AHALab × ZimaBlueAI

بطاقة ملاحظة نقاط القوة والعوائق

تأمل اختياري / قبل الحصة، 5–8 دقائق

اعرف نفسك من خلال حدث صغير وقع فعلاً، ثم اختر تجربة صغيرة. لا توجد درجات إجمالية أو أنواع أو ترتيبات أو تشخيصات. هذه بطاقة تأمل أصلية للصف، ولم تُختبر قياسياً نفسياً.

> يمكنك تجاوز أي سؤال، ولا يلزم تسليم الإجابات أو نشرها. تبقى الإجابات في هذه الصفحة ولا تُحفظ تلقائيًا؛ ولا تُخزَّن في المتصفح إلا عند اختيار «حفظ في هذا المتصفح». امسحها بعد الانتهاء إذا كنت تستخدم جهازًا مشتركًا. لا توجد حسابات أو طلبات عبر الشبكة أو تحليلات باستخدام AI.

01 • راجع ما هو أقرب إليك، دون إصدار حكم على حياتك كلها

عندما بدأت شيئاً مؤخراً، أيُّ نهجٍ كنتَ أقرب إليه؟

لا أريد الإجابة الآن / لست متأكداً / لا شيء مما سبق

يمكنك ترك الحقول فارغة. هذه إرشادات للنقاش، ولن تُستخدَم لاستنتاج شخصيتك أو قدراتك.

عندما تلقيتَ ملاحظات لا توافقها مؤخراً، ماذا فعلتَ أولاً؟

لا أريد الإجابة الآن / لست متأكداً / لا شيء مما سبق

يمكنك ترك الحقول فارغة. هذه إرشادات للنقاش، ولن تُستخدَم لاستنتاج شخصيتك أو قدراتك.

عندما لم تبدأ شيئاً مؤخراً، أيُّ شرطٍ أثّر فيك أكثر؟

لا أريد الإجابة الآن / لست متأكداً / لا شيء مما سبق

يمكنك ترك الحقول فارغة. هذه إرشادات للنقاش، ولن تُستخدَم لاستنتاج شخصيتك أو قدراتك.

أيُّ عادةٍ من الآتية قد تشبهك قليلاً هذه المرة؟

لا أريد الإجابة الآن / لست متأكداً / لا شيء مما سبق

يمكنك ترك الحقول فارغة. هذه إرشادات للنقاش، ولن تُستخدَم لاستنتاج شخصيتك أو قدراتك.

02 • الاعتماد على التجربة، ثم إعادة تصميم التغيير

نجاح صغير حديث: ماذا فعلت آنذاك؟ لا تكتب هوية شخصية أو تفاصيل

ميزة واحدة أريد الاستفادة منها، والسلوك الداعم لها

متى قد يُستخدم هذا الأسلوب بشكل مفرط؟ اكتب أيضاً تجربة عكسية
السياق والموارد المؤثرة فيّ، والدعم الذي أحتاجه
جرّب تعديلاً واحداً فقط هذا الأسبوع: إذا واجهتُ…، سأفعل أولاً…
متى، وأين، وكم من الوقت؟ كيف أقلّل مصدر تشتيت واحد؟
عد بعد 7 أيام: ماذا فعلت، هل كان الأسلوب مفيداً، وكيف أغيّره المرة القادمة؟

أعِد إلى الصف فقط الإجراءات التي ترغب في مشاركتها.

في بطاقة الإجراءات الشخصية، اكتب يدوياً ميزة واحدة تريد استخدامها وحلاً لنقطة تعثر واحدة. لن تُرسل هذه الصفحة اختياراتك أو تأملاتك تلقائياً.

افتح بطاقة الإجراء الشخصية →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

إعادة بناء الإحساس بالمعنى المادي في عصر الذكاء الاصطناعي

AHALab × ZimaBlueAI · مواد تعليمية متاحة للجميع · لم تُجرَّب في التدريس بعد · حالة تعليمية مجهّلة الهوية؛ دون الشفرة المصدرية للتطبيق