

## الأنشطة التأملية

يعد التأمل -من الناحية التعليمية- واحداً من مكونات التعلم التفاعلي الرئيسة. يوجد التأمل «حيث بإمكاننا إيجاد الروابط بين فرضياتنا القابلة للتطبيق وسلوكنا، وقراراتنا، وخططنا. ونحتاج إلى التأمل أيضاً عندما نبني شخصياتنا وندمج أساليب التطبيق المختلفة مع بعضها بعضاً». (Mentkowski & Associates, 2000,p.265). كذلك يعد التأمل «جوهر وأساس التعلم المدروس وحل المشكلات واختبار صحة وشرعية مزاعم مختلفة وذلك عن طريق الحوار العقلاني» (Mezirow, 1991, p. 99).

يوفر التأمل للمدرسين فكرة جلية عن مستوى التعليم الذي يقومون به وفكرة واضحة عن مستوى التعلم الذي يحرزونه. وتساعد التغذية الراجعة التأملية المدرسين على تقويم جدوى وفاعلية خبرات الطلاب وتجاربهم في المقرر، إذ يمكن استخدام هذه المعلومات لتعديل المقرر باستمرار لا لتحقيق أهداف التعلم المرسومة فقط بل لتلبية احتياجات الطلاب أيضاً. وبالإضافة إلى ذلك يساعد التأمل الطلاب على الاطلاع عن كثب على نتائج أنشطتهم الفردية واكتساب المعرفة منها وإضافة تلك المعرفة إلى خبراتهم في مجال التعلم.

يمكن القيام بالأنشطة التأملية فردياً أو في مجموعات. ويعد تكليف الطلاب بالاحتفاظ بوثيقة مثل السجل التأملي، الذي تسجل فيه أفكارهم في المقرر، طريقة فاعلة لمتابعة تطور الخبرات الفردية. قد يميل المدرسون أسبوعياً إلى قراءة ما تحتويه هذه السجلات ولكن عليهم الانتظار وألا يطلبوا تسليم السجلات إلا بعد الأسبوع الثالث

على الأقل (في مقرر تراوح مدته بين اثني عشر أسبوعاً وستة عشر أسبوعاً) لأن معظم ما يدون في السجلات - قبل الأسبوع الثالث- يعجُّ بالإحباط الذي ينجم عن غرابة الأدوات التقانية و حدوث المستجدات التي لا تخطر على بال أحد. وكذلك فإن تأجيل طلب تسليم السجل حتى الأسبوع الأخير من الدوام قد ينتج عنه وثيقة جُمعت على عجل من هنا وهناك في الليلة التي تسبق الموعد النهائي لتسليم السجل. ولهذا فإن تسليم ما يتعلق بالسجلات شهرياً هو الأسلوب الأمثل في كل الأحوال.

لا يؤلف النشاط التأملي الأخير -الذي تقوم به مجموعة ما- خاتمة فقط ولكنه يتيح فرصة للمشاركين كي يتبادلوا تصوراتهم وأفكارهم عن الخبرة الجماعية. فقد يتخذ المدرس موقفاً هزلياً ويختار القيام بنشاط «لاصقة بشعار محدد Bumper Sticker» من هذه الفقرة أو يقرر أن يكون أكثر جدية وينتقي نشاط كلمات تستخدم في الملخصات Summary Words للقيام به.

### سمات النشاط التأملي المؤثر

على الطلاب أن يتبادلوا ويجمعوا ما لديهم من خبرات في مجال التعلم كي يتمكنوا من إنتاج نشاط تأملي مؤثر فاعل. ويجب تشجيع المشاركين على التعبير عن مشاعرهم الحقيقية إلى بعضهم بعضاً في بيئة يحسون بالأمان فيها. تعد روح الدعابة والتشجيع على التخيل عناصر أساسية في كثير من الأنشطة التأملية المؤثرة. قد تستلزم أنشطة تأملية أخرى من الطلاب أن يبيّنوا أهمية حالة ما لهم ثم إنه من المفيد أن يقدم المتعلمون تغذية راجعة -قد تكون مفيدة للمدرس- في تطوير المقرر مستقبلاً وفي تحسين الفرص التعليمية.

يتطلب جعل حالة تعلم ما -هادفة وذات مغزى- وقتاً كافياً للتأمل في تجربة التعلم وصياغتها ضمن سياق المعارف المكتسبة أخيراً. يجب أن يشجع المدرس الطلاب على التأمل بصفته جزءاً من المنهاج وعلى المتعلمين كثيري المشاغل تخصيص وقت كافٍ للقيام بمثل هذا التأمل، إذ لا تكون الأنشطة التي تؤدّى بسرعة ردود أفعال تأملية وفي

معظم الحالات توفر الأنشطة غير المتزامنة تأملاً أعمق من التأمل الذي تؤمنه الأنشطة المتزامنة. وعلى أي حال، فإنه من الممكن تخصيص الجلسات المتزامنة لتبادل الأفكار التأملية التي حُضرت سابقاً.

استخدم لائحة الأسئلة المعروضة في الجدول 1-7 عندما تنوي تطوير أنشطتك التأملية.

الجدول 1.7 لائحة أسئلة لتحقيق مدى جدوى النشاط التأملي	
نعم	لا ملاحظات
<p>1. هل يتطلب النشاط دمجاً لخبرات التعلم؟</p> <p>2. هل يتطلب النشاط أن يتبادل المتعلمون/ الخبرات؟</p> <p>3. هل يستلزم النشاط أن يقدم المتعلمون تغذية راجعة ستكون عوناً للمدرس فيما بعد إذا رغب في تطوير المقرر مستقبلاً؟</p> <p>4. هل يتيح النشاط الفرصة للإجابة بردود نزيهة حيادية صريحة؟</p> <p>5. هل يتطلب النشاط من الشخص أن يكون ذو خيال واسع أو أن يعبر عن مشاعره الحقيقية أو أن يعبر عن مدى صراحته؟</p> <p>6. هل يحتوي النشاط أفكاراً كثيرة وهل يشعر المتعلمون بالارتياح عند أدائه؟</p> <p>7. هل سيتم إنجاز هذا النشاط في عدة أيام أو في أسابيع في المقرر؟</p>	

الجدول 2.7 أنشطة تأملية للتجربة		
اسم النشاط	غير متزامنة	متزامنة
Aha	✓	
Bumper Sticker لاصقة بشعار محدد	✓	
Critical Insight نظرة ناقدة	✓	
I didn't know that لم أكن أعرف ذلك	✓	
IRAs (Insights, Resource sharing and Applications) الأفكار وتبادل المصادر والتطبيقات	✓	
More Words to Lead By كلمات للاسترشاد بها	✓	
Picture الصورة	✓	
Summary Words كلمات تستخدم في الملخصات	✓	✓

### آها! Aha

المهمة: يجب القيام بهذا التمرين باستمرار في الدورة.

الهدف: لتعريف الطلاب على طريقة جديدة كي يتبادلوا أفكارهم وخبراتهم.

المؤلفة: Rita- Marie Conrad تحمل شهادة الدكتوراه من جامعة ولاية Florida، عنوان بريدنا

الإلكتروني [rconrad@attglobal.net](mailto:rconrad@attglobal.net).

الطريقة: غير متزامنة.

#### تعليمات

قد تمر في لحظة تدعى لحظة «Aha» أثناء وجودك في هذا المقرر. تشعر في هذه اللحظة أن الشيء الذي تقرأه أو تتأمل فيه واضح إلى درجة لا تتوقعها. يطلب منك أن تحتفظ بسجل تدون فيه هذه اللحظات عندما كنت طالباً في الصف. وسيطلب منك- دورياً في المقرر- أن تتبادل ما كتبت عن لحظات الـ «Aha's» هذه مع المشاركين الآخرين في الصف. سينتهي العمل من أجل جميع مثل تلك اللحظات مع نهاية المقرر.

#### ملاحظات المؤلفّة عن النشاط

يتطلب جعل محتويات الدورة ذات هدف ومغزى سلسلة من الأعمال الممتعة. إن تكليف الطلاب بتوثيق هذه اللحظات وتبادلها مع الآخرين في الصف قد يشجع على الحوار ويثري- بالمعلومات- مجتمع التعلم الذي تم تكوينه.

### لاصقة بشعار محدد Bumper Sticker

المهمة: تمرين تأملي يستخدم في نهاية المقرر أو في نهاية وحدة دراسية.  
الهدف: لتعريف الطلاب على طريقة جديدة كي يتبادلوا أفكارهم وخبراتهم أثناء المقرر.  
المؤلف: Sharon Smaldino, جامعة Illinois الشمالية, عنوان البريد الإلكتروني: sharon.smaldino@niu.edu  
الطريقة: غير متزامنة.

#### تعليمات

يطلب إليك - بصفتك واحداً من طلاب هذا الصف- أن تتحدث عما تمتلك من خبرات. إذا كان عليك أن توجز أفكارك عن خبراتك أو المعارف التي اكتسبتها فكيف يمكنك تمثيل ذلك كشعار على لاصقة Bumper Sticker؟ عليك أن ترسل الرد إلى المدرس عن أسبوع واحد. ستمنح درجات إضافية إذا قمت برسم تمثيل بياني لـ Bumper Sticker وأرسلته كمجلد مرفق.

#### ملاحظات المؤلف عن النشاط

تم تعديل هذا النشاط من كتاب بعنوان «مئة طريقة وطريقة لتفعيل التدريب» «101 Ways to Make Training Active» ألف هذا الكتاب Karen Lawson و Mel Silberman عام 1995. لقد استمتع بهذا النشاط كل من استخدمه إذ عُرضت فيه أفكار عديدة وسبب كثيراً من المتعة والمرح.

### نظرة ناقمة Critical Insight

**المهمة:** تمرين تأملي يمكن القيام به في منتصف المقرر أو منتصف الوحدة الدراسية.  
**الهدف:** من أجل حض الطلاب على قراءة الكتاب المدرسي بعناية ولتأمين فرصة لهم كي يتعمقوا أكثر في مجالات اهتماماتهم.  
**المؤلف:** Susan Davis Allen, خمل ماجستير في العلوم, RD, مدربة, مركز لتعليم الابتكار, الكلية التقنية في جنوب غرب Wisconsin, عنوان بريدھا الإلكتروني: [sallen@southwest.wi.us](mailto:sallen@southwest.wi.us).  
**الطريقة:** غير متزامنة.

#### تعليمات:

1. اختر فصلاً من كتاب مدرسي يهكم.
2. اختر مقالاً واحداً يجلب المفاهيم التي يتناولها الفصل الذي اخترت أو يجلبه جزء من هذا الفصل. يمكن اختيار هذا المقال من جريدة، مجلة أو من أي دورية أخرى.
3. اختر ثلاثة مواقع على شبكة الإنترنت تحتوي معلومات مفيدة عن المفاهيم والأفكار المطروحة في الفصل الذي ذكرنا أو في جزء منه وأعطِ (الـ/URLs) عناوين هذه المواقع.
4. اكتب ثلاث إلى خمس فقرات تبين فيها الأسباب التي دفعتك إلى اختيار ذلك الفصل، والمقال، والمواقع التي تمثل ذلك الفصل على شبكة الإنترنت.
5. اكتب سؤالاً خطر على بالك وأنت تكتب هذه الوظيفة.
6. أرسل ملخص وظيفتك والسؤال الذي خطر ببالك إلى لوح الحوار.
7. يجب مراعاة المعايير المحددة من حيث القواعد، الإملاء وطريقة التفكير النقدي عند إنتاج المادة المكتوبة.

#### ملاحظات معد النشاط:

لقد مضى قرابة ثلاث السنوات وأنا أعمل عبر الحواسيب والإنترنت. لقد طورت في تلك المدة مهاراتي في توجيه النقاشات ولكنني أشعر بحاجة إلى نشاط يجذب المتعلمين أيضاً إلى الكتاب المدرسي المعتمد في المقرر ولذلك أعددت هذا التمرين. لقد حقق هذا النشاط هدفي في جذب الطلاب إلى الكتاب المدرسي ووفر أيضاً مادة للحوار. يستخدم هذا النشاط في المقرر الذي عنوانه «التطوير المهني للمديرين المهتمين بالجُميئة» «Professional Development for Dietary Managers» ويُعتمد فيها كتاب مدرسي بعنوان «دليل الأداء الجيد» «Proof of Performance» الذي ألفه Rich Nelles.

**I Didn't Know That** لم أكن أعرف ذلك

المهمة: تمرين تأملي يستخدم في منتصف الدورة أو في منتصف الوحدة الدراسية.  
الهدف: لإعطاء فرصة للطلاب كي يفكروا فيما يتعلمون ومن أجل أن يشاركوا في النقاشات التي تجري في الصف.

المؤلف: Stuart E. Schwartz, قسم التعليم الخاص, جامعة Florida, بريد الإلكتروني @ses@coe.ufl.edu

الطريقة: غير متزامنة.

**تعليمات**

أرسل معلومة جديدة تعلمتها من طالب آخر أو من النص، أو من حوار الطلاب في الصف باستخدام مسار الحوار المعروف باسم «I Didn't Know That». بين كيف ستستخدم هذه المعلومة أو المهارة الجديدة.

**ملاحظات المؤلف عن النشاط**

تركز هذه الرسالة على الحد الأدنى من التبادلات الحوارية بين الطلاب وتفسح المجال لهم كي يشيروا إلى الأشياء التي تعلموها وإلى الطريقة التي سيستخدمون وفقها هذه المعلومات الجديدة.

### الأفكار وتبادل المصادر والتطبيقات IRAs

المهمة: تمرين تأملي يناسب بداية وحدة دراسية في المقرر.

الهدف: لتشجيع الطلاب على التعلم بفاعلية وتبادل ما لديهم من معارف وأفكار.

المؤلف: Dave Johnson, DNS, ممرض مسجل/ مرخص له لمزاولة مهنة التمريض، رئيس الممرضين.

أستاذ في مجال التمريض في جامعة القديس Francis في مدينة Fort Wayne, IN.

البريد الإلكتروني: D.Johnson@sfc.edu.

الطريقة: غير متزامنة.

#### تعليمات

قبل البدء بالنقاش المتعلق بمخطط كل حالة في كل وحدة دراسية فإنك ستترسل IRA (أفكاراً، ومصادر وتطبيقات) إلى لوح الحوار باتباع الخطوات الآتية:

- ثلاثة أفكار (I). لخص ما قرأت إلى أفكار على ألا تتجاوز الفكرة الواحدة جملة واحدة). هذه هي فكرتك، عليك أن تتذكرها وتتبادلها مع الآخرين. تشبه هذه الأفكار ما نرى في نهاية الحلم إذ تتلاشى بسرعة ولا نستطيع تذكرها لذلك افعل ما بوسعك كي تتذكرها أثناء قراءتك وكن مستعداً لتلخيصها وكتابتها على لوح الحوار.

- مصدر واحد (R) بالإضافة إلى ما حدد لك كي تقرأ، استخدم مصدراً آخر يتوسع في الأفكار التي تم معالجتها في المادة التي قرأت. قد يكون هذا المورد كتاباً، مقالاً، موضوعاً إخبارياً، موقعاً على شبكة الإنترنت، فيلماً معاصراً يتطرق إلى الأفكار نفسها. يمكن أن تكون قد استخدمت هذه المصادر في الماضي أو عثرت عليها في هذا الفصل. اذكر التفاصيل المتعلقة بهذا المصدر مستخدماً طريقة APA وكتب جملة أو جملتين لوصف العلاقة التي تربط هذا المصدر بالقراءات المحددة أو بالحوار.

- تطبيق واحد (A). اكتب مثلاً عن تجربة تعيشها أو عشتها في الماضي (بحيث لا تتجاوز فقرة واحدة). وعندما تقوم بهذا فإنك تركز أفكارك على بيان كيفية ارتباط ما تقرأ بشيء ما يحدث حالياً أو بشيء ما من ماضيك السريري. هل يوضح ما قرأت أفكارك ووجهات نظرك في حدث أو حالة معينة أو يُساعد في توضيح طريقة أخرى مختلفة؟

#### ملاحظات المؤلف على النشاط

إنني أدرس وأدرب على كيفية القيادة والإدارة في مقرر تمريض عبر الإنترنت وهذا المقرر مخصص وموجه للممرضات اللواتي يلتحقن بالكليات للحصول على شهادة في علوم التمريض B.S.N. لقد طوّرت طريقة IRA = «طريقة الأفكار والمصادر والتطبيق».

لمساعدة الطلاب على التفاعل وذلك بجعلهم يحصلون على استثمار في التعلم قبل أن يدخلوا إلى لوح الحوار. يركز منهجنا على سبع وحدات تدريسية حيث يتبع الطلاب IRA «طريقة الأفكار والمصادر والتطبيق» في بداية كل وحدة تدريسية.

على الطلاب إتمام القراءات المحددة في التاريخ المحدد لإنهاء الموضوع المخطط له ويتوقع منهم أن يأخذوا دور التعلم الذي يعتمد على نفسه. ينصح بالقيام بقراءات إضافية خارجية. كما يتوقع من جميع الطلاب أن يكونوا قادرين على التفكير تفكيراً نقدياً والتقويم بناءً على ذلك وأن يتبادلوا ما لديهم من أفكار.

### كلمات للاسترشاد بها More Words to Lead By

المهمة: تمرين تأملي يستخدم طوال المقرر.

الهدف: لتأمين فرصة للطلاب كي يستريحوا من متاعب المقرر.

المؤلف: Mary I. Dereshiwsky, خَمل درجة الدكتوراه، أستاذة مساعدة، البحث والإدارة التعليمية،

المركز الذي يهدف إلى التميز في التعليم، جامعة Arizona الشمالية، عنوان بريدنا الإلكتروني:

statcatmd@earthlink.net

الطريقة: غير متزامنة.

#### تعليمات

أشجعك على قراءة محتويات الملف الذي عنوانه «More Words to Lead By». يحتوي هذا الملف قصصاً مفيدة أو قصائد أو اقتباسات تركز على فكرة شائعة. إن الهدف من تزويدك بهذه المادة هو أن تقرأها وتعلق عليها وتستمتع بها.

#### ملاحظات المؤلف عن النشاط

لقد وضعت ملفاً للقراءة فقط في مجاليّ الصفي غير المتزامن وأسُميته «More Words to Lead By». يرتبط هذا العنوان بالقسم الأكاديمي الذي أنتمي إليه وبالأبحاث والإدارة التربوية. كما نسجت عنواناً جذاباً يدل على مجموعة المفاهيم التي تنم عن فكرة ذلك العنوان. فمثلاً لدي ثلاثة مقاطع لإدارة الوقت أطلقت عليها اسم «It's About Time» «لقد حان الوقت». إنني أرسل مجموعة المفاهيم هذه عندما تقرب المقرر من النهاية عندما يشعر الطلاب بالانزعاج ويتعجلوا كي ينهوا المقرر. لقد وجدت أن نصف إلى ثلثي الطلاب الخريجين الذين يقومون بالأبحاث يقرؤون هذه الرسائل المتعلقة بـ «More Words to Lead By». وأتلقى رسائل تشجيعية من الطلاب يخبرونني فيها عن مدى استمتاعهم بتلك الرسائل. يعدّ هذا التمرين استراحة من عناء استيعاب المفاهيم البحثية التي يتعلمونها معي عبر الإنترنت والتعامل معها ما يساعد على جميل صورتي في عيونهم.

### الصورة Picture

المهمة: تمرين تأملي يستخدم لإنهاء منهاج ما أو درسٍ محدد.

الهدف: ليقدم الطلاب تغذية راجعة إلى المدرس وإلى زملائهم الآخرين في الصف عن الخبرات التي اكتسبوها في الصف.

المؤلف: J. Ana Donaldson، حمل شهادة الدكتوراه في التربية وتعمل في جامعة Iowa الشمالية، وعنوان بريدتها الإلكتروني [ana.donaldson@uni.edu](mailto:ana.donaldson@uni.edu).

الطريقة: غير متزامنة.

#### تعليمات

عليك أداء هذا التمرين بصفتك عضواً في مجموعة. على مجموعتك أن تبحث عن صورة أو ترسم صورة تنم عن محتوى المقرر. أرسل رسالة تتألف من مئة إلى مئتي كلمة إلى المدرس بوساطة البريد الإلكتروني تبين فيها أن إدراكك لدلول هذه الصورة قد تغير بسبب ما تعلمته أثناء المقرر. أرفق مع تقريرك صورة رقمية لما صورت أو رسمت.

#### ملاحظات المؤلف عن النشاط

قد ترغب سابقاً في اختيار الصور التي خللها في مجموعتك وهنا ينصح بانتقاء الصور التي تعبر عن قصة ما أو يظهر فيها مشاعر جياشة أو ترتبط ارتباطاً مباشراً مع محتوى المقرر. وتعد مقارنة ردود أفعال المجموعات مع ردود أفعال المجموعات الأخرى المعتادة طلباً إضافياً آخر يمكن إضافته إلى هذا النشاط.

### كلمات تستخدم في الملخصات Summary Words

المهمة: تمرين تأملي يستخدم في نهاية المقرر أو في نهاية وحدة دراسية.  
الهدف: لتقديم تغذية راجعة إلى المدرس وإلى طلاب آخرين في الصف فيما يتعلق بالخبرات والتجارب المشتركة.

المؤلف: J. Ana Donaldson، تحمل شهادة الدكتوراه في التربية وتعمل في جامعة Iowa الشمالية  
وعنوان بريدها الإلكتروني ana.donaldson@uni.edu.  
الطريقة: بداية متزامنة، تعليق غير متزامن.

#### تعليمات

لديك بضع دقائق كي تُعبّر عن ردود أفعالك عن درسنا الذي انتهى (أو عن وحدة دراسية معينة). أدخل كل كلمة أو تعبير في السطر المخصص لكتابة عنوان الموضوع في مسار الحوار. أرسل أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تخطر ببالك على مدى خمس دقائق دون أن تحلل هذه الكلمات المدخلة لأن هذا الوقت ليس الوقت المناسب لفعل ذلك وما عليك فعله فقط هو الكتابة والإرسال.  
- انتظر أربعاً وعشرين ساعة. تصفح بعد ذلك إجابات زملائك في الصف. اختر كلمة واحدة أو تعبيراً واحداً موجهاً إليك مباشرة. أرسل إلى لوح/ شاشة الحوار إجابة توضح فيها ما لهذه الكلمة من دور خاص في تعريف تجارب وخبرات زملائك في الصف.

#### ملاحظات المؤلف عن التمرين

عدّل هذا التمرين من تمرين أعد كي يستخدمه فريق الصليب الأحمر الأمريكي ضمن مواد التدريب المستخدمة للوقاية من مرض الإيدز AIDS/HIV (مرض نقص المناعة المكتسبة).

