



# الدليل الإرشادي للطلاب الاستفادة من التعلم الذاتي والتعلم عن بعد

رحلتك نحو إتقان التعلم الذاتي في البيئة الرقمية



عزيزي الطالب،

يهدف هذا الدليل الإرشادي إلى تمكينك من الانتقال من دور المتلقي السلبي إلى متعلم نشط قادر على إدارة تعلمه بوعي وكفاءة. في ظل التحول الرقمي المتسارع، لم يعد التعلم الذاتي خيارًا إضافيًا، بل أصبح مهارة أساسية لضمان النجاح الأكاديمي والاستعداد لسوق العمل المتغير. يركز هذا الدليل على تزويدك بإجراءات عملية، وأدوات واضحة، واستراتيجيات مثبتة تساعدك على الاستفادة القصوى من بيئة التعلم عن بُعد التي توفرها الجامعة.

## لماذا التعلم الذاتي الآن؟

من الضروري التمييز بين المفهومين الآتيين:

### التعلم الذاتي (Self-Directed Learning)

- مهارة شخصية تتضمن قدرة الطالب على:
- تحديد احتياجاته التعليمية
- وضع أهداف واضحة
- اختيار المصادر المناسبة
- إدارة الوقت
- تقييم التقدم بشكل مستقل

### التعلم عن بُعد (Distance Learning)

- بيئة تعليمية رقمية تعتمد على المنصات الإلكترونية، والمحتوى الرقمي، والتفاعل المتزامن وغير المتزامن.

التعلم عن بُعد يوفّر البيئة، بينما التعلم الذاتي يحدد مدى نجاحك داخل هذه البيئة.

## التخطيط قبل البدء (مرحلة ما قبل التعلم)

يبدأ التعلم الذاتي الفعال قبل الدخول إلى أي منصة تعليمية. التخطيط المسبق يقلل التشتت ويضمن الاستمرارية.

الغرض منها (الهدف الإجرائي)	الخطوة التحضيرية
صياغة أهداف تعليمية واضحة وقابلة للقياس.	تحديد الاحتياجات والأهداف
فهم الوحدات التعليمية ومتطلبات التقييم.	قراءة توصيف المقرر (Course Description)
تنظيم وقت الدراسة ومنع تراكم المهام.	وضع جدول زمني أسبوعي

## خريطة الطريق الرقمية: المنصات والمصادر

بناءً على البنية التحتية المتطورة بجامعة المنصورة والمصادر العالمية، إليك أهم الأدوات المتاحة لك:

١. أنظمة إدارة التعلم (LMS) مثل Moodle و Blackboard، حيث تُنظم المقررات في وحدات تعليمية تفاعلية تشمل فيديوهات قصيرة وملفات PDF.

٢. المنصات العالمية مثل Coursera، Udemy، و edX، وهي مثالية لاكتساب مهارات إضافية وتوسيع الآفاق المعرفية.

٣. المصادر العلمية المتخصصة:

○ مجلة العلوم المرئية (JOVE) تعد أكبر منصة للفيديوهات العلمية المحكمة؛ تساعدك في فهم التجارب البحثية وتكرارها بدقة، مما يقلل الأخطاء البشرية ويحاكي بيئة المختبرات الحقيقية. (يمكنك الوصول إليها مجاناً لمنتسبي الجامعة عبر بنك المعرفة المصري).

○ PubMed و Google Scholar للوصول إلى أبحاث أكاديمية موثوقة ومفهرسة.

٤. أدوات جامعة المنصورة:

○ منصة My Mans البوابة الأساسية للدخول إلى نظام التعليم الإلكتروني.

○ Microsoft Teams لحضور الجلسات التفاعلية الحية واستخدام السبورة البيضاء الرقمية.

○ وحدة تكنولوجيا المعلومات بالكلية: توفر بيئة تقنية مجهزة وغرفاً مخصصة لتسجيل المحاضرات ودعم البنية التحتية الرقمية.

○ الدعم الفني: يمكنك الحصول على شروحات إضافية وروابط الدعم عبر

<http://vc.mans.edu.eg/staff/staff.html>

## استراتيجيات التعلم الفعال

اعمل على تبني استراتيجيات تمنع الإجهاد المعرفي (Cognitive Overload) وتجعل دورك نشطاً (Active Learner) عبر تقنيات مثل الفصول المقلوبة (Flipped Classroom)

قاعدة ال ٣٥ دقيقة الذهبية: خصص (٣٠ دقيقة للتعلم المكثف + ٥ دقائق للمراجعة السريعة). هذه القاعدة تضمن تثبيت المعلومة في الذاكرة قصيرة المدى فور اكتسابها قبل انتقالك لمهمة أخرى.

- برمجة التركيز الذهني: (Pomodoro) استخدم تقنية بومودورو لإدارة الوقت بفعالية، مما يحافظ على نشاطك الذهني لفترات أطول.
- التفاعل النشط: لا تكتفِ بالمشاهدة؛ دُون ملاحظاتك، شارك في منتديات النقاش الأسبوعية، وطبّق استراتيجيات "التعلم القائم على المشكلات" Problem-based learning لربط النظرية بالتطبيق.
- لتجنب التوقف المفاجئ، يجب أن نتعلم كيفية التعامل مع العقبات النفسية والتقنية.

### التغلب على تحديات التعلم واستمرارية التحفيز

التحديات جزء طبيعي من الرحلة، والتعامل معها يتطلب مزيجاً من الحلول التقنية والنفسية:

التحدي	الحل المقترح
التشتت الرقمي	تخصيص بيئة هادئة، إغلاق الإشعارات، والالتزام بالمواعيد المحددة في جدولك.
ضعف التحفيز	تفعيل "التحفيز الداخلي" بربط التعلم بمشاريع مهنية واقعية
المصادر غير الموثوقة	الاعتماد على قواعد بيانات علمية محكمة

نصيحة الخبير: استفد من نظام التلعيب (Gamification) المتاح في بعض المنصات، وهو يهدف إلى رفع الدافعية - زيادة التفاعل - تحسين الاستمرارية - دون تحويل التعلم إلى لعبة. بعد التعلم والتغلب على الصعاب، تأتي المرحلة النهائية وهي التأكد من جودة ما تعلمته.

### التقييم الذاتي وضمان الجودة

- التعلم الذاتي الناجح يعتمد على "الرقابة الذاتية" استخدم أدوات التقييم المستمر (Continuous Assessment) التي توفرها الجامعة لقياس تقدمك:
- الاختبارات القصيرة (Short Quizzes) لقياس الاستيعاب الفوري.
  - السجلات التأملية (Reflective Journals) لتدوين ما تم إنجازه وكيفية تطوير أدائك.
  - التقييم من خلال الزملاء (Peer assessment) لتبادل الخبرات وتوسيع الفهم.
  - مناقشات شفوية قصيرة (Oral Checks).

### أسئلة التقييم الذاتي (اسأل نفسك أسبوعياً):

١. ما القيمة المضافة التي اكتسبتها هذا الأسبوع؟
٢. ما المفاهيم التي ما زالت غير واضحة؟
٣. كيف أطبق ما تعلمته عملياً؟

### ثمار التعلم الذاتي

الالتزام بالتعلم الذاتي:

١. يعزز التفكير النقدي.
٢. ينمي الاستقلالية والمسؤولية.
٣. يرفع الجاهزية المهنية.
٤. يزيد القدرة على التكيف مع التغيرات.

الاستقلال المعرفي لا يتحقق دفعة واحدة،  
بل عبر التزام مستمر بخطوات صغيرة واعية.