ملخص درس

ملخص الدرس

الإنجاز الذاتي

دراسات اجتماعية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

المادة	دراسات اجتماعية
الصف	الثالث المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ مفهوم الإنجاز الذاتي

• سعي مبادر لتحقيق هدف نافع يضعه الفرد لنفسه.

• يعتمد على التخطيط والمثابرة والمحاسبة.

■ خطوات تحقيق الهدف

• تحديد الهدف بوضوح.

• التخطيط بخطوات صغيرة وجدول زمني.

• التنفيذ المنتظم.

• المتابعة والتقويم وتعديل الخطة.

■ صفات المنجز

• المثابرة وتنظيم الوقت وتحمل المسؤولية والتعلم من الخطأ.

■ العوائق والحلول

• التسويف: البدء بخطوة صغيرة الآن.

• التشتت: تحديد أوقات الاستخدام وإبعاد المشتتات.

• الخوف من الفشل: أهداف صغيرة ونجاحات متتابعة.

■ تذكّر

• الهدف الجيد محدد وقابل للقياس وواقعي ومرتبط بزمن.