضوع ، يمكنك تدوين خطط التعلم قصيرة المدى ومتوسطة المدى على دفاتر ملاحظتك ، ويمكنك قراءتها في أي وقت لمعرفة تقدمك في التعلم. يعد تدريس المواد الفرعية سمة رئيسية في النظام التعليمي لدى الصين. لكل تخصص من التخصصات المختلفة خصائص وقواعد خاصة ، ومحتوى معرفي مختلف. لذلك ، فإن تطوير خطط التعلم للتخصصات يساعدك على التمييز بين الأهمية الأساسية والثانوية ، بحيث تكون خطط التعلم فعالة ومنظمة.

الموضوعات هي الأجزاء التي يمكن تقسيم التعلم إليها. اللغة والرياضيات واللغات الأجنبية والتخصصات الأخرى لها خصائصها وقواعدها الخاصة. لذلك ، كطالب ، يمكنك وضع خطط تعلم مختلفة ، وفقاً لخصائص التخصصات المختلفة ، وهذا ما اقترحه المعلمون. (XuDuoFen Jiaoyu Ketang, 2020)

• خطة تعلم اللغة

تعلم اللغة هو بشكل أساسي قراءة وتراكم ، لذلك تحتاج إلى قراءة الكتب اللاصفية لمدة لا تقل عن ساعة واحدة كل يوم. الهدف من القراءة هو فهم الأفكار التي تتضمنها كتابات المؤلف، وأسلوبه، وحالته المزاجية ، وبالتالي يُفضل تدوين الملاحظات أثناء القراءة.

• خطة تعلم الرياضيات

يعاني العديد من الطلاب من ضعف القدرة على الحساب ، مما يؤدي إلى أخطاء متكررة في الاختبارات. يمكنك تحسين قدرتك في الحساب من خلال تدريب معين. على سبيل المثال ، يمكن لطلاب المدارس الابتدائية القيام بحل مسائل الرياضيات الشفوية كل يوم ، وحساب الوقت المستخدم في كل مرة.

• خطة تعلم اللغات الأجنبية

على غرار تعلم اللغة ، يتطلب تعلم اللغة الأجنبية تراكم المفردات. من المستحسن أن تقرأ مقالات لتجميع المفردات ، لأنه من الأسهل حفظ الكلمات في سياق النص. يمكن أن يكون تجميع كمية كبيرة من المفردات الدقيقة مغامرة. إذا كنت مجهزًا بالأدوات المناسبة ولديك الفضول للتعلم، فستكون مسيرتك مثيرة. وكما هو الحال في معظم المغامرات ، ستختبر فرحة الاكتشافات الصدفية. عندما تكتشف كلمة تعجبك ، يمكنك الاستمتاع بتعلم أصول هذه الكلمة. قد تبدو المنطقة غريبة في البداية ، ولكن بمرور الوقت ستشعر كأنك تعيش في مجتمع من الكلمات المترابطة، وستشعر بصدق أنك في بيتك.

• خطة التدريب البدني

أثناء إغلاق المدرسة ، يمكنك القيام بالتدريب البدني في المنزل. وفقًا للموقف وتفضيلاتنا ، يمكنك اختيار تمارين مختلفة ، مثل القفز باستخدام الحبل. على سبيل المثال ، يمكن لأطفال المدارس الابتدائية والمتوسطة أن ينجزوا 1000 قفزة في اليوم (تتطلب نحو نصف ساعة) ، ويمكن لأطفال الصف الأول أن ينجزوا 1500 قفزة في اليوم (تتطلب نحو نصف ساعة) ، ويمكن لطلاب المدارس الثانوية رفع مستوى التدريب بشكل مناسب.

القصة 6: طالبة في الصف الأول ، من المدرسة الابتدائية التابعة لجامعة رنمين Renmin في الصين ، بكين ، وضعت خطة دراسية بالتعاون مع أهلها

أثناء اضطراب التعليم ، وضعت ين مينغان ، من المدرسة الابتدائية التابعة لجامعة رنمين في الصين ، مجموعة من الخطط الشخصية الخاصة بالتعاون مع والديها ، واتفقوا على: الوفاء بالوعد والالتزام بالخطط.

时间	活动
7:30	起床
7:30-8:00	洗漱、早餐
8:00-8:30	晨读
8:30-9:00	练字
9:00-9:30	室内操
10:00-11:30	线上课程学习 (中间休息十分钟)
11:30-13:00	午餐、休息
13:00-13:30	阅读
13:30-14:00	口算练习 (定量, 做完、纠错完休息)
14:00-15:30	线上课程学习 (中间休息十分钟)
15:30-16:00	室内操
16:00-17:00	兴趣练习
17:30-18:30	晚餐、休息
18:30-19:00	读诗、背诗
19:00-20:00	游戏、娱乐
20:00	洗漱休息

جدول ين Yin أثناء اضطراب التعليم

المصدر: https://www.sohu.com/a/374475714_372473

نصائح القصة:

بالنسبة للطلاب ذوي المستوى الأدنى ، يعد إشراف الأهل ضمانًا قويًا للدراسة المنزلية. يمكنك دعوة والديك للمشاركة في مراقبة صياغة خطة التعلم الخاصة بك والتقدم فيها ، وتنمية عادات التعلم الجيدة منذ الطفولة.

يمكن للتخطيط الجيد أن يخفف من توتر الأطفال والآباء. تحقق من خططك وقم بوضع جدول مكتوب ليس فقط لليوم ، ولكن للأسبوع ككل. حدد الأولويات وتعلم كيفية إنشاء الأهداف والمهام والمواعيد النهائية ، تمامًا كما يفعل الكبار عندما يذهبون إلى العمل. يمكن أن تصبح المهام التي قد لا تكون صعبة بالنسبة لك أثناء الذهاب إلى المدرسة أكثر صعوبة عند التعلم من المنزل ، لذلك من المهم تعزيز الحدود وتقديم الحوافز لتشجيع السلوك الصحي.

لبرمجة خطة التعلم الذاتي ، من المهم تشكيل السلوكيات الروتينية للنوم ، والقراءة ، والتمارين ، واستخدام الأجهزة الرقمية ، والترفيه والتسلية ، وبالتالي تطوير عادات جيدة للتعلم والعمل. تذكر الاقتباس الذي يقول "ازرع خطة ، سوف تجني الفعل ؛ ازرع الفعل ، ستحصد عادة ؛ ازرع العادة ، ستحصد مستقبلًا".

الشعار 7: القراءة مهمة. إذا كنت تعرف كيف تقرأ فإن العالم كله يفتح لك. —باراك أوباما ،
الرئيس 44 للولايات المتحدة

2-3 اختيار مصادر التعلم عند الطلب

نظرًا لأن الطلاب محاطون بالتمثيل المرئي والمواد السمعية البصرية والسمعية يوميًا ، ويرجع ذلك بشكل خاص إلى توافر الوسائط مثل التلفزيون والإنترنت ، فمن الصعب تخيل العملية التعليمية اليوم دون استخدام مصادر التعليم والتعلم المختلفة. لا يقتصر الغرض من مصادر التعليم والتعلم ودورها على جعل العملية التعليمية أكثر جاذبية وإثارة فحسب ، بل أيضًا تشجيع التعلم النشط ، وتنمية المهارات المختلفة وتبني القيم والمواقف المطلوبة لدى الطلاب.

عند الدراسة في المنزل أثناء إغلاق المدارس ، يمكن للطلاب العثور على مجموعة متنوعة من الموارد التعليمية المجانية على الإنترنت مثل مواقع المساعدة في حل الواجبات المنزلية ، والمواقع التي تقدم الأفكار لمشروعات العلوم والمعارض التعليمية ، والمعلومات المثيرة للاهتمام حول مواضيع يختارونها ، والخبراء الراغبين في التفاعل مع الأطفال وتعليمهم حول الموضوعات التي تثير اهتمامهم. عندما نستخدم الإنترنت في التعلم، فإننا نتحدث عن التعلم عبر الإنترنت.

مصطلح 6. التعلم عبر الإنترنت

يُعرّف التعلم عبر الإنترنت بأنه تجارب تعلم في بيئات متزامنة أو غير متزامنة باستخدام أجهزة مختلفة (مثل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ، وما إلى ذلك) متصلة بالإنترنت. في هذه البيئات ، يمكن للطلاب أن يكونوا في أي مكان (مستقل) للتعلم والتفاعل مع المعلمين والطلاب الآخرين (Singh and Thurman, 2019).

في معظم الحالات ، يكون المعلمون والطلاب منفصلين بعضهم عن بعض في الزمان والمكان عند التعلم عبر الإنترنت ، ويتفاعلون بعضهم مع البعض الآخر من خلال التعلم عن بعد. لا يعتمد التعلم عن بُعد على القاعات التدريسية وساعات الدراسة والجدول الزمنية الثابتة ، مما يمنح المعلمين والطلاب المزيد من الحرية في تخطيط العملية. امنح وصولاً أسهل إلى التعلم حتى إذا كانت مدرستك مغلقة ولم يتمكن الطلاب من حضور الفصول الدراسية شخصيًا ، سوف يتيح لك التعلم عن بعد متابعة العملية عبر الإنترنت ومواكبة المنهج الدراسي. (Distance-learning, 2020)

نظرًا لوجود موارد تعليمية وفيرة على الإنترنت ، يجب أن يعرف الطلاب الفعالون كيفية اختيار الموارد التعليمية التي تناسب احتياجاتهم التعليمية. مصادر التعلم الرقمي مثل الدورات الضخمة المفتوحة عبر

الإنترنت (MOOCs) ، والدورات الصغيرة الخاصة عبر الإنترنت (SPOCs) ، ودورات الفيديو الصغيرة عبر الإنترنت ، والكتب الإلكترونية ، والمحاكاة ، والنماذج ، والرسومات ، والرسوم المتحركة ، والاختبارات ، والألعاب ، والملاحظات الإلكترونية، كلها تجعل الوصول إلى التعلم أسهل، وتجعل التعلم أقرب إلى الاحتياجات الفعلية. بصفتك طالبًا ، من المهم العثور على موارد التعلم الرقمية المجانية عبر الإنترنت وتقويمها واستخدامها لحل مشكلات التعلم لديك.

تم إيجاد الدورات واسعة النطاق المعروفة باسم الدورات الضخمة المفتوحة عبر الإنترنت MOOCs للحصول على تعليم مجاني أو منخفض التكلفة للأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى الخيارات التقليدية للتعلم أو تحمل نفقاتها. مع الزيادة الهائلة في اللجوء إلى التعليم عبر الإنترنت في الكليات حول العالم أثناء إغلاق المدارس ، أصبح الطلاب والكليات أكثر اهتمامًا بهذا النوع من التعلم.

مصطلح 7. الدورات الضخمة المفتوحة عبر الإنترنت MOOC .

الدورات الضخمة المفتوحة عبر الإنترنت (MOOCs : Massive Open Online Course) نوعٌ جديدٌ من التدريب عبر الإنترنت، يهدف إلى المشاركة التفاعلية واسعة النطاق والوصول المفتوح عبر الويب. بالإضافة إلى مواد التعليم التقليدية مثل مقاطع الفيديو والمراجع ومجموعات المسائل ، توفر MOOCs منتديات تفاعلية للمستخدمين تساعد في بناء مجتمع للطلاب والأساتذة ومساعدتي التدريس (ويكيبيديا). تبني MOOCs على مشاركة المتعلمين الذين ينظمون مشاركتهم ذاتيًا وفقًا لأهداف التعلم والمعرفة المسبقة والمهارات والاهتمامات المشتركة.

مع وجود مليارات من المواقع الإلكترونية اليوم ، هناك الكثير من المعلومات على الإنترنت. عندما ندرس في المنزل أثناء اضطراب التعليم ، من الضروري البحث في الإنترنت عن المعلومات. هناك العديد من محركات البحث المختلفة التي يمكنك استخدامها ، ومن أشهرها تشمل Google و Yahoo! و Bing لإجراء بحث ، ستحتاج إلى الانتقال إلى محرك بحث في متصفح الويب لديك ، اكتب كلمة مفتاحية واحدة أو أكثر- تعرف أيضًا باسم مصطلحات البحث - ثم اضغط على Enter على لوحة المفاتيح.

نصيحة 8: مساعدتك في استخدام محركات البحث بكفاءة أعلى (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- البحث عن مواقع ذات صلة
إذا كنت ترغب في العثور على مواقع ويب جديدة ذات محتوى مشابه لموقع ويب تعرفه بالفعل ، وليكن اسمه مثلاً somesite.com ، فاستخدم عبارة البحث التالية : related:somesite.com

• تعريفات الكلمات

إذا كنت بحاجة إلى البحث بسرعة عن تعريف كلمة أو عبارة ، فما عليك سوى استخدام الأمر
define:

مثال : للبحث من مصطلح "educational technology" نستخدم الأمر :

define: educational technology

• البحث عن أنواع محددة من المستندات

إذا كنت تبحث عن نتائج من نوع معين ، يمكنك استخدام الأمر. filetype

مثال : للبحث عن عروض تقديمية حول "active learning strategies" نستخدم الأمر "active

learning strategies" filetype: ppt

إذا كنت تريد الحصول على مزيد من النصائح حول البحث ، يرجى تنفيذ البحث التالي :

" related: <https://blog.hubspot.com/marketing/google-advanced-search-tips>"

يتطلب البحث عن معلومات على صفحة ويب استخدام **الموارد التعليمية المفتوحة (OER)** ، هذا سيساعدك على اكتشاف المعرفة وإعادة بنائها. تُعدّ ويكيبيديا مثالاً على الموارد التعليمية المفتوحة ، وهي تقدم شرحاً ممتازاً. يمكن أن تشمل الموارد التعليمية المفتوحة على مخطط دراسي ، وملاحظات المحاضرات ، وشرائح العرض التقديمي ، ومقاطع الفيديو ، والبودكاست ، ومراجع مختارة ، وتعليمات لأنواع مختلفة من المهام ، والمزيد. يسمح نشر هذه الموارد بموجب ترخيص مفتوح بإعادة استخدامها ومراجعتها وإعادة توزيعها.

مصطلح 8. الموارد التعليمية المفتوحة (OER : Open Educational Resources)

الموارد التعليمية المفتوحة (OER) هي مواد تعليمية وبحثية مسجلة على وسيط - رقمي أو غير ذلك - متاحة للعموم أو تم نشرها بموجب ترخيص مفتوح يسمح بالوصول دون تكلفة ، والاستخدام ، والتعديل ، وإعادة التوزيع من قبل الآخرين بدون قيود. (UNESCO, 2019)

الموارد التعليمية المرخصة بشكل مفتوح هي موارد التعليم والتعلم والبحث الموجودة في المجال العام أو التي تم إصدارها بموجب ترخيص يسمح باستخدامها وتعديلها ومشاركتها مع الآخرين. قد تكون الموارد المفتوحة دورات كاملة عبر الإنترنت أو كتباً رقمية أو موارد أكثر تحديداً مثل الصور ومقاطع الفيديو وعناصر التقييم (U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION, 2017).

تُعدّ الموارد التعليمية المفتوحة جزءاً من حركة المحتوى المفتوح العالمية ، وهي موارد تعليمية وبحثية مشتركة متاحة بموجب تراخيص مفتوحة معترف بها قانوناً. يمكن أن تختصر الموارد التعليمية المفتوحة عالية الجودة جزءاً كبيراً من الوقت والجهد الذي يقضيه المعلمون في تطوير الموارد وتعزيز تعلم الطلاب داخل الفصل الدراسي وخارجه. علاوة على ذلك ، فإن المشاركة المفتوحة للموارد يمكن أن تعزز التعاون في تحسين المواد المتاحة ، وأن تساعد في نشر أفضل الممارسات. في مايلي سوف نقدم مجموعة مختارة من هذه الموارد التي قد تكون مفيدة في جهودك لدعم التعلم.

يعرض الجدول 2 أمثلة لمستودعات الموارد التعليمية المفتوحة الشائعة وبعض الميزات المهمة التي يمكن أن تساعدك في تحديد مستودع معين.

الجدول 2. الموارد الرقمية للطلاب على مختلف المستويات

QR CODE	المستوى التعليمي	مجال الموضوع	مستودعات الموارد التعليمية المفتوحة
	التعليم ما قبل الجامعي	متعدد التخصصات	منصة الخدمة العامة الوطنية للموارد التعليمية (الصينية)
	متعدد المستويات التعليم ما قبل الجامعي	متعدد التخصصات	Curriki
	التعليم الابتدائي والثانوي التعليم ما قبل الجامعي	متعدد التخصصات	JunyiAcademy
	الأطفال حتى عمر 6 سنوات	متعدد التخصصات	Cicle time fun
	التعليم ما قبل الجامعي	القراءة	Fluenc Matters
	التعليم ما قبل الجامعي	تعلم اللغة الإنجليزية	Storyline Online
	التعليم ما قبل الجامعي	الجغرافيا	National Geographic kids

QR CODE	المستوى التعليمي	مجال الموضوع	مستودعات الموارد التعليمية المفتوحة
	التعليم ما قبل الجامعي	العلوم	ScienceBOB
	طلاب المدارس الابتدائية	التكنولوجيا	Scratch
	طلاب المدارس الابتدائية	Math	Cool math games
	كل المستويات	كل المواضيع	إذا كنت تريد المزيد ، فقم بمسح رمز

4-2 التعلم التعاوني - الدراسة واللعب الجماعي

قد يشعر الأطفال الذين يدرسون في المنزل بالعزلة عن الطلاب الآخرين في سنهم - خاصةً خلال سنوات المراهقة حيث تكون الصداقات مهمة جدًا. الخبر السار هو أنه مع ازدياد التوجّه نحو التعليم المنزلي ، يزداد عدد الأطفال الذين يتعلمون في المنزل والذين يمكن التواصل معهم إما شخصيًا أو عبر وسائل التواصل الإلكترونية. يمكن جعل هؤلاء الأطفال يتواصلون بعضهم مع البعض الآخر.

عند الدراسة في المنزل أثناء إغلاق المدرسة ، يمكنك استخدام أدوات الاتصال أو البرامج لبناء مجموعة أو مجتمع تعليمي للتعلم التعاوني. عندما تعمل ضمن مجموعة ، يمكنك اكتساب الخبرة أثناء التعاون وتطوير المهارات الهامة للتفكير النقدي والتفكير الذاتي والبناء المشترك للمعرفة (Brindley, Walti, & Blaschke, 2009).

يمكن أن تساعدك البرامج الاجتماعية مثل (https://www.dingtalk.com) Dingtalk و WeChat (https://weixin.qq.com) و Twitter وما إلى ذلك في التواصل مع الأقران وبناء مجموعات تعليمية إذا لزم الأمر.

مصطلح 9. التعلم التعاوني

التعلم التعاوني هو الاستخدام التعليمي للمجموعات الصغيرة بحيث يعمل الطلاب معًا لزيادة تعلمهم وتعليم بعضهم البعض. في حالات التعلم التعاوني ، هناك ترابط إيجابي لتحقيق الأهداف المشتركة للطلاب. يدرك الطلاب أنه يمكنهم الوصول إلى أهدافهم التعليمية إذا وفقط إذا كان الطلاب الآخرون في المجموعة التعليمية

يصلون أيضاً إلى أهدافهم. تؤدي الجهود الإلكترونية التعاونية إلى سعي المشاركين لتحقيق المنفعة المتبادلة حتى يستفيد جميع أعضاء المجموعة من الجهود الإلكترونية من بعضهم البعض، مع الاعتراف بأن جميع أعضاء المجموعة يشتركون في مصير مشترك ، مدركين أن أداء كل منهم مرهون بجهد الطالب وجهود زملائه ، ويشعرون بالفخر والاحتفال المشترك عندما يحقق أحد أفراد المجموعة إنجازاً متميزاً (Johnson, & Johnson, 2011).

هناك خمسة عناصر أساسية للتوسط في فعالية التعلم التعاوني ، وتُعرف باسم PIGS Face.

- الاعتماد المتبادل الإيجابي
- التفاعل التعزيزي وجها لوجه
- المساءلة الفردية والجماعية
- المهارات الاجتماعية
- المعالجة ضمن المجموعة

المصدر : https://en.wikipedia.org/wiki/Cooperative_learning

يشمل التعلم التعاوني مجموعة واسعة من الاستراتيجيات لتعزيز التعلم الأكاديمي من خلال التعاون والتواصل بين الأقران. كما يشير مصطلح "التعلم التعاوني" ، يساعد الطلاب بعضهم بعضاً في التعلم ومشاركة الأفكار والموارد والتخطيط بشكل تعاوني للدراسة وكيفية الدراسة. لا يملئ المعلم تعليمات محددة بل يسمح للطلاب بدرجات متفاوتة من الاختيار فيما يتعلق بجوهر وأهداف أنشطة التعلم الخاصة بهم ، مما يجعل الطلاب مشاركين نشطين في عملية اكتساب المعرفة.(Davidson, & Major, 2014)

مثل التعلم التعاوني ، فإن التعلم القائم على المشاريع هو أيضاً شكل من أشكال التعلم الجماعي. مع التعلم القائم على المشاريع ، يكون المحتوى متضمناً في مشروع طويل الأجل ، وعلى الطلاب التصدي لمشكلة في العالم الحقيقي وحلها بطريقة إبداعية وأصيلة. في عملية حل المشكلة ، يتطلب الأمر التفكير النقدي وحل المشكلات والتعاون وأشكالاً مختلفة من التواصل. للإجابة عن الأسئلة الأساسية وإنشاء عمل عالي الجودة ، يحتاج الطلاب إلى القيام بأكثر من مجرد حفظ المعلومات. إنهم بحاجة إلى استخدام مهارات التفكير العليا وتعلم العمل كفريق.

مصطلح 10: التعلم القائم على المشاريع

يتم التعلم القائم على المشاريع في سياق المشاكل الحقيقية ، ويستمر بمرور الوقت ، ويجلب المعرفة من العديد من المواد. يساعد التعلم القائم على المشاريع ، إذا تم تنفيذه ودعمه بشكل صحيح ، الطلاب على تطوير مهارات القرن الحادي والعشرين من ذلك الإبداع والتعاون والقيادة، وإشراكهم في تحديات معقدة في العالم الحقيقي تساعدهم على تلبية متطلبات التفكير النقدي (U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION, 2017).

أثناء قيام الطلاب بعمل جماعي ، يجب أن تكون المشاريع قابلة للتجزئة إلى مهام متعددة بنفس التعقيد ، وكل طالب مسؤول عن مهمة واحدة. المناقشات عبر الإنترنت ضرورية. هناك عدة تقنيات لعقد اجتماعات فعالة ، وفق ما يلي:

- تخطيط الاجتماع وإدارته: التخطيط للاجتماع بعناية: من وماذا ومتى وأين ولماذا وكم عدد ؛ إعداد وإرسال جدول أعمال ، وتحديد القضايا التي سيتم مناقشتها.
- الخطوات التي يجب اتخاذها أثناء الاجتماع: البدء في الوقت المحدد ؛ تحديد الأدوار بوضوح ؛ مراجعة وتنقيح وترتيب جدول الأعمال ؛ وضع حدود زمنية واضحة ؛ مراجعة بنود العمل من الاجتماع السابق ؛ التركيز على قضية واحدة في كل مرة.
- الخطوات التي يجب اتخاذها بعد الاجتماع: تسجيل القرارات النهائية أو الإجراءات التي ينبغي اتخاذها ؛ تحديد المهام لأعضاء المجموعة ؛ تحديد مواعيد نهائية للمهام ؛ تحديد موعد ومكان الاجتماع القادم ووضع جدول أعمال أولي ؛ تقويم الاجتماع والحصول على تعليقات من الأعضاء ؛ إنهاء الاجتماع بشكل إيجابي ؛ إعداد مذكرة وتوزيعها على الأعضاء وغيرهم ممن يحتاجون إلى معرفة.

القصة 7: تستخدم مدرسة نينغبو شيانغشان Ningbo Xiangshan الابتدائية التجريبية ، في نينغبو Ningbo بمقاطعة تشجيانغ Zhejiang ، نظام الرسائل WeChat لتعزيز تعلم اللغة الصينية

يستخدم أحد الفصول في الصف السادس من مدرسة نينغبو شيانغشان التجريبية الابتدائية ، في نينغبو Ningbo بمقاطعة تشجيانغ Zhejiang ، نظام الرسائل WeChat لإنشاء مجموعة تعليمية هدفها ممارسة التعلم. وبالنظر إلى مشاكل الوقت المحدود لدى الآباء أثناء الاضطراب التعليمي ، حاول هذا الفصل استكشاف استراتيجيات التعلم الجديدة وتحسين محو الأمية لدى الطلاب بشكل فعال. يبدأ التعلم في مجموعة WeChat في هذا الفصل بشكل رئيسي من ثلاثة جوانب: يتنافس أعضاء الفريق بشكل تلقائي لاختيار قادة

الفرق ؛ يقوم قادة الفرق باختيار الأعضاء بشكل عشوائي ويحفزونهم للمشاركة ؛ يسجل الأصدقاء في الوقت المناسب "إعجاباً" لتحقيق التشارك في الموارد.



المصدر : <http://jks.nbedu.net.cn/dispArticle.Asp?ID=4158>

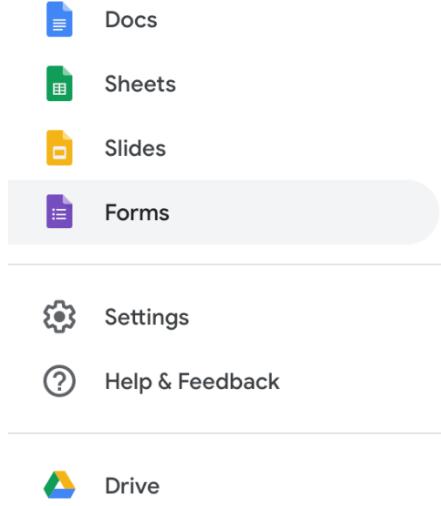
نصائح القصة:

نظام الدردشة WeChat أداة تعليمية بسيطة وسهلة الاستخدام للطلاب من جميع الأعمار في الصين. يمكن أن يساعد التعلم التعاوني الجماعي من خلال WeChat في إشراف الطلاب بعضهم على بعض وإقامة علاقات اجتماعية جيدة من خلال التعاون الجماعي.

ثمة أدوات مثل google doc (docs.google.com) و Shimo Doc (<https://shimo.im/>) و Tencent Doc (<https://docs.qq.com/desktop>) يمكن أن تساعد الطلاب في التعاون مع أقرانهم لإنتاج مستندات Word ، أو PPT أو Excel ،

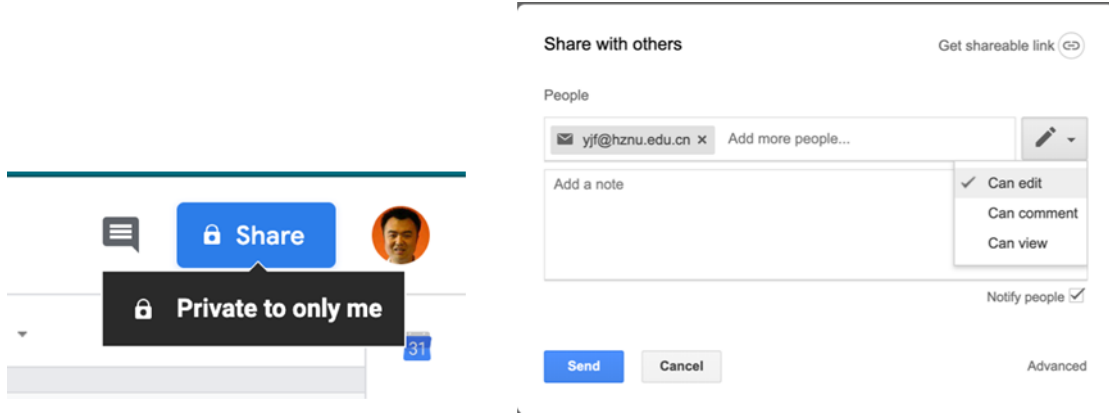
على سبيل المثال ، استخدم محرر مستندات غوغل للعمل بشكل تعاوني على مشروع. أولاً، عليك تخطيط المهمة بشكل تعاوني، وتحديد مسؤولية كل فرد ضمن العمل التعاوني. ثم فتح مستند google ، (كما هو موضح في الشكل 8 والشكل 9) وتحديد المستندات أو الأوراق أو الشرائح أو النماذج التي تريد استخدامها.

Google Docs



الشكل 11 مشاركة مستند

ثانيًا ، انقر فوق زر المشاركة ، وشارك مع الزملاء باختيار "يمكن التعديل".



الشكل 12. العمل معاً على المهمة التعاونية

يستطيع أعضاء الفريق الآن فتح الرابط في صندوق البريد ، والعمل معاً على المهمة التعاونية.

القصة 8: كتب طالب في مدرسة نورث شور Northshore بولاية واشنطن مهامه في محرر مستندات Google أثناء اضطراب التعليم

قضى المدرسون في منطقة مدرسة نورث شور بولاية واشنطن الأسبوع الماضي لتعليم الطلاب كيفية القيام بتجارب علمية على طاولات المطبخ ، أو إجراء التمارين الرياضية في أقبية منازلهم بدلاً من الصالات الرياضية. لدى تاكومي أونو Takumi Ohno ، التي تبلغ 45 سنة من العمر ، ولد عمره 9 سنوات، وهو طالب في الصف الثالث في المنطقة. قررت معلمة ابنها عدم بث دروسها مباشرةً ، بل نشر مقاطع فيديو مدتها 15 دقيقة تظهر فيها وهي تقدم درساً في الرياضيات على سبيل المثال. كتب ابنها واجباته باستخدام مستندات غوغل وراجعتها المعلمة.

قال ابن أوهنو "إنه لأمر ممتع ، أنا أرى أمي طوال اليوم".

قالت أونو إن ابنها لا يحتاج إلى الكثير من التوجيه. وقالت: "لكن في بعض الأحيان يجب أن أذكره بأن وقت الاستراحة قد انتهى".



يمارس ابن تاكومي أونو في الصف الثالث مهاراته في الكتابة

المصدر : <https://www.nbcnews.com/news/education/coronavirus-closes-schools-teachers-families-brace-massive-experiment-online-education-n1160966>

نصائح القصة:

يمكن للتعلم النشط في المنزل أثناء اضطراب التعليم الاستفادة الكاملة من الموارد المتاحة عبر الإنترنت ، مثل مقاطع الفيديو الوفيرة عبر الإنترنت وأدوات التعلم المناسبة عبر الإنترنت ، مما يجعل التعلم أكثر أماناً ، ولكنه يتطلب بذل الجهد من الآباء للمساعدة في الإشراف.

نصيحة 9: مساعدتك في إدارة مصادر التعلم متعددة الأبعاد (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- إدارة بيئة التعلم: ينبغي توليف بيئات التعلم وفق ثلاثة أبعاد. أولاً ، تطوير روتين عن طريق اختيار موقع هادئ وثابت ليكون مكتب الدراسة ؛ ثانياً ، تجنب التشتت الذي تسببه الأجهزة (مثل الهواتف المحمولة والأفلام والموسيقى المفضلة وما إلى ذلك) والأشخاص (الأصدقاء والأهل والمعلمين وما إلى ذلك) ؛ ثالثاً ، تنظيف المكان. الحفاظ على بيئة التعلم نظيفة وترتيب الكتب والقرطاسية والمواد ، إلخ.
- إدارة الدعم الاجتماعي: استشارة الآخرين للحصول على المساعدة. التعلم عملية معقدة وصعبة، ومن الطبيعي استشارة الآخرين.

5-2 التعلم الملزم - جعل عملية التعلم فعالة

ستتأثر كفاءة تعلم الأطفال في المنزل أثناء إغلاق المدارس. قد يتسبب معظم الأطفال القليل ببعض الفوضى والصخب ، ويمكن تشتيت انتباههم بسهولة. لكي يتفوق الأطفال ، لا بد أن يعمل الأطفال والآباء معاً لضمان التعلم الفعال والانضباط الذاتي. عندما يكون الطلاب مسؤولين عن عملية التعلم الخاصة بهم ، فإنهم يشعرون بالانتماء لأن التعلم يصبح نشاطاً يحدونه بأنفسهم.

في هذه المرحلة ، يمكنك الحصول على الخبرة أثناء تنفيذ الإستراتيجيات التي تختارها وإجراء تعديلات على خططك في الوقت المناسب حسب الحاجة. قد تبدأ بقائمة مرجعية للمهام المطلوبة لتحقيق هدف معين. أثناء عملك ، يمكنك إحراز تقدم في الهدف باستخدام قائمة المهام. يمكنك مقارنة سلوكك أو مهاراتك بمجموعة محددة من المهام أو السلوكيات المدرجة حسب الضرورة للوصول إلى الهدف وتحديد ما إذا كنت تسير بالاتجاه الصحيح نحو الهدف. وهذا يختلف عن التقويم الذاتي ، كما هو موضح في الجدول 3.

الجدول 3. الفروق بين المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي

المراقبة الذاتية	سمات مشتركة	التقويم الذاتي	
ماذا	فحص وضبط أداء الشخص أثناء أداء المهمة	الأداء استراتيجية ما وراء المعرفة	الحكم على مدى تعلم المرء وأدائه حتى الآن استراتيجية ما وراء المعرفة
لماذا	قياس مدى فعاليتهم في أداء المهمة	التحسين	تحديد نقاط القوة والضعف تحسين الأداء في المرة القادمة

		تغيير ممارسات التعلم وتعديلها وتحسينها من أجل تحقيق النجاح	
متى	عملية مستمرة خلال تسلسل التعلم	في نهاية تسلسل التعلم	

هناك بعض تقنيات المراقبة التي ستعمّق تعلمك (Moore, 2017) .

- كتابة عقد التعلم. عندما تبدأ في التعلم ، لا تدع الأشياء الأخرى تقاطعك حتى تنتهي من مهمتك أو تحقق هدفك.
- تحدث عما تتعلمه: قم بمشاركة ما تتعلمه مع معلميك وعائلتك وأقرانك.
- التلخيص: هناك طريقة أخرى جيدة لمساعدتك على فهم أهدافك التعليمية وهي تلخيص ما تعلمته.

فيما يلي مجموعة من الأسئلة المفيدة لرصد عملية التعلم الخاصة بك:

- ما هو جانب التعلم الذي تعتقد أنه كان الأكثر فعالية؟ لماذا؟ كيف؟
- ما هو جانب من جوانب التعلم تعتقد أنه كان الأقل فعالية؟ لماذا؟ كيف؟
- ما هو الإجراء (الإجراءات) الذي من شأنه تحسين أدائك بناءً على الملاحظات التي تلقيتها؟
- ما هي النصيحة التي تقدمها للآخرين للمساعدة في أداءهم هذه المهمة؟

2-5-1 كيفية إدارة عملية التعلم

بالنسبة لطلاب الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية ، تكون المهمة الأكاديمية سهلة نسبياً ، كما أن مقدار وصعوبة الواجبات المنزلية ليست كبيرة جداً. في الوقت نفسه ، قد لا يكون هؤلاء الطلاب معتادين على استخدام أدوات التعلم. لذلك ، يمكنك أن تطلب من الآباء والمعلمين المساعدة في استخدام الاستراتيجيات لتحفيزك على القراءة والكتابة وإنجاز الواجبات المنزلية. بالنسبة للطلاب الذين سيحضرون امتحان القبول الجامعي أو امتحان القبول في المدارس الثانوية هذا العام ، تكون مهامك الأكاديمية ثقيلة للغاية ، ويمكنك التواصل مع أهللك عندما تشعر بعدم الارتياح. بالنسبة للطلاب الآخرين الذين لديهم بعض قدرات الإدارة الذاتية ، فأنت في حيرة بين الاستقلال والاعتماد على الآخرين، وبين المبادرة وتلقي التعليمات. لذلك ، سيكون التعاون ضمن فريق طريقة جيدة لإدارة عملية التعلم الخاصة بك.

لإدارة عملية التعلم بشكل أفضل، سواء كنت مستقلاً أو تتعاون مع والديك ، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها.

- اجمع كل المستلزمات التي تحتاجها للتعلم ، وقم بتقويم مدى استعدادك للتعلم.

- ركز على شيء واحد. التزم بمهمة واحدة وتعلم أن تقول "لا" لما يشتت انتباهك.
- استخدم قائمة للتحقق مما قمت به والاستعداد للمهمة التالية.
- أعد تقويم الأهداف وعدّلها كلما اقتضى الأمر خلال الوحدة الدراسية الخاصة بك.

هناك بعض الأشياء التي يمكن لوالديك القيام بها لدعمك.

- تهيئة بيئة ملائمة لكل من الآباء الذين يعملون والأطفال الذين يتعلمون.
- إذا لم تكن لك غرفة مستقلة في المنزل ، فقم بإنشاء فصل باستخدام سماعات الرأس و/ أو فواصل الرؤية مثل فواصل الغرف والنباتات والأثاث وما إلى ذلك.
- ساعد طفلك على التفكير في المستلزمات المطلوبة.
- التواصل مع معلمي الأطفال والتعرف على خطة التعلم في المدرسة

نصيحة 10: مساعدتك على تعزيز المراقبة الذاتية والاستجابة بشكل صحيح للسلوكيات الخاطئة في التعلم (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- إعداد برنامج يومي. يمكن للطلاب المبتدئين أن يطلبوا من والديك مراقبتك ومراقبتهم، وبوجود بعض قدرات الإدارة الذاتية يمكنهم الإشراف بعضهم بالتعاون مع الزملاء في الفصل. إذا كنت في سنة التخرج من المدارس الإعدادية والثانوية فيمكنك أن تقوم بالمراقبة الذاتية ، يمكنك اتباع البرنامج اليومي بدقة.
- تصنيف المهام. استناداً إلى درجة استعجال وأهمية المهام ، سيتم تحديد أهدافك ومهامك طويلة المدى وقصيرة المدى وفقاً للمبادئ التالية: أ) سيتم التعامل مع المهام المهمة والعاجلة على الفور ؛ ب) المهام المهمة غير العاجلة، والتي تحتاج إلى تخطيط تفصيلي ، سيتم تخصيص قدر من الوقت للقيام بها كل يوم. ج) المهام العاجلة وغير المهمة ، إذا لم يكن لديك الوقت ، اطلب من الآخرين المساعدة في إنجازها. د) إذا كانت المهام ليست عاجلة ومهمة ، حاول عدم القيام بها.
- التعامل مع "المقاطعات". خصص منطقة في أسفل جدول البرنامج اليومي للأحداث غير المتوقعة ، لتسجيل الحدث في هذه المنطقة ، ثم العودة فوراً إلى التعلم ، وذلك لمنع الانقطاع الحقيقي ، ثم ترتيب وقت للحدث بعد انتهاء محتوى التعلم الحالي.
- تقسيم المهام. يمكن تقسيم بعض مهام التعلم الصعبة إلى مهام صغيرة يسهل إنجازها ، ثم إنجاز هذه المهام واحدة تلو الأخرى خطوة بخطوة ، وذلك لتجنب الركود الناجم عن الصعوبات بطريقة فعالة.

- الاحتفاظ بسجل التعلم. يجب تسجيل وقت التعلم اليومي والأسبوعي والشهري ، ومحتوى التعلم في سجل التعلم، وذلك لتتبع مدى إتقانك للمعارف وتقدمك في التعلم في أي وقت ، وإجراء التعديلات اللازمة في الوقت المناسب.
- علامات التمييز. من المرجح أن يتم تذكر العناصر المميزة بصرياً في القائمة ، ويزداد التركيز على المهمة قيد التنفيذ، ويقلل التشتت الناتج عن المهام الأخرى في القائمة. (المصدر في الجدول 4)

الجدول 4 . استراتيجيات وطرق موجهة إلى الطلاب على مختلف المستويات

المستوى	الخصائص النفسية	خصائص أنشطة التعلم	إجراء التعلم	الاستراتيجيات	الأدوات
طلاب المدارس الابتدائية	ضعف السيطرة على النفس، والعقل غير الناضج	الطلاب في الصفوف الدنيا لديهم مهام أقل وأسهل. بشكل عام ، سيقوم المعلمون وأولياء الأمور بالإشادة بإنجازاتهم للتشجيع.		يوصى المعلمون وأولياء الأمور بتشجيع الأطفال ومراقبتهم ، هذا سيساعد الطلاب أيضاً على تحسين عادات المراقبة الذاتية	
			المعاينة	يحدد الطلاب جداول التعلم اليومية. (معاينة بمساعدة الوالدين)	الورق والقلم للكتابة اليدوية (يقوم طلاب المرحلة الابتدائية بكتابة الكلمات ولصقها على مكاتيم لأهمهم لا يملكون هواتف محمولة خاصة)
		الطلاب في الدرجات العليا لديهم أنواع أكثر من المهام الصعبة. سيقدم المعلمون وأولياء الأمور أيضاً متطلبات أعلى للطلاب.	الدورات عبر الإنترنت في الرياضيات	يجب على الطلاب أخذ دورات عبر الإنترنت برفقة الوالدين مع تشغيل الكاميرا.	
			إنجاز المهام	يقوم المعلمون بنشر المهام في الموعد المحدد (وتعيين فترات وترتيب المهام) لتحفيز الطلاب على إنجازها.	منصات التعلم المختلفة

منصات التواصل	تسجيل الأخطاء	المراجعة	قد يكون الصف الرابع من المدرسة الابتدائية نقطة تحول مهمة في تطوير قدرة المراقبة الذاتية للانتقال من التحكم السلبي إلى التحكم الذاتي ، ومن المراقبة الذاتية السلبية إلى المراقبة الذاتية النشطة ، ومن المراقبة السلوكية إلى المراقبة المعرفية. هناك اختلاف كبير بين الجنسين في قدرات المراقبة الذاتية ، حيث إن الفتيات لديهن قدرات أعلى بكثير من الفتيان.		
	استخدام قراءة البطاقات المثقبة على الهواتف المحمولة ؛ كتابة مراجعات الكتب على المدونات	تطوير الذات؛ قراءة موسعة			
مؤثرات الإرادة والأقران بشكل أساسي	تحسين قوة الإرادة وضبط النفس لدى الطلاب. خلق جو إيجابي	يعطي المعلمون التعليمات	لدى طلاب المدارس الإعدادية مهام أصعب نسبيًا. تلعب قدرة الطلاب على ضبط النفس دورًا متزايد الأهمية في التعلم.	يكون طلاب المدارس الإعدادية في مرحلة المراهقة ، ويصبحون متمردين جدًا. بالمقارنة مع طلاب المدارس الابتدائية ، فإن ضبط النفس لديهم أقوى. قد يقومون بأنشطة التعلم بوعي ونشاط بينما يعتمدون على المراقبة السلبية.	طلاب المدارس الإعدادية
		يقوم الطلاب بأنشطة التعلم			
		يقوم الطلاب بإنجاز المهام بشكل مستقل			

القصة 9: الدراسة المنزلية لطلاب الصف العاشر ، من مدرسة جامعة تسينغها Tsinghua الثانوية ،

بكين

خلال تفشي الفيروس COVID-19 ، اعتمد طلاب الصف العاشر من مدرسة جامعة تسينغها الثانوية التعلم عبر الإنترنت. استنادًا إلى توصية مدير المدرسة ، يستخدم الطلاب

تطبيق Forest لإدارة الوقت وينظمون بدقة الوقت الذي يقضونه على الهواتف المحمولة يوميًا. استنادًا إلى المواد التعليمية الوفيرة التي أعدها المعلمون لجميع المواد ، يمكن للطلاب المشاركة في البث المباشر في المنزل الذي يقوم به المعلمون أو التعلم المستقل وفقًا للجدول الزمني. بتوجيه من المعلمين ، عمل الطلاب في مجموعات للمراقبة والتعلم من بعضهم البعض وإعداد التقارير بانتظام.



المصدر: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1660401301759823743&wfr=spider&for=pc>

نصائح القصة:

الطلاب في الدرجات العليا لديهم بالفعل قدرة جيدة على المراقبة الذاتية. ونتيجة لذلك ، يمكنك مراقبة وحث بعضهما بعضاً على إنجاز خطط التعلم وإجراء التحسين المتبادل.

2-5-2 أدوات لإدارة عملية التعلم

أثناء الدراسة في المنزل ، ليس من السهل إدارة الوقت. ستساعدنا تطبيقات إدارة الوقت ، كما هو موضح في الجدول 5.

الجدول 5 . أدوات للمراقبة الذاتية على عملية التعلم

الاسم	المصدر	الخدمات
دفتر الملاحظات / لصاقات الملاحظات	الأدوات الورقية	قائمة المهام

توقيت بومودورو + قائمة المهام + إحصائيات البيانات	تطبيق على الهاتف المحمول	Tomato TODO	مراقبة وقت التعلم
مراقبة تطبيقات الترفيه على الهاتف المحمول لتعزيز ضبط النفس	تطبيق على الهاتف المحمول	Do not be phone freak.	
أداة العد التنازلي	تطبيق على الهاتف المحمول	Timer on Fire	
توقيت بومودورو	تطبيق على الهاتف المحمول	Tomato Clock	
أداة تتبع الوقت	تطبيق على الهاتف المحمول	aTimeLogger http://www.atimelogger.com/	
تسجيل مدة كل مهمة	تطبيق على الهاتف المحمول	ihour	
نسخة مجانية من Forest تهدف إلى تحسين التركيز	تطبيق على الهاتف المحمول	FocusNow	
أداة تسجيل الوقت	تطبيق على الهاتف المحمول	Life Cycle	
عرض الجدول ، ليس باليوم أو الساعة أو الدقيقة ، ولكن بالشهر والربع والأسبوع والسنة واليوم	تطبيق على الهاتف المحمول	Year in progress (Android)	
تعلم العادات اليومية والمواعيد	تطبيق على الهاتف المحمول	Habit Streaks (iPhone)	
أداة الجدولة	تطبيق على الهاتف المحمول	Pendo	مراقبة المحتوى والعملية
تسجيل الملاحظات	تطبيق على الهاتف المحمول	Mnote https://mnote.caiyun.feixin.10086.cn/	
تسجيل ومزامنة التجارب والأفكار اليومية بطريقة سريعة	تطبيق على الهاتف المحمول/الحاسوب الشخصي	Evernote Chinese website: https://www.yinxiang.com/ English website: https://evernote.com/	
أداة تسجيل الملاحظات	تطبيق على الهاتف المحمول/الحاسوب الشخصي	OneNote	
قائمة المهام وتسجيل العمل والحياة	تطبيق على الهاتف المحمول	TickTick https://www.dida365.com/	

تنظيم وإدارة المعلومات عبر رابط ويكي.	تطبيق على الهاتف المحمول/الحاسوب الشخصي	VoodooPad
تحرير ومشاركة البيانات عبر الإنترنت. ويسمح العمل التعاوني متعدد المستخدمين	تطبيق على الهاتف المحمول/الحاسوب الشخصي	Youdao Cloud Note http://note.youdao.com/
تسجيل الأخطاء	أداة ورقية	Notebooks for mistakes
بيئة سحابية للتحرير التعاوني للمستندات في الزمن الحقيقي.	موقع على الإنترنت	Shimo.im https://shimo.im/welcome

الشعار 8: جميل أن نحتفل بالنجاح ولكن الأهم من ذلك هو الاستماع إلى الدروس المستفادة من الفشل. — بيل جيتس ، المؤسس المشارك لشركة مايكروسوفت

6-2 التحقق من جودة التعلم بنفسك

يتطلب التعلم الفعال المنظم ذاتيًا أن تقوم بالتقويم الذاتي بشكل دوري. التقويم الذاتي هو عملية تشتمل على أحكام ذاتية حول الأداء الحالي وردود فعل ذاتية على هذه الأحكام. (Schunk, 1994)

تنقسم أساليب التقويم الذاتي بشكل أساسي إلى عدة فئات : التقويم الذاتي المستند إلى أهداف التعلم (متطلبات المعلمين) ، والتقويم الداخلي بناءً على ماضي الطلاب ، والتقويم النسبي بناءً على حالة التعلم لدى الأقران. يهتم التقويم الذاتي بالتحليل الذاتي للطلاب لواجههم ، والتقويم الذاتي لأعمال التعلم المختلفة ، والفحص الذاتي لسلوكهم اليومي ، والتسجيل في الوقت المناسب لمدى تقدمهم والتعديلات التي يجرونها. كما يقوم المعلمون أو أولياء الأمور بتوجيه الطلاب لتحديد أهداف جديدة وصياغة خطط عمل واقعية لتعظيم الوظيفة التحفيزية للتقييم الذاتي.

تستطيع من خلال التقويم الذاتي:

- تحديد فجوات المهارات الخاصة بك ، وأين تكون معرفتك ضعيفة
- معرفة أين تركز انتباهك في التعلم
- وضع أهداف واقعية
- مراجعة عملك

- تتبع تقدمك
- إذا كنت تدرس عبر الإنترنت ، تقرير متى تنتقل إلى المستوى التالي من الدورة

2-6-1 كيفية تقييم نتائج التعلم بنفسك

بعد كل فترة من التعلم أو التمرين ، يمكنك كطالب التوقف عن عملك وتقييمه. في هذه المرحلة ، يمكنك تقييم جهودك ومكافأة أداك اليومي ، مما يساهم في تعزيز عاداتك على المدى الطويل. يمكن استخدام أنواع مختلفة من الطرق لإجراء التقييم الذاتي ، كما هو موضح في الجدول 6.

الجدول 6. الأنواع النموذجية للتقييم الذاتي

الواصفات	قواعد التقييم	الاختبار	خريطة المفاهيم
الواصفات	تعد قواعد التقييم أداة قيمة للتقييم الذاتي. نظرًا لأن قواعد التقييم لا تسرد معايير النجاح فحسب ، بل تقدم أيضًا أوصافًا لمستويات الأداء ، يمكن للطلاب استخدامها لرصد وتقييم تقدمهم أثناء مهمة التقييم أو النشاط	يساعد الاختبار الطلاب على إجراء التقييم الذاتي. بالنسبة للطلاب في المستويات الأقل ، تشتمل أنواع الأسئلة الموصى بها على خيارات متعددة واختبارات ملء الفراغ ، ويجب تصميم أسئلة الرد الحرّ للسماح للطلاب بتحميل صور إجاباتهم.	تنظم خريطة المفاهيم الحقائق أو المفاهيم أو الأفكار أو المصطلحات بطريقة مرئية أو بيانية بحيث تصبح العلاقة بين العناصر أكثر وضوحًا.
المستخدم المستهدف	طلاب المدارس الإعدادية وطلاب الصفوف الأخيرة من المرحلة الابتدائية	كل شيء	طلاب المدارس الإعدادية وطلاب الصف الأخير من المرحلة الابتدائية
سيناريو التعلم	حالات عديدة، يمكن للوالدين العمل مع الأطفال لإنشاء نموذج تقييم ، أو يعدّه المعلم	تقييم مدى إتقان المعرفة	تلخيص حصيلة التعلم خلال فترة محددة ، وتنظيم المعرفة

نصيحة 11: مساعدتك على إجراء تقييم تعلم فعال (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- استخدم نماذج تقييم التعلم ومعايير التقييم العملي كوسيلة لجعل التقييم أوضح.

- يجب أن يكون التقييم عمليًا وواقعيًا ، لتجنب التقييم المرتفع أو المنخفض الخاص بك ، والذي يؤدي إلى نتائج تقييم غير دقيقة.
- يجب تنوع أهداف التقييم ، من ذلك تقييم عملية التعلم وتقييم نتائج التعلم وتقييم سلوك التعلم.
- يمكن أن تكون طرق التقييم متنوعة ، مثل تسجيل مدى التقدم بوسيلة إلكترونية، وتلخيص التعلم، والخبرات القيمة، والمدونات الصغيرة، وما إلى ذلك.
- الحفاظ على روتين كتابة اليوميات بشكل دوري. بناء مجموعة من نقاط القوة والضعف لديك ، من ذلك الاستراتيجيات التي يمكن أن تعمل من أجلك ، وأنواع التعلم التي تواجه مشكلة فيها ، وأين يمكنك محاولة التحسين ، وما إلى ذلك.

القصة 10: مدرسة لينني Linyi التجريبية الابتدائية الأولى بمقاطعة شاندونغ ، دعت الطلاب إلى تقييم أنفسهم

في مسيرة نمو الطلاب ، يكون المعلمون ميسرين ، والطلاب أداء. يجب أن يمارسوا خطوة بخطوة ويجدوا طرقًا للمشي بخطوات أكثر ثباتًا وأسرع في الممارسة. بناءً على هذا الفهم ، قامت مدرسة لينني Linyi التجريبية الابتدائية الأولى بمقاطعة شاندونغ بتغيير نموذج التقييم الذي صاغه المعلمون وأولياء الأمور ، وشجعت الطلاب على استخدام أدمغتهم لإعداد نموذج التقييم الذاتي ، ومنحتهم حق التقييم الذاتي ، وشجعتهم على التفكير وتلخيص أنفسهم.

المصدر: http://www.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202002/t20200219_297294.html

نصائح القصة:

المجتمع هو نوع من "القاعات الدراسية الكبيرة" ، والحياة هي نوع من "الكتب المدرسية الكبيرة". فقط من خلال انضمامك إلى هذه "القاعات الدراسية الكبيرة" ، والسماح لك بفهم هذا "الكتاب المدرسي الكبير" ، يمكن أن يكون نموك شاملاً وصحياً.

2-6-2 أدوات لتقويم نتائج التعلم الخاصة بك

كما هو موضح في الجدول 7 ، يمكن تطبيق العديد من الأدوات للتقويم الذاتي على نتائج التعلم. يمكن أن توفر أدوات الاختبار والاختبارات والتقويم تلقائياً ، على سبيل المثال ، يمكن لتطبيق Yingyuliulishuo تقديم تعليقات حول النطق باللغة الإنجليزية ؛ تسمح لك أدوات خريطة المفاهيم بتنظيم معرفتك أو أفكارك في خريطة المفاهيم بشكل شخصي أو تعاوني ، ويمكن لتطبيق Processon أن يتيح لك العمل مع أعضاء مجموعتك على خرائطك.

الجدول 7. أدوات التقويم الذاتي لنتائج التعلم

أدوات التقويم الذاتي			
الخدمات	المصدر	الاسم	الفئة
يوفر Yuantiku مواضيع الامتحانات التي جرت في السنوات السابقة في المدارس الإعدادية والثانوية في جميع أنحاء البلاد	تطبيق على الهاتف المحمول	Yuantiku http://www.yuantiku.com/	الاختبار
تطبيق لتعلم اللغة الإنجليزية يركز على الأسئلة	تطبيق على الهاتف المحمول	Uda https://cn.udacity.com/	
بنك أسئلة مع محرك البحث	تطبيق على الهاتف المحمول	Xueba100 http://www.xueba100.com/	
يوفر 17zuoye APP واجبات عبر الإنترنت وتمارين مصنفة وفق المواضيع.	تطبيق على الهاتف المحمول	17zuoye https://ucenter.17zuoye.com	
تطبيق لتعلم اللغة الإنجليزية يتضمن محركاً متطوراً لتقويم التسجيل الصوتي للغة الإنجليزية المنطوقة	تطبيق على الهاتف المحمول	Liulishuo https://www.liulishuo.com/	
توفر التدريبات / الأوراق تدريباً موضوعياً	منتجات ورقية	The exercises/papers purchased by students themselves	
نظام تقويم لعملية التعلم يغطي مواضيع مختلفة.	موقع إلكتروني	ALEKS https://www.aleks.com/	
خطة لأنشطة التعلم يتم التفاوض عليها / تصميمها بشكل مشترك من قبل المتعلمين والمعلمين	وثيقة	Learning Contract	قواعد التقويم

يمثل الحرف C اللون (يمكن للطلاب اختيار لون يمثل جوهر فكرته) ؛ S يمثل الرمز (يمكن للطلاب اختيار رمز يمثل جوهر فكرته) ؛ والحرف I الصورة (يجوز للطلاب اختيار صورة تمثل جوهر فكرته)	رسومات	CSI Graphic	
نموذج - K-W-L أو ما أعرفه بالفعل ، وما أريد معرفته ، وما تعلمته	استمارة	KWL	
أداة لرسم خريطة المفاهيم	تطبيق على الحاسوب الشخصي	Xmind https://www.xmind.cn/	خريطة المفاهيم
أداة لرسم خريطة المفاهيم	تطبيق على الحاسوب الشخصي	MindManager https://www.mindmanager.cn/	
أداة لرسم خريطة المفاهيم مناسبة للعصف الذهني	تطبيق على الحاسوب الشخصي	Inspiration	
أداة لتنظيم الأفكار عن طريق الخطوط العريضة والخرائط الذهنية	موقع إلكتروني	Mubu https://mubu.com/	
أداة تعاونية عبر الإنترنت لرسم خريطة المفاهيم	موقع إلكتروني	Coggle https://coggle.it/	
منصة تعاونية للرسم عبر الإنترنت	موقع إلكتروني	Processon https://www.processon.com/	

على سبيل المثال - K-W-L ، أو ما تعرفه بالفعل ، وما تريد معرفته ، وما تعلمته - هو استراتيجية تعلم نشطة تساعد على تحسين الاستيعاب والفهم (كما هو موضح في الجدول 8).

عندما تقوم بتقويم نتيجة التعلم الخاصة بك ، يمكنك أن تدرج في العمود الأول المعلومات التي تعرفها بالفعل عن الموضوع الذي ستتعلمه. في العمود الثاني ، يمكنك إدراج الأسئلة التي ترغب في الإجابة عنها أو

المعلومات التي ترغب في معرفتها حول الموضوع الجديد. أخيرًا ، بعد إكمال الدرس ، في العمود الثالث ، يمكنك إدراج المعلومات التي تعلمتها.

الجدول 8. طريقة KWL

L	W	K
ما تعلمته	ما أريد معرفته	ما أعرفه بالفعل

الشعار 9: إذا لم تستسلم ، فلا يزال لديك فرصة للفوز. الاستسلام هو أكبر فشل. — جاك ما ، المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة علي بابا

7-2 مراجعة ما تعلمته

كما قال أحد المدرسين ، "التعلم لا يحدث فقط لأننا نحصل على تقدير A أو لأننا نشابرو السير في المسار التعليمي. نتعلم عندما نفكر في سبب نجاحنا أو عدم نجاحنا ، وكيف يمكننا إجراء تغييرات من الآن فصاعدًا للوصول إلى نتيجة مختلفة". يمكن أن يكون التأمل الذاتي أداة تقويم قوية. يمكن للطلاب استخدامه لإجراء تغييرات لتحسين تعلمهم. نوصيك بالتأمل الذاتي بانتظام. يوميًا أو أسبوعيًا؟ الأمر متروك لك ، وفقًا لمواقف التعلم المختلفة في المنزل ، يمكنك التفكير في محتويات مختلفة ، مثل كيفية دراستك الذاتية ، وكيف تتعامل مع والديك في المنزل ، وماذا عن التعلم التعاوني مع زملائك في الفصل ، وإخوتك أو أخواتك ، وكيف تواصلت مع المعلمين.

في مرحلة التفكير ، يمكنك تجميع كل ما تعلمته والتفكير في تجربتك ، وتعلم ما يناسبك وما الذي يجب تغييره أو استبداله بإستراتيجية جديدة (Ackerman, 2019) ، ثم تحسين تعلمك. سوف يساعدك التأمل على تحسين المسؤولية عن تعلمك. لدعم عملية التقويم الذاتي الخاصة بك ، يمكنك التشاور بانتظام مع المعلم الذي يقدم المشورة ، وطلب التعليقات ، ثم الانخراط في التفكير في إنجازاتك. ستساعدك المراجعة والمشاركة مع عائلتك أو أصدقائك على تطوير بعض المهارات في التفكير النقدي والتفكير المنطقي والتفكير الشامل ، والتي يمكن تطبيقها في مواقف أخرى لحل المشكلات والتعلم بنفسك.

مصطلح 11. التعلم الشخصي

يشير التعلم الشخصي إلى التعليم الذي يتم فيه تحسين وتيرة التعلم والنهج التعليمي بما يتوافق مع احتياجات كل متعلم. قد تختلف أهداف التعلم والأساليب التعليمية والمحتوى التعليمي (وتسلسلها) بناءً على احتياجات المتعلم. بالإضافة إلى ذلك ، فإن أنشطة التعلم تكون ذات مغزى وذات صلة بالمتعلمين ، وتتوافق مع مصالحهم ، وغالبًا ما تبدأ ذاتيًا (U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017).

يوفر التعلم المخصص مسارًا لدعم تعلمك بشكل فعال من خلال تحديد الطريقة الأفضل التي تتعلم بها، والطريقة التي يمكنك اعتمادها لتحفز نفسك وانتقاء الموارد المناسبة في الوقت المناسب وفي الوسط المناسب وبالوتيرة الصحيحة. في التعلم المخصص ، يمكنك الاستفادة من نقاط قوتك واحتياجاتك واهتماماتك لتخصيص التعلم واختيار ماذا وكيف ومتى وأين تتعلم لضمان تحقيق أكبر فائدة.

توافرت فرص للتفكير بعد الانتهاء من مهمة معقدة وواقعية. عندما يواجه الطالب تحدياً فعلياً ينبغي التصدي له ، أو مهمة يجب التعامل معها ، أو محتوى لاستكشافه ، فإنه يستطيع تطوير المهارات الأكاديمية ومهارات حل المشكلات في سياق وثيق الصلة بالتعلم. هذا النوع من أسلوب التعلم الذي يربط ما تعلمه الطلاب بقضايا ومشاكل وتطبيقات العالم الحقيقي يمكن أن يسمى التعلم الأصيل.

مصطلح 12. التعلم الأصيل

تجارب التعلم الأصيلة هي تلك التي تضع المتعلمين في سياق تجارب وتحديات العالم الحقيقي (U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION, 2017). لا يكتفي علم أصول التدريس الأصيل بالسماح للطلاب بالانخراط في مهام واقعية باستخدام الموارد والأدوات الواقعية ، بل يوفر أيضًا فرصًا للطلاب للتعلم من خلال التفكير والتصرف مثل المحترفين أثناء معالجتهم لمشاكل حقيقية (U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017) .

نصيحة 12: استخدام خريطة المفاهيم لمراجعة ما تتعلمه

خرائط المفاهيم هي تمثيل رسومي لمعرفة الطلاب. يمكن أن يوفر لك إنشاء خرائط المفاهيم رؤى حول ما تعلمته. للتمرين على إعداد خريطة المفاهيم ، اتبع الخطوات الثلاثة التالية:

- إنشاء سؤال تركيز يحدد بوضوح المشكلة التي يجب أن تعالجها خريطة المفاهيم
- ابدأ بوضع قائمة بالمفاهيم ذات الصلة وتنظيمها قبل إنشاء خريطة أولية.
- راجع خريطة المفاهيم الخاصة بك. تتطور خرائط المفاهيم كلما أصبحت أكثر تفصيلاً وقد تتطلب إعادة التفكير وإعادة التشكيل.

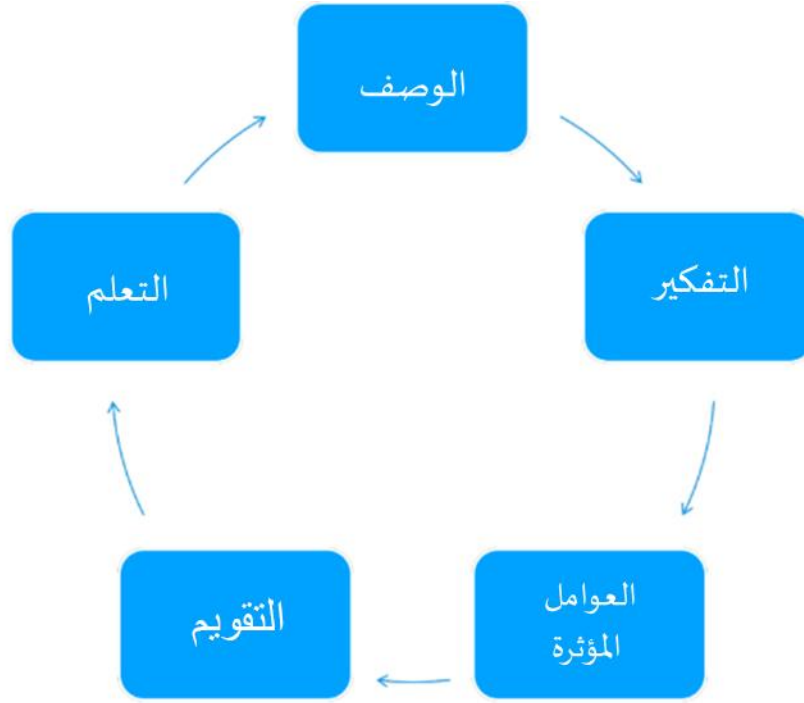
نشجّع الممارسات التالية:

- استخدام هيكل هرمي يميز المفاهيم والحقائق على مستويات مختلفة من التفصيل
- ارسم روابط متعددة ، أو روابط متقاطعة ، توضح كيفية ارتباط الأفكار في المجالات المختلفة
- ضع أمثلة محددة للأحداث والأشياء التي توضح معنى مفهوم معين

المصدر: <https://www.cmu.edu/teaching/assessment/assesslearning/conceptmaps.html>

عندما يفكر الطلاب بشأن عملية التعلم من خلال تجارب وتحديات من العالم الحقيقي ، فإنهم يعززون قدرتهم على التعلم. الأمر الأساسي في هذا هو مبدأ التأمل باعتباره ما وراء المعرفة ، حيث يدرك الطلاب ويمكنهم وصف تفكيرهم بطريقة تسمح لهم بـ "سدّ الفجوة" بين ما يعرفونه وما يحتاجون إلى تعلمه.

وفقاً لنموذج جونز (2000) للتفكير المنظم ، فإن التفكير الذاتي يتضمن حلقة من الخطوات الخمس التالية (كما ورد في Wain ، 2017) التي يوضحها الشكل 10.



الشكل 13. نموذج جونز (2000) للتفكير المنظم

سيساعدك التفكير الذاتي على تذكر خبراتك في التعلم والنظر فيها وتقويمها. سيساعدك نموذج جونز في إثارة عمليتين مترابطتين للنظر إلى نفسك واستذكار التجربة ، ثم النظر للخارج لطرح الأسئلة الرئيسية حول الأمور. يمكن أن يتيح لك هذا النهج الوصول إلى اتساع وعمق التفكير.

وفقًا لنموذج جونز، تحتاج إلى الإجابة عن بعض الأسئلة.

- الوصف: وصف الحدث والعوامل المهمة
 - التفكير: ما الذي تحاول تحقيقه وما هي النتائج؟
 - العوامل المؤثرة: ما هي العوامل التي أثرت في صنع القرار (الداخلي والخارجي والمعرفة الحالية)؟
 - التقويم: هل يمكنك التعامل معها بشكل أفضل؟ ما هي الخيارات المتوافرة لديك ، وماذا كانت العواقب؟
 - التعلم: ما الذي سيتغير بسبب التجربة وكيف شعرت حيالها؟ هل ستغير طريقتك في المعرفة؟
- يمكن أن تساعدك النمذجة الشاملة وذات الصلة في الأسئلة السبعة التالية أدناه على إجراء التفكير الذاتي (Assessment as Learning, 2020) :
- ما هو الغرض من تعلم هذه المفاهيم والمهارات؟

- ماذا أعرف عن هذا الموضوع؟
 - ما الاستراتيجيات التي أعتقد أنها ستساعدني على تعلم ذلك؟
 - هل أفهم هذه المفاهيم؟
 - ما معايير تحسين عملي؟
 - هل حققت الأهداف التي حددتها لنفسني؟
 - هل يمكنني تعليم عملية حل المشكلات هذه لشخص آخر بسهولة؟ لماذا ولم لا؟
- عندما تدرس في المنزل ، يمكنك إجراء عملية تفكير ذاتي بنفسك ، ومشاركتها مع عائلتك أو أصدقائك عبر الإنترنت لمناقشتها معهم والحصول على نصيحة إيجابية للتحسين. مع زيادة مهاراتك في التفكير الذاتي ، سيتحسن احترامك لذاتك ، وستشعر بتحسن.

نصيحة 13: مساعدتك على تحسين التفكير الذاتي الشامل والفعال (نصيحة موجهة إلى الطلاب)

- أكبر عدو للتفكير هو الثقة المفرطة. تجنب الوقوع في فخ الثقة المفرطة.
- بعد إنهاء مهمة ما، لا تتسرع في القيام بالواجب المنزلي أو تبدأ المهمة التالية. من الضروري تعويض النقص وإقامة روابط بين المعرفة السابقة والمعرفة الجديدة ، وذلك لبناء نظام المعرفة الخاص بك.
- استشارة الشركاء وأولياء الأمور والمعلمين لتقييمك ومشاركة خبراتك وإنجازاتك التعليمية معهم.
- طَبِّقْ آليَةَ المتابعة. اسأل نفسك باعتدال أسئلة مثل "لماذا نظمت هذا العمود بهذا الشكل؟" "ما الأسباب وراء تفكيري؟" ، "ما الذي أتعلمه من هذه التحليلات؟" ، إلخ.
- سيتم دمج التفكير الدوري في المدى القصير مع التفكير على المدى الطويل. على سبيل المثال ، يمكن إجراء التعلم التأملي على جزء من المعرفة ، أو في دورة ، أو من خلال التعلم اليومي ، أو حتى من خلال التعلم في الفصل الدراسي.
- يمكن تطبيق أدوات التعلم لإنشاء صورة بصرية حول التفكير ، هذا سيجعل نتائج التفكير أكثر سهولة ، وسيوفر مرجعاً لعملية التعلم اللاحقة.

القصة ١١: قام طلاب من مدرسة غرينتاون يوهوا كينكين Greentown Yuhua Qinqin في هانغتشو بمقاطعة تشجيانغ بالتفكير الذاتي لكتابة مذكرات التعلم

خلال فترة انقطاع التعليم ، تبادل طلاب من مدرسة غرينتاون يوهوا كينكين Greentown Yuhua Qinqin في هانغتشو بمقاطعة تشجيانغ مذكرات التعلم التي أعدوها أثناء الدراسة المنزلية، بهدف المتعة والتحسين. شارك طلاب الصف الأول إلى الصف الثالث مذكراتهم وحصلوا على الكثير من نصائح التعلم من خلال العديد من الأنشطة القائمة على الاستفسار. على سبيل المثال ، في دراسة صينية ، عند مواجهة مشاكل في تعلم كلمات جديدة وقراءة النصوص ، يمكن للطلاب التعلم من الصور والألغاز ، والبحث عن الكلمات في المعاجم. لدى تعلم الرياضيات ، أصبح الطلاب "خبراء ماليين" و "مستكشفين" شباباً وأدركوا ظواهر رياضية مثيرة للاهتمام أثناء تعلم مختلف القيم الاسمية للعملة الصينية الريميني وعملات بلدان مختلفة ، وصنع البطاقات التعليمية حول العملات ، وإدارة مدخراتهم ، وكذلك البحث عن جمال التناظر في الحياة.



我眼中的对称现象
二(1)汪景宸

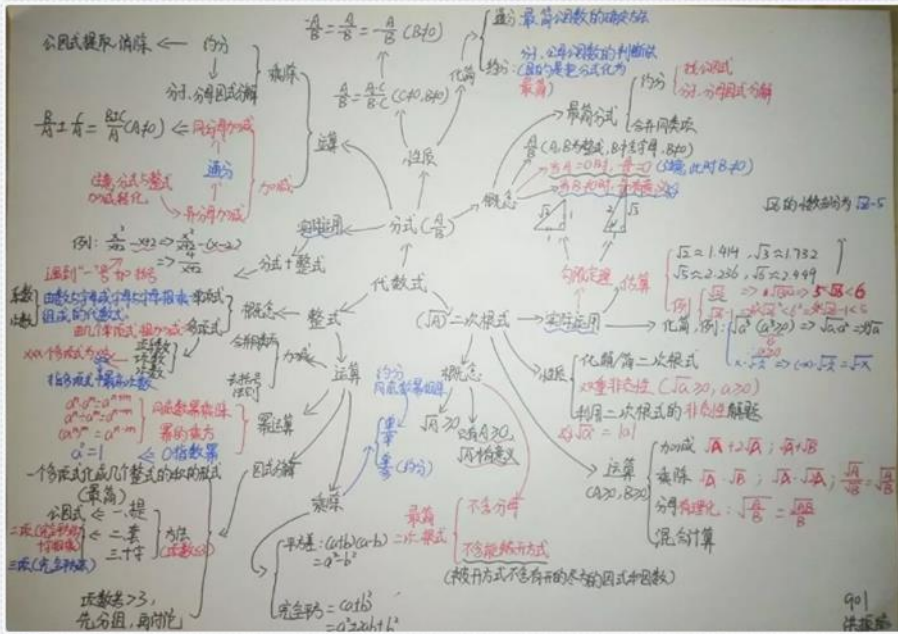
一、门窗 (轴对称)

二、路灯 (轴对称)

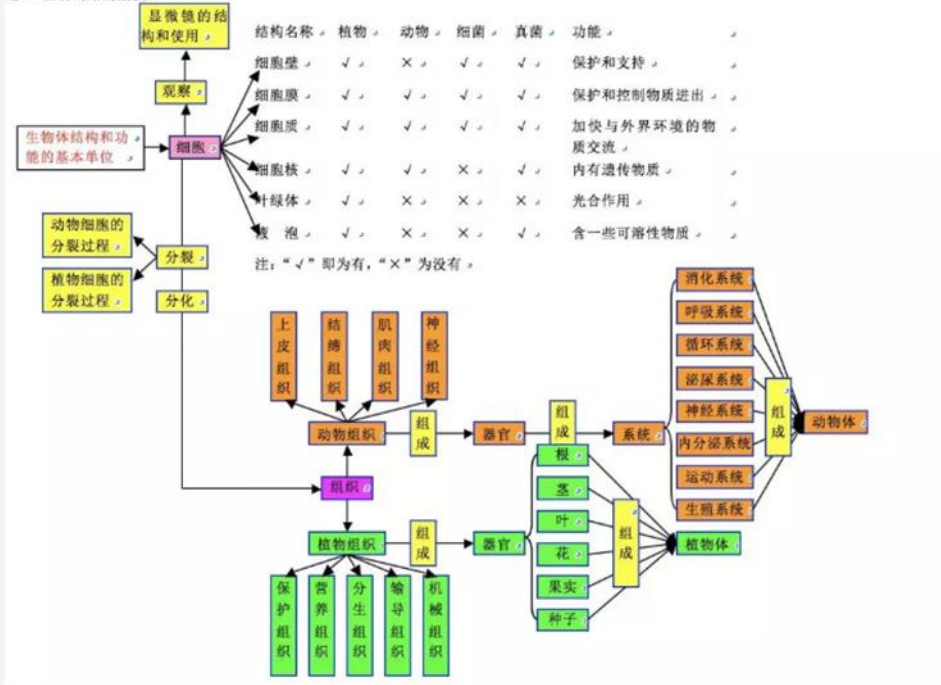
三、杯盖 (中心对称)

四、支架 (轴对称)

الطلاب الذين سيتخرجون من المدارس الإعدادية قريباً ، قاموا ببناء نظام المعرفة الخاص بهم. يمكنهم التفكير بعمق ومواصلة الدراسة بشكل هادف ، لتحليل وحل المشكلات بشكل أكثر شمولاً وسرعة ، واكتساب المهارات لتعلم أحدث المعارف. بناءً على الخرائط الذهنية وتوجيه الأهداف ، سيراجع الطلاب عقد المعرفة بشكل مستقل عن فهمهم الخاص. من خلال ربط الفصول المختلفة عمودياً وتوسيع تطبيق المعرفة أفقياً ، يمكن تشكيل شبكة جديدة من البنى المعرفية ، والتي سوف تعمق تفكيرهم الذاتي.



题二 生物的结构层次。



<https://mp.weixin.qq.com/s/j-628gvfD9HsYxJ5wJqKNg> : المصدر

نصائح القصة:

بناءً على حقيقة أن نقاط المعرفة في المواد المختلفة لها أهداف معرفية مميزة ، يجب على الطلاب على مستويات مختلفة اعتماد طرق مختلفة للتعلم والتفكير. بالنسبة للطلاب دون

الصف الرابع ، تعد مهمة التعلم سهلة نسبيًا ، لذا يمكنك أن تطلب من والديك والمعلمين اتخاذ بعض أشكال الأنشطة لمساعدتك على إجراء التفكير الذاتي ، والذي لا يمكن أن يعزز فقط اهتمامك بالتعلم ، ولكن أيضًا تطوير عادات دراسة جيدة. بالنسبة للطلاب الذين لديهم بالفعل نوع من المراقبة الذاتية ، لديك الوقت الكافي لإجراء التفكير الذاتي من خلال كتابة اليوميات ورسم خريطة ذهنية ، وما إلى ذلك. ومع ذلك ، بالنسبة للطلاب الذين سيتخرجون في المدارس الإعدادية والثانوية قريبًا ، فإن مهمة التعلم أصعب ، لذلك يمكن أن يتركز تفكيرك الذاتي بشكل أساسي حول محتوى معرفي لموضوع محدد. يمكنك تعميق فهمك من خلال فرز الخطوط العريضة للمعرفة لتعويض النقص بشكل أفضل.

الشعار 10: التدريب سيد منشطات الجسم. — توماس جيفرسون ، الرئيس الثالث للولايات المتحدة

3- الحفاظ على الصحة أثناء الدراسة في المنزل

قد يؤدي البقاء في المنزل والتعلم عبر الإنترنت ، مع عدم وجود تفاعلات وجهًا لوجه مع المعلمين والأقران ، إلى زيادة الضغط والقلق لدى الطلاب. لذلك ، إلى جانب حمايتك من فيروس COVID-19 ، يجب أن تأتي الصحة العقلية قبل الإنجاز الأكاديمي.

1-3 ممارسة الرياضة المعتدلة: مساعدتك على البقاء نشيطًا

المفتاح لإبطاء انتشار COVID-19 هو الحد من الاتصال قدر الإمكان. في ظل إغلاق المدارس ، لا ينبغي أن يكون للأطفال مواعيد للعب مع أطفال من أسر أخرى. إذا كان الأطفال يلعبون خارج منازلهم ، يجب أن يظلوا على بُعد 6 أقدام من أي شخص لا يعيش في منزلهم.

الحفاظ على طفلك بصحة جيدة، ومساعدته على البقاء نشطًا أثناء إغلاق المدرسة:

- شجّع طفلك على اللعب في الهواء الطلق ، هذا أمر رائع للصحة البدنية والعقلية. قم بنزهة مع طفلك أو اذهب في جولة على الدراجة.
- استخدم استراتيجيات النشاط ضمن المنزل (فواصل التمدد ، واستراحات الرقص) على مدار اليوم لمساعدة طفلك على البقاء بصحة جيدة وتركيز عالي (U.S. Department of Health & Human Services, 2020)

نصائح 14: تطوير عادات جيدة

- استخدام تطبيقات للصحة واللياقة البدنية لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح. إذا كان ذلك ممكناً ، يمكنك الوصول إلى المدربين الشخصيين والدروس والتمارين السريعة بنقرة زر واحدة.
- لا تكثّر من النوم ، ولكن حاول النوم سبع ساعات على الأقل في اليوم.
- قم بإعداد الطعام لك وللآخرين الذين يحتاجون مساعدتك في ذلك. أضف المزيد من الفواكه والخضروات والفيتامينات والبروتينات إلى نظامك الغذائي. تناول وجبتين أو ثلاث وجبات يومياً.

2-3 الحفاظ على عقلية إيجابية

وفقاً لنتائج دراسة استقصائية نُشرت في مجلة الطب النفسي JAMA ، فإن العدد المتزايد من المراهقين الذين يتلقون الرعاية النفسية لمواجهة مشاكل الصحة النفسية، وزيادة معدلات متلقي الرعاية في العيادات الخارجية المتخصصة، قد فرضت متطلبات جديدة على المراكز المتخصصة في علاج الصحة النفسية للمراهقين.

يقول رامين مجتباي Ramin Mojtabai ، قسم الصحة النفسية في كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة : " يتعامل مقدمو الخدمات الذين يعملون مع المراهقين في ظروف مختلفة بشكل متزايد مع المرضى الذين يعانون من مشاكل نفسية ناتجة عن العزل، مثل الاكتئاب والقلق والأفكار الانتحارية ."

مع تزايد الطلاب الذين يدرسون في المنزل ، يمكن أن يؤدي تغيير نمط الحياة هذا إلى عدم الراحة. لذلك ، تعتبر الاعتبارات المتعلقة بالصحة العقلية والنفسية الاجتماعية للمراهقين والأطفال ضرورية للغاية أثناء تفشي فيروس COVID-19 (Mojtaba, & Olfson, 2020).

1-2-3 البقاء على اطلاع على COVID-19

ابق على اطلاع على آخر التطورات حول فيروس COVID-19 ، واحصل على معلومات محدثة حول النشاطات المحلية المتعلقة بمكافحة انتشار هذا الفيروس من مسؤولي الصحة العامة ، واتبع النصائح المقدمة من مؤسسات الرعاية الصحية لديك ، أو هيئة الصحة العامة الوطنية والمحلية الخاصة بك أو مدارسك حول طريقة حماية نفسك والآخرين من فيروس COVID-19. نصيحتين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتجنب دوامة الأخبار والمعلومات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

النصائح 15: التحدث حول فيروس COVID-19 (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- اسمح لأطفالك بالتحدث بحرية

- أجب دائمًا عن أسئلة أطفالك بصدق.
- تحدث إلى أطفالك بطريقة يمكنهم فهمها.
- امنح أطفالك مساحة لمشاركة ما يشعرون به ودعمهم يعرفون أنك موجود من أجلهم.

2-2-3 الحفاظ على الهدوء والإيجابية

عندما تدرس في المنزل أثناء الاضطراب التعليمي ، قد تشعر بالضغط وقد تتصرف بطرق مختلفة ، مثل أن تكون أكثر التصاقاً بالأبوين ، أو قلقاً ، أو غاضباً ، أو مهتاجاً ، أو تبول في الفراش ، وما إلى ذلك. خذ الأمر بسهولة ، يمكنك أن تفيدك النصائح الثمينة التالية في الاسترخاء.

نصائح 16: الحفاظ على الهدوء وإدارة الإجهاد (نصيحة موجهة إلى الأطفال)

- تجنب وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بالذعر. نحتاج جميعاً إلى استراحة أحياناً.
- ابحث عن شخص يمكنك التحدث معه عن شعورك.
- تخصيص بعض الوقت للتركيز على صحتك ، والتدريب ، والنظام الغذائي ، والنشاط البدني ، والعادات الصحية ، بالإضافة إلى إعادة تقويم عملك.
- اذهب للنزهة أو مارس الرياضة في المنزل.

نصائح 17: الحفاظ على الهدوء وإدارة الضغوط (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- خصص وقتاً لكل طفل: يمكن أن يستغرق الأمر 20 دقيقة أو أكثر - الأمر متروك لك.
- حاول أن تشيد بأطفالك أو المراهقين على شيء قاموا به بشكل جيد. قد لا يظهرون ذلك ، لكنك ستراهم يعودون إلى فعل ذلك الشيء الجيد مرة أخرى.
- تحدث بصوت هادئ. إن الصراخ بوجه طفلك لن يؤدي إلى زيادة غضبك وغضبه. اجذب انتباه أطفالك باستخدام اسمائهم.
- يحتاج المراهقون بشكل خاص إلى القدرة على التواصل مع أصدقائهم. ساعد أطفالك المراهقين على التواصل من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وطرق التباعد الآمنة الأخرى.
- كن منفتحاً واستمع إلى أطفالك. سيتطلع أطفالك إليك للحصول على الدعم والطمأنينة. استمع إلى أطفالك عندما يشاركونك مشاعرهم.
- تقبل شعور أطفالك وامنحهم الراحة.

3-2-3 عمل إجراءات جديدة

قدر الإمكان ، يجب أن لا يعطل البقاء في المنزل مواعيد النوم والاستيقاظ وساعات العمل والأنشطة اليومية. إحداث عادات جديدة ، وإنشاء روتين يومي مرن ومتسق: (أ) ضع جدولاً زمنياً لك ولأطفالك يحتوي على وقت للأنشطة المنظمة بالإضافة إلى وقت الفراغ. يمكن أن يساعد ذلك الأطفال على الشعور بمزيد من الأمان والتنظيم. (ب) يمكن للأطفال أو المراهقين المساعدة في تخطيط البرنامج اليومي - مثل إعداد جدول زمني للمدرسة. سيتبع الأطفال ذلك بشكل أفضل إذا أسهموا في صياغته. (ج) تضمين التمارين في كل يوم - وهذا يساعد على تفريغ طاقة الأطفال الذين لديهم الكثير من الطاقة في المنزل.

نصائح 18: التزم جدولاً منتظماً

- خذ فترات راحة منتظمة.
- خصص وقتاً لممارسة الرياضة.
- التزم مواعيد منتظمة للنوم.
- قلل من التشتيت قدر الإمكان (قم بإيقاف تشغيل إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي ، على سبيل المثال).
- حدد الأهداف اليومية والأسبوعية.
- خصص وقتاً للاختلاط ، حتى لو كان افتراضياً.

نصائح 19: الابتعاد عن السلوكيات السيئة (نصيحة موجهة إلى الآباء)

- أوقفها قبل أن تبدأ! عندما يبدأ أطفالك في الشعور بالقلق ، يمكنك أن تشتت انتباههم بشيء مثير أو ممتع: " تعال ، دعنا نذهب للخارج للتنزه!"
- هل تشعر أنك بدأت بالصراخ؟ امنح نفسك أو أطفالك فترة توقف لمدة 10 ثوانٍ. تنفس بعمق وببطء خمس مرات. ثم حاول الرد بطريقة أكثر هدوءاً.

إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من النصائح الموجهة إلى الآباء، يرجى النقر:

- نصائح للعموم حول الفيروس التاجي: (COVID-19) الأبوة والأمومة الصحية :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

- الصحة النفسية والاعتبارات النفسية الاجتماعية أثناء تفشي فيروس COVID-19 :
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-sfvrnsn=6d3578af_8?considerations.pdf
- مساعدة الأطفال على التعامل مع التوتر أثناء تفشي مرض nCoV في العام 2019 :
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-sfvrnsn=f3a063ff_2?stress-print.pdf
- 《家安心安：新冠肺炎疫情下的家庭心理自助手册》
(<https://jsek.bnuic.com/BitsPressV2/reader/ddvakj/index>) النسخة الصينية)
- القصة ١٢: قامت مدرسة يانجي جينكسيو Yanji Jinxue الابتدائية في مقاطعة جيلين Jilin بسلسلة من الأنشطة في عيد الشكر وطاعة الوالدين

قامت مدرسة يانجي جينكسيو Yanji Jinxue الابتدائية في مقاطعة جيلين Jilin بسلسلة من الأنشطة لتشجيع الطلاب على أن يكونوا "ممتنين ، ومهذبين ، ومطيعين" ، وأن يشيدوا بأبطال مكافحة الأوبئة بطريقة خاصة ، وأن يعبروا عن حبهم للمعلمين ، والأمهات ، والجدا ، إلخ. يقترب الأطفال من عائلاتهم أكثر عندما يساعدون الأهل في الأعمال المنزلية ، ويشاركون في التدليك الأسري ، وتدليك الظهر ، وغسل الأقدام ، والمعانقة ، وما إلى ذلك. حاول الأطفال المتنوعون التعبير عن امتنانهم لمعلمهم وأمهم في مجموعة متنوعة من الأشكال مثل الرقص ، والأغاني ، والتمثيل ، والمصنوعات اليدوية ، إلخ.





المصدر : http://www.jinxue1953.com/Huaihi_ReadNews.asp?NewsID=420

نصائح القصة:

يساعد التفاعل بين الوالدين والطفل على تخفيف القلق الناتج عن البقاء لفترات طويلة في المنزل ، يمكن اللجوء إلى الأشغال اليدوية ، والرسم ، وألعاب الوالدين والطفل ، والرياضة الداخلية ، وصنع الطعام ، والعناية بالنباتات والأنشطة الأخرى. لا يقتصر دور هذه الأنشطة على تنمية المهارات اليدوية والقدرة على التدريب العملي لدى الأطفال، بل تفيد في تعزيز الصحة البدنية والعقلية لديهم للدراسة في المنزل.

الخلاصة

ذكرت اليونيسكو أنه حتى 25 مارس ، أدى إغلاق المدارس في العديد من البلدان حول العالم خلال انتشار COVID-19 إلى استبعاد 1,524,648,768 متعلماً من عملية التعلم العادية. تم استخدام المناهج البديلة ، مثل التعلم عبر الإنترنت في المنزل ، للحفاظ على التعلم دون انقطاع. ومع ذلك ، عندما يتحول الطلاب في مختلف المراحل الدراسية إلى التعلم في المنزل ، يواجه الآباء والأطفال بعض التحديات. على سبيل المثال ، (أ) ضعف قدرة الأطفال على ضبط النفس ؛ وتأخرهم في تقديم واجباتهم المدرسية ؛ وعدم استعدادهم للنوم في الوقت المحدد ؛ (ب) قلق الأطفال من التعلم ، خاصة طلاب السنة الأخيرة من المدارس الإعدادية والثانوية ؛ (ج) عدم اهتمام الأطفال بالدراسة ؛ (د) إدمان الأطفال على الأجهزة الإلكترونية (الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) ؛ (هـ) تمرد الأطفال ومخالفتهم للآباء.

للعيش بشكل جيد في ظل الغموض والتعقيد ، يجب أن يكون الطلاب مستعدين لإتقان مهارات القرن الحادي والعشرين لحل المشكلات بنشاط. مهارة التنظيم الذاتي هي التي تؤدي دوراً رئيسياً في نجاح الطلاب. أثناء اضطراب التعليم ، إنها فرصة جيدة لتعزيز التعلم النشط للطلاب في المنزل لتدريبهم على مهارات

التنظيم الذاتي. لتعزيز التعلم النشط في المنزل ، جرى تحديد التجارب التالية لتسهيل تعلمك المنظم ذاتياً عندما تدرس في المنزل.

- (1) *الموازنة بين التعلم واللعب*. إن تحقيق التوازن بين التعلم واللعب هو الخطوة الأولى التي يتخذها الطالب باتجاه التعلم النشط الفعال ذاتي التنظيم ، وعليك أن تضع جدولاً زمنياً متوازناً بنفسك. يجب عليك أولاً اختيار تقويم أو شيء مثل المفكرة التي يمكن جدولتها. في كلتا الحالتين ، يجب أن تكون قادرًا على العرض والتعديل ووضع العناوين بسهولة ، وأن تكون لديك مساحة كافية لجدولة التعلم اليومي القصير أو المتوسط. إن الالتزام بخطة تعلم لا يقل أهمية عن إنشاء خطة تعلم. بعد إكمال يوم دراسي كما هو مخطط له ، يجب أن تمنح نفسك مكافأة صغيرة لتحفيز نفسك على الاستمرار.
- (2) *اختيار مصادر التعلم حسب الطلب*. يمكن أن يمنحك تحديد محتويات وموارد التعلم بناءً على طلبك المزيد من الخيارات للتعلم ، وسوف يمنحك التعاون الجيد بين المدرسة والأسرة المزيد من النصائح. تحتاج إلى إيجاد وتقويم واستخدام موارد التعلم الرقمي المجانية وغيرها من الموارد لحل مشكلات التعلم الخاصة بك ، وقد يكون إتقان المهارات الأساسية لاستخدام محركات البحث مفيداً.
- (3) *التعلم من خلال اللعب*. الدراسة واللعب في الفريق هي ضمانات للتعلم الفعال الفعال. عند الدراسة في المنزل ، قد تشعر بالوحدة حيث لا يوجد زملاء في الجوار. للتعلم بنشاط في المنزل ، يمكن استخدام أدوات أو برامج الاتصال لبناء مجتمع التعلم لتعزيز التواصل عبر الإنترنت والتعاون الجماعي.
- (4) *الانخراط في التعلم من خلال المراقبة الذاتية*. إن جعل عملية التعلم فعالة هو المفتاح لتنفيذ التعلم النشط في المنزل ، وسوف تقدم أشكال الواكبة المختلفة التي تقدمها من الأسرة مزيداً من الدعم للأطفال من مختلف الأعمار. في عملية المراقبة الذاتية ، يمكنك الحصول على خبرة في تنفيذ الاستراتيجيات التي اخترتها وإجراء تعديلات على خططك في الوقت المناسب حسب الحاجة. يمكن استخدام أدوات ، مثل قوائم المراجعة ، لتحديد ما إذا كنت تسير باتجاه الهدف ، ثم تغيير ممارسات التعلم وتعديلها وتحسينها لتحقيق النجاح.
- (5) *تنمية القدرة على التعلم والتقويم الإلكتروني*. قد يساعدك التحقق من جودة التعلم على تحديد نقاط القوة والضعف لديك حتى تتمكن من التحسين في المرة القادمة. نموذج التقويم والاختبارات وخرائط المفاهيم هي الأساليب النموذجية التي يمكن للطلاب استخدامها للتقويم الذاتي. يمكن استخدام بعض الأدوات لإجراء التقويم الذاتي. على سبيل المثال ، يمكن أن توفر أدوات الاختبار والتقويم اختبارات تلقائية ، وتسمح لك أدوات خريطة المفاهيم بتنظيم معرفتك أو أفكارك في خريطة المفاهيم بنفسك أو بالتعاون مع الآخرين.

(6) *التفكير في طرق التعلم*. إن مراجعة ومشاركة ما تعلمته سيحفزك لتصبح ممارساً مفكراً ، وسوف تؤدي في النهاية إلى زيادة الوعي الذاتي، والهوية، ونمو الشخصية. في هذه المرحلة ، يمكنك تجميع كل ما تعلمته والتفكير في تجربتك ، وتعلم ما يناسبك وما الذي يجب تغييره أو استبداله باستراتيجية جديدة. يفيد النموذج المنظم للتأمل الذاتي في تطوير قدرتك على التفكير في تجاربك أثناء التعلم في المنزل.

(7) *ممارسة الرياضة بشكل يومي ومعتدل*. خلال تفشي فيروس COVID-19 ، من الضروري ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية. استخدم تطبيقات الصحة واللياقة البدنية لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح. الأهم من ذلك ، حافظ على الهدوء والإيجابية ، واحصل على معلومات محدثة حول فيروس COVID-19 المحلي من مسؤولي الصحة العامة ، وقلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتجنب دوامة الأخبار والمعلومات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. سيكون من الأفضل إنشاء روتين يومي مرن ومتسق ، وإنشاء روتين جديد مع عائلتك.

يمكن تسمية هذه العناصر السبعة نموذج SCIENCE ، وهو موجه إلى الأطفال الذين يتعلمون بنشاط في المنزل أثناء إغلاق المدارس.

المراجع

- Ackerman, C.E.(2019). What is Self-Regulation? (+95 Skills and Strategies). Retrieved from <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
- Assessment_as_Learning(2020). Retrieved from http://etec.cltt.ubc.ca/510wiki/Assessment_as_Learning
- Bonwell, C., & Eison, J. (1991). Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. AEHE-ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, D.C.: Jossey-Bass. ISBN 978-1-878380-08-1.
- Brindley, J. E., Walti, C., & Blaschke, L. M. (2009). Creating effective collaborative learning groups in an online environment. *International Review of Research in Open & Distance Learning*, 10(3), 1–18.
- Cullen, E.(2018). What is Technology Enhanced Learning, and why is it important?. Retrieved from <https://www.mentimeter.com/blog/interactive-classrooms/what-is-technology-enhanced-learning-and-why-is-it-important>
- Davidson, N., & Major, C. H. (2014). Boundary crossings: Cooperative learning, collaborative learning, and problem-based learning. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3&4), 7-55.
- Distance-learning (2020). Retrieved from <https://kahoot.com/schools/distance-learning/>
- Gibbons, M. (2002). The self-directed learning handbook: challenging adolescent students to excel. John Wiley & Sons.

- Himmelsbach, V.(2018). Self-Regulated Learning: 5 Ways to Add it to Your Class. Retrieved from <https://tophat.com/blog/self-regulated-learning-5-ways/>
- Huang, R., Chen, G., Yang, J., & Loewen, J. (2013). The New Shape of Learning: Adapting to Social Changes in the Information Society. In R. Huang & J. M. Spector (Eds.), *Reshaping Learning SE - 1* (pp. 3–42). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-32301-0_1
- Huang, R., Spector, J. M., & Yang, J. (2019). *Educational Technology: a primer for 21st century*. Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2017). Cooperative learning. Retrieved from http://ecoasturias.com/images/PDF/ponencia_zaragoza_David_Johnson.pdf
- Koehler, M. J., Mishra, P., Kereluik, K., Shin, T. S., & Graham, C. R. (2014). The technological pedagogical content framework. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, & M. J. Bishop (Eds.), *Handbook of research on educational communications and technology* (4th ed., pp. 101–111). New York: Springer.
- Mitchell, C., & Sackney, L. (2000). *Profound improvement: Building capacity for a learning community*. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Mojtaba, R., & Olsson, M.(2020). Adolescents' internalizing mental health problems, related care causing new treatment demands, study suggests. *JAMA Psychiatry*. 2020;doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0279.
- Moore, C.(2017). Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning. Retrieved from Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning
- Norman, S.(2016). 5 Advantages Of Online Learning: Education Without Leaving Home. Retrieved from <https://elearningindustry.com/5-advantages-of-online-learning-education-without-leaving-home>
- Prince, M. . (2004). Does active learning work? a review of the research. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223-231. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>
- Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D. H. Schunk & B.J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 75-99). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.
- Self-regulated-learning-important(2019). Retrieved from <https://exploringyourmind.com/self-regulated-learning-important/>
- Singh, V., & Thurman, A. (2019) How Many Ways Can We Define Online Learning? A Systematic Literature Review of Definitions of Online Learning (1988-2018), *American Journal of Distance Education*, 33:4, 289-306, DOI: 10.1080/08923647.2019.1663082
- Selye, H.(1974). *Stress Without Distress*. Lippincott Williams & Wilkins.
- UNESCO.(2019). Open Educational Resources (OER).Retrieved from <https://en.unesco.org/themes/building-knowledge-societies/oer>
- U.S. Department of Education. (2017). *Reimagining the role of technology in education: 2017 national education technology plan update*. Retrieved from <http://tech.ed.gov>.
- U.S. Department of Health & Human Services. (2020). *Frequently Asked Questions*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#school-dismissals>
- Wain, A. (2017). Learning through reflection. *British Journal of Midwifery*. 25. 662-666.

- Wade, D. T. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. *Clinical Rehabilitation*; 23: 291–295.
- What is Self-Regulated Learning? (2020). Retrieved from https://serc.carleton.edu/sage2yc/self_regulated/what.html
- WHO.(2020a).Clean Care is Safer Care. Retrieved from https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
- WHO.(2020b). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- XuDuoFen Jiaoyu Ketang.(2020) During school closure, how to make learning plans at home simply and efficiently. Retrieved from <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657229942150009284&wfr=spider&for=pc>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC).
- Zimmerman, B. J.(2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. Wright (Eds.)International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition),p541-546. Elsevier Inc.

قائمة المشاركين

أعضاء المشروع

Ronghuai Huang, Professor of Faculty of Education, Beijing Normal University, and Co-Dean of Smart Learning Institute of Beijing Normal University

Dejian Liu, Founder and Chairman of NetDragon Websoft Holdings Limited and Co-Dean of Smart Learning Institute of Beijing Normal University

Tao Zhan, Director, UNESCO IITE

Natalia Amelina,

Senior National Project Officer in Education, Chief of Unit, UNESCO IITE

Junfeng Yang, Professor, College Of Education, Hangzhou Normal University

Rongxia Zhuang, Associate Professor, Faculty of Education, Beijing Normal University

Ting-Wen Chang, Assistant to the Dean, Smart Learning Institute of Beijing Normal University

Wei Cheng, Lecturer, School of Educational Science and Technology, Nanjing University of Posts and Telecommunications

Qingqing Wan, Master Student, Faculty of Education, Beijing Normal University

Liuxia Pan, Master Student, College Of Education, Hangzhou Normal University

Feng Jiang, Master Student, College Of Education, Hangzhou Normal University

Zhisheng Li, Project Assistant, Smart Learning Institute of Beijing Normal University

Qian Cheng, Project Assistant, Smart Learning Institute of Beijing Normal University

المشاركون الدوليون

Carol Chan, Professor, The University of Hong Kong, China

Maiga Chang, Professor, Athabasca University, Canada

Paloma Diaz, Professor, Universidad Carlos III de Madrid, Spain

Saidou Sireh Jallow, Education Officer, UNESCO Nairobi Office

Mohamed Jemni, ICT director at ALECSO

Galina Konyaeva, Programme Assistant of Teacher Professional Development and Networking Unit, UNESCO IITE

Heng Luo, Associate Professor, Central China Normal University, China

Leanne Ma, Student, University of Toronto, Canada

Jennie Magiera, Global Head of Education Impact at Google for Education

Manolis Mavrikis, Associate Professor, University College London, U.K.

Corrina McEwan, Head of Online Learning at Nisai Group

Olivera Pavlovic, Student, University of Novi Sad, Serbia

Amanda Rose, Dunbar High School Teacher, Fort Myers, Florida, U.S.A

Joel Schmidt, Professor, Institute for Creativity & Innovation, University of Applied Management, Germany

Joseph South, chief learning officer at ISTE

Elisabeth Stucklen, Instructional Designer from Online Learning Consortium (OLC)

Ahmed Thili, Post-doctoral Fellow, Smart Learning Institute, Beijing Normal University, China

Charles Xiaoxue Wang, Professor, Educational Technology, Florida Gulf Coast University, U.S.A

Harrison Hao Yang, Professor, State University of New York at Oswego, New York, U.S.A

مركز اليونسكو الدولي للبحث والتدريب في مجال التعليم الريفي (UNESCO INRULED)

تم تأسيس مركز اليونسكو الدولي للبحث والتدريب في مجال التعليم الريفي (UNESCO INRULED) بشكل مشترك من قبل الحكومة الصينية واليونسكو، ويقع في جامعة BNU في عام 2008. تتمثل رؤية هذا المعهد في تعزيز التنمية الاجتماعية والاقتصادية في المناطق الريفية من خلال إحداث تغييرات إيجابية في التفكير والسلوك لدى سكان الريف الذين يشكلون غالبية السكان في الدول النامية، وتحقيق أهداف التعليم للجميع. نشرت المعهد أكثر من 40 مطبوعة، من ذلك المشاريع البحثية، ووحدات التدريب، والمجلات، وكذلك الرسائل الإخبارية. كما أنشأ المعهد شبكة واسعة من روابط التعاون مع وكالات الأمم المتحدة ووكالات التنمية والمنظمات غير الحكومية والمؤسسات، ولديه روابط وثيقة مع مؤسسات ومراكز اليونسكو.

معهد اليونسكو لتكنولوجيا المعلومات في التعليم (UNESCO IITE)

تم تأسيس معهد اليونسكو لتكنولوجيا المعلومات في التعليم (IITE) كجزء لا يتجزأ من اليونسكو خلال المؤتمر العام لليونسكو في دورته التاسعة والعشرين (نوفمبر 1997) ويقع في موسكو، الاتحاد الروسي. معهد اليونسكو لتكنولوجيا المعلومات في التعليم هو المعهد الوحيد من الفئة 1 الذي يحمل تفويضاً عالمياً لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم. تماشياً مع خطة التعليم 2030 الجديدة، طور هذا المعهد مجالات أولويات الاستراتيجية لتلبية الطلبات والمهام الجديدة المقبلة. تتمثل مهمة المعهد في العصر الجديد في تعزيز الاستخدام المبتكر لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والعمل كميسر ومساعد لتحقيق هدف التنمية

المستدامة رقم 4 (SDG 4) من خلال تقديم الحلول وأفضل الممارسات الممكنة لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

معهد التعلّم الذكيّ في جامعة بكين للمعلمين

نشأت جامعة بكين للمعلمين (BNU) من قسم التربية في الجامعة الإمبراطورية في بكين التي تأسست في عام 1902، والتي بدأت تدريب المعلمين في التعليم العالي في الصين. بعد التطور الذي استمر لأكثر من قرن من الزمان، أصبحت جامعة BNU جامعة شاملة وكثيفة البحث بخصائصها الرئيسية للتخصصات الأساسية في العلوم والعلوم الإنسانية، وتعليم المعلمين والعلوم التربوية. تم إنشاء معهد التعلّم الذكيّ (SLI) بشكل مشترك من قبل جامعة بكين للمعلمين وشركة تكنولوجيا التعليم العالمية NetDragon Websoft. معهد التعلّم الذكيّ عبارة عن منصة تجريبية شاملة تتضمن البحث العلمي والتطوير التكنولوجي والتعليم المبتكر. يركز هذا المعهد على الكشف عن أنماط التعلّم التي تدعمها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وخلق بيئات ومنصات تعليمية ذكية للتعلّم مدى الحياة ولكل الأعمار، بالإضافة إلى دعم احتياجات التعلّم المتنوعة والمتخصصة للمتعلمين الرقميين.

الرابطة الدولية لبيئة التعلّم الذكيّة (IASLE)

الرابطة الدولية لبيئة التعلّم الذكيّة (IASLE) هي منتدى مهني متطور يضم الباحثين والأكاديميين والممارسين والمهنيين المتخصصين في الصناعة المهتمين و / أو المشاركين في إصلاح طرق التدريس والتعلّم من خلال تطوير بيئات التعلّم الحالية باتجاه بيئات التعلّم الذكيّ. توفر الرابطة فرصًا للمناقشات والحوار البناء بين مختلف أصحاب المصلحة حول محدودية بيئات التعلّم الحالية، والحاجة إلى إصلاحها، والاستخدامات المبتكرة للنهج والتكنولوجيات التربوية الناشئة، وتبادل أفضل الممارسات وتعزيزها، مما يؤدي إلى تطوير طرق تصميم وتنفيذ بيئات التعلّم الذكيّة.

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (ALECSO)

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (ALECSO) هي مؤسسة متخصصة مقرها تونس تعمل تحت مظلة جامعة الدول العربية. يهتم بشكل أساسي بتنمية وتنسيق الأنشطة المتعلقة بالتعليم والثقافة والعلوم في العالم العربي. تأسست بموجب المادة 3 من ميثاق الوحدة الثقافية العربية ، وأعلن رسمياً في القاهرة في 25 يوليو 1970.

كما جاء في المادة الأولى من دستورها ، تهدف ألكسو إلى تعزيز الوحدة الفكرية العربية من خلال التعليم والثقافة والعلوم ، وتعزيز المستوى التعليمي والثقافي والعلمي في العالم العربي حتى تتمكن من المساهمة بشكل إيجابي في الحضارة العالمية.

إدمودو Edmodo

إدمودو هي شركة تكنولوجيا تعليمية تقدم منصة تواصل وتعاون وتدريب للمدارس والمعلمين من رياض الأطفال حتى الصف الثاني عشر. تمكن شبكة إدمودو المعلمين من مشاركة المحتوى وتوزيع الاختبارات والواجبات وإدارة التواصل مع الطلاب والزملاء وأولياء الأمور. يركز إدمودو بشكل كبير على المعلم في تصميمه وفلسفته: يمكن للطلاب وأولياء الأمور الانضمام إلى إدمودو فقط إذا تمت دعوتهم للقيام بذلك من قبل المعلم. يقضي المعلمون والطلاب قدرًا كبيرًا من الوقت على المنصة، داخل وخارج الفصل الدراسي. شبكة إدمودو مجانية للاستخدام، ولكنها تقدم أيضًا خدمات متميزة.