

دليل المتعلم عن بعد

أيها الطالب المتعلم

1- ماذا تريد: تعليم أم تعلم؟

قال أحد العلماء: " كلما زاد التعليم قلت نسبة التعلم ، و كلما قل التعليم زادت نسبة التعلم".

Plus on enseigne moins on apprend, moins on enseigne plus on apprend

2- أتدري ما معنى ذلك؟

في الطريقة التعليمية يكون التلميذ منفعلا دوره استقبال المعلومات التي يتلقاها من المعلم ، اما في الطريقة التعليمية يصبح المتعلم فعالا، دوره بناء واكتشاف هذه لمعلومات . فينتقل بذلك من وضعية التعليم الموجه إلى نشاط التعلم الذاتي . و أنت الحالة الثانية ، لأنك متعلم عن بعد ، فأنت المعلم و أنت المتعلم .

3- ما معنى التعلم عن بعد؟

إنه التعلم الذي يتم في غياب حضور مباشر للأستاذ أي بدون واسطة .

4- ما هي صعوبات التعلم عن بعد؟

- الشعور بالعجز أو الإخفاق .
- التحلي .
- الفوضى في العمل .
- الشعور بالعزلة .
- الضغوط المهنية بالنسبة للمتعلمين العاملين .
- قلة الوسائل التعليمية .

5- ما هي مزايا التعلم عن بعد؟

- الإرادة الحرة في مواصلة الدراسة .
- الحرية في اختيار أيام الدراسة و نظامها و تيرتها ...
- عدم وجود شرط السن في التسجيل .
- إمكانية إعادة السنة في حالة عدم النجاح دون قيد .

6- كيف تتغلب على الصعوبات ؟

إن وعيك بهذه الصعوبات هي الخطوة الأولى للتغلب عليها عملاً ببدأً : " إن إدراك المشكلة نصف حلها "

■ الحلول النفسية :

- 1- استحضر الأهداف التي رسمتها .
- 2- لا تؤجل أبداً إلى الغد ما كنت قد قررت فعله اليوم .
- 3- تحلى بالنقد الذاتي : اختبر طريقة عملك ، قوم نفسك .
- 4- تفادى الحوار السلبي بكثرة اللوم لذاتك .
- 5- قدم الاعتبار لتعلمك لأنه دليل قوة الإرادة .

■ الحلول التنظيمية :

- 1- تخطيط الدراسة .
- 2- منهجية الدراسة .
- 3- تنظيم المراجعة .
- 4- التقويم الذاتي .

I - تخطيط الدراسة :

كيف تضع مخططاً لمتابعة دراستك؟

❖ المخطط السنوي :

المراجعة الشاملة	الفصل الثالث	الفصل الثاني	الفصل الاول
من بداية ماي إلى ليلة الامتحان	من أول مارس إلى 30 أبريل	من 1 جانفي إلى 28 فيفري	من 15 سبتمبر إلى 31 ديسمبر

❖ المخطط الفصلي : (كمثل عن الفصل الأول)

الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
.....	مراجعة عامة	مراجعة عامة	سبتمبر
.....	أكتوبر
.....	نوفمبر
.....	ديسمبر

❖ المخطط الأسبوعي :

سنترك لك اختيار التوقيت الأسبوعي الذي تراه مناسباً لكننا سنساعدك ببعض التوجيهات و القواعد الضرورية لوضعه .

✓ قواعد وضع التوقيت الأسبوعي:

- وزع الحجم الساعي للمادة عبر أيام الأسبوع .
- حافظ على توازن وقت العمل بين أيام الأسبوع بمعدل 5 أو 6 ساعات في كل يوم .
- لا ترمج مادة واحدة في حصتين في يوم واحد .
- عليك أن تحقق مبدأ التناوب بين مختلف المواد: مادة علمية تتبعها مادة أدبية و هذه تتبعها مادة علمية.... و هكذا ...
- يجب ألا تتعدى المدة الزمنية للحصة الواحدة ساعة و نصف (أو ساعتين على الأكثر) .

✓ نموذج لجدول توقيت خاص بالتعلم عن بعد :

الحصة 4	الحصة 3	الحصة 2	الحصة 1	
.....	السبت
.....	الأحد
.....	الاثنين
.....	الثلاثاء
.....	الأربعاء
.....	الخميس

ملاحظة : املأ الجدول بمختلف المواد.

II – منهجية الدراسة :

1- من أين تنطلق في الدراسة ؟

قبل الشروع في تناول البرنامج الجديد من خلال الارسلات التي تتحصل عليها من الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، ينبغي عليك أن تجري مراجعة سريعة لما تعلمته خلال السنة الدراسية السابقة ، ذلك لأن المناهج الدراسية يؤسس بعضها على البعض الآخر و لا تنطلق من الفراغ. و هذه المراجعة يجب ألا تقل عن 10 أيام و لا تزيد عن 15 يوم .

2- ما هي العوامل التي تساعد على الدراسة ؟

■ العوامل المادية :

اختر مكانا مناسباً للدراسة تتوفر فيه إنارة جيدة ، خال من الضجيج و الأصوات المزعجة و يكون حسن التهوية .

■ العوامل الفيزيولوجية :

- ✓ تجنب الدراسة مباشرة بعد يوم متعب من العمل ، أو أثناء شعورك بألم في الجسم .
- ✓ لا تبالي في الأكل و لا تدرس مباشرة بعد الأكل لأن ذلك يقلل من درجة التركيز .
- ✓ بعد مرور 15 دقيقة من الدراسة ، انفض و حرك أطرافك لمدة دقيقة أو دقيقتين مع أخذ جرعة من الماء .
- ✓ بعد مرور ساعة و نصف من الدراسة ، خذ قسطاً من الراحة لمدة 15 دقيقة .
- ✓ تجنب الانفعال و القلق أثناء تركيزك على الدروس .
- ✓ تجنب وقوع انقطاعات أثناء دراستك كأن تتكلم مع الغير أو تشاهد التلفزة أو تلقي نظرة على الجريدة ...
- ✓ كن واثقاً من نفسك ، هادئ البال ، و لا تيأس في حالة ما إذا وجدت صعوبة لأن ذلك أمر طبيعي و مؤقت .
- ✓ درب نفسك على التنظيم في جميع الأمور .
- ✓ سجل المخططات التي أعدتها على ورقة و ألصقها على الجدار المقابل لك في المكان الذي خصصته للدراسة .

3- كيف تدرس ؟

- في بداية الأمر، حاول أن تستحضر في نفسك و بذاكرتك ملخص الدرس السابق .
- سجل العنوان و العناوين الجزئية للدرس وضعها أمامك .
- ركز جيداً على مقدمة الدرس لأنها تيسر عليك متابعة بقيته .
- و انت تتابع الدرس تحقق من فهمك لكل جملة أو عنصر .
- أقم حواراً مع نفسك من نوع : ما هو المقصود من هذه الجملة أو تلك؟ لماذا المقصود هو هذا و ليس ذلك ؟ ما هي الأمثلة الواقعية التي تثبت هذه الفكرة أو تلك ؟ ...
- عندما تنتهي من دراسة الجزء الأول أو الفقرة الأولى ، لخصها على ورقة خارجية .

- قارن بعد ذلك بين الملخص الجزئي الذي أنجزته و بين الفقرة المتواجدة في الكتاب للتحقق من صحة ما كتبتة .
- يمكن أن تتحقق أكثر من نسبة الفهم بحل تمارين قصير أو الإجابة على سؤال جزئي .
- إذا واجهت صعوبة فلا تيأس . فمن الأحسن أن تؤجل الدرس و تنتقل إلى مادة أخرى من أن تواصله بدون فهم .
- و في النهاية ، ركب بين الملخصات الجزئية لتؤلف ملخصا كاملا للدرس على دفتر تفتحه لهذا الغرض و تنظمه تنظيما جيدا .
- عليك الآن أن تقوم بعملية تقويم تحصيلي عن طريق حل تمارين أو الإجابة على أسئلة التقويم الذاتي الموجودة في الرسائل .
- سجل الملاحظات المتعلقة بالنقاط التي وجدت صعوبة في فهمها .
- عندما تنتهي من هذه العملية التي تكون قد دامت من ساعة و نصف إلى ساعتين . خذ قسطا من الراحة لمدة ربع ساعة واستأنف الدراسة في مادة أخرى حسب التوقيت الذي أعدته لنفسك من قبل .

4- كيف تطالع؟

❖ قبل الشروع و التركيز في المطالعة :

- عليك أن تدرك القصد مما ستطالعه: هل هو حل مسألة أم فهم درس أم مراجعة أم تحليل نص...
- جند في ذهنك المعارف التي لها صلة بالموضوع و لا تشرع في المطالعة و ذهنك فارغ .
- قم بقراءة النص أو الدرس قراءة خاطفة سريعة ، و لا تتوقف عند أية فقرة أو غموض أو صعوبة .

❖ أثناء المطالعة المركزة :

- اربط بين مضمون النص أو الدرس الذي تطالعه و بين المعلومات السابقة .
- حاول أن تدرك العلاقات بين عناصره و أجزائه .
- حدد الأفكار التي تراها أساسية و سطر تحتها أو ضعها ضمن إطار.
- تخيل صورا و معان و أشكالاً مطابقة للأفكار التي تطالعهها (فإذا كان النص مثلا يتحدث عن مناخ في دولة ما، استحضر في ذهنك خريطة تلك الدولة) .
- اطرح على نفسك أسئلة حول ما تطالعه .
- عين المفاهيم الصعبة و الأفكار الغامضة في النص .
- ابحث عن معاني المفردات الجديدة في القاموس و سجل تعريف هذه المفردات في كناش لحفظها .
- لخص أجزاء النص الواحد تلو الآخر .

❖ بعد المطالعة:

- ✓ تأكد من أنك حققت الهدف المسطر في البداية.
- ✓ لخص الدرس أو النص الذي قرأته.
- ✓ انقل الملخص على كراسك بطريقة منظمة و مبوبة.

5- كيف تلخص الدرس ؟

❖ ما معنى التلخيص؟

أن تلخص، يعني أن تعيد كتابة نفس الأفكار الواردة في الموضوع الذي قرأته بأقل عدد ممكن من الكلمات فأنت تقلص اللغة و لا تقلص الأفكار، خاصة الأفكار الأساسية .

❖ ما هي شروط التلخيص؟

- حافظ على المضمون الفكري للموضوع الملخص .
- حافظ على التسلسل المنطقي بين أفكار النص .

❖ ما هي طريقة التلخيص ؟

- أ- بعد القراءة الحاطفة : استخرج الفكرة العامة أو الإشكالية المعالجة أو الغرض من الموضوع الذي قرأته...
- ب- أثناء القراءة المركزة : استعمل قلم رصاص ثم :

- ✓ عين المصطلحات (الكلمات) الأساسية، مع استعمال القاموس عند الحاجة.
- ✓ سطر تحت أدوات الربط بين الأفكار مثل : إذن، بما أن، أو، و بالتالي... إلخ، لتدرك العلاقات بين الأفكار.
- ✓ حدد الأفكار الأساسية في النص و ضعها ضمن إطار حتى تكون بارزة و استثن من ذلك : الأفكار المكررة، الأمثلة، الأقوال... إلخ
- ✓ أعد كتابة الأفكار الأساسية بأسلوبك الخاص مع المحافظة على نفس العلاقات المنطقية بينها.

❖ في النهاية :

عندما تنتهي من تلخيص أجزاء الموضوع ، قم بإعداد الملخص الكامل عن طريق التركيب بين ملخصاتك الجزئية التي حققتها أثناء القراءة المركزة .

III - كيف تراجع ؟ :

1- ماذا ومتى تراجع ؟

❖ مراجعة الدرس :

وهي تهدف إلى ترسيخ المعارف المكتسبة في الدرس السابق و تكون بعد مرور فترة زمنية قصيرة نسبيا عن حصة الدرس الذي تعلمته. (24 ساعة) .

❖ مراجعة الإرسال :

و هي مراجعة تركيبية تسمح لك بإدراك العلاقة بين مختلف محاور الإرسال في نهاية الفصل .

❖ مراجعة المادة :

هدفها التحضير لامتحان المستوى. و هي تبدأ مع بداية شهر ماي لتنتهي عند قرب الامتحان.

2- ما هي طريقة المراجعة ؟

- توزيع التدريبات: أترك فواصل زمنية بين فترة و أخرى و بين مادة و أخرى، تأخذ فيها قسطا من الراحة .
- التنوع : تَوَعِّ المواد بين مراجعة و أخرى:مادة علمية ثم مادة أدبية ثم أخرى علمية...و.
- العزل : راجع في مكان هادىء خال من الضجيج .
- الانتظام : داوم على المراجعة بصفة منتظمة وفق برنامج تضعه لنفسك .
- تعدد الوظائف : راجع بصوت تسمع به نفسك ، و بذلك ستشرك عدة وظائف تساعد على تثبيت الذكريات .
- التقويم الذاتي: راجع بالكيفية الآتية : إقرأ بصوت مسموع ثم أكتب ما راجعته ، ثم قارن بين ما كتبته و بين ما لخصته في الدفتر. إنك تختبر ذاكرتك بنفسك .
- الهيكلية : إذا وضعت تصميما للدرس و أعدت هيكلته في شكل مخططات ، ألوان، أشكال بيانية..فان مراجعته ستكون أسهل مما لو كان مكتوبا بأسلوب نثري .
- الوضوح : لا تتعب ذاكرتك بكثرة الأرقام و التركيز على الأشياء الغامضة أو المبهمة ...
- الراحة : خذ نصيبا من الراحة و رفه على نفسك من حين لآخر لتستعيد نشاطك و حيويتك .

IV- التقويم الذاتي:

1- لماذا يجب أن تقوم نفسك؟

- أن تعرف نفسك كمتعلم عن بعد .
- أن تعرف ما إذا كانت طريقة التعلم التي تعمل وفقها سهلة لك أم صعبة عليك .
- أن تتحقق بصفة مستمرة من درجة فهمك لما تدرسه .
- أن تكمل و تعمق تدريجيا المفاهيم التي لم تستوعبها جيدا .
- أن تتأكد من أنك اكتسبت قواعد معرفية كافية تسمح لك بمباشرة الدروس الجديدة .
- أن تحضر نفسك لمختلف الاختبارات .

2- متى تُقَوِّم؟

- ❖ **في بداية النشاط :** (في بداية الدرس أو بداية الفصل أو بداية السنة الدراسية) أنت تفحص ثم تشخص ما تمكنت (و ما لم تتمكن) من تعلمه من قبل. (**التقويم التشخيصي**) .
- ❖ **أثناء النشاط :** (أثناء الدرس أو أثناء الفصل أو أثناء السنة الدراسية) و ذلك بكل تمرين أو سؤال جزئي أو فروض المراقبة. و أنت من خلال ذلك تنمي قدرتك على الاكتساب و تُكوِّن مهارات عقلية تسمح لك بتوظيفها مستقبلا (**التقويم التكويني**).
- ❖ **في نهاية النشاط :** (في نهاية الدرس أو نهاية الفصل أو نهاية السنة) و ذلك بالإجابة على أسئلة التقويم الذاتي أو إجراء امتحان المستوى ليتم التعرف على حصيلة تعلمك (**التقويم التحصيلي**).

3- ماذا تُقَوِّم؟

ينصب التقويم حول أربعة أسئلة تطرحها على نفسك :

- هل استوعبت المفاهيم و المعلومات التي أنا بصدد اكتسابها؟
- هل أستطيع أن أتذكر الآن ما سبق لي أن تعلمته؟
- هل أستطيع أن أوظف ما تعلمته في معالج المواقف الإختبارية؟
- هل الطريقة التي أستعملها في عملية التعلم تناسبني؟

IV- مصادر الدراسة :

إن الارسلات التي يزودك إياها الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد هي أهم مورد لتعلمك، فهي إذن ضرورية لكنها غير كافية. اعتمد كذلك على موارد أخرى :

- ❖ **القواميس :** يجب أن يكون القاموس دائما بين يديك لفهم معاني المصطلحات و الألفاظ التي قد تعترضك .
- ❖ **المكتبة :** لأنها تسمح بتوسيع المعارف و استشارة الآخرين و تطوير العمل الجماعي مع زملائك .
- ❖ **المشاركة :** اغتنم فرصة التعلم مع زملاء آخرين متعلمين عن بعد أو في المدارس .
- ❖ **الأنترنيت :** اعلم أن للديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد موقع عرض فيه مختلف الدروس و الفروض ...
- ❖ **المرافقة :** يمكنك الاتصال بمجموعة من الأساتذة مباشرة على الخط باستعمال موقع الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد .
- ❖ **التنشيط :** سجل نفسك في حصص التنشيط و داوم عليها .
- ❖ **المطالعة :** عود نفسك على المطالعة لأنها وسيلة إثراء المعارف العلمية و اللغوية و الأدبية .

خاتمة :

كثيرون هم العلماء الذين عجزت المدرسة عن تفجير عبقريتهم، و كان عليهم أن يفجروها بإرادتهم. و لذلك كانت الإرادة في التعلم أقوى من الاستعداد الفطري للتعلم. و إذ يضع الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد بين يديك هذا الدليل ، فهو لا يدعي إطلاقا بأنه يمنحك "تعلما" جاهزا ، بل هو يقدم لك القواعد التي تساعدك على التعلم. و يبقى استغلاله امتوقفا على إرادتك .. غير أن إرادتك في التعلم حاضرة، لأنك أردت مواصلة الدراسة. و إذا كنت قد أردت فأنت حتما تستطيع... و الله هو الموفق.

ملاحظة :

هذا الدليل أخذ من موقع الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد :

www.onefd.edu.dz

www.onefd.edu.dz/cneg/guide.php

رابط الموضوع الأصلي :

www.onefd.edu.dz/cneg/R.GUIDE.pdf

نسخة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد :