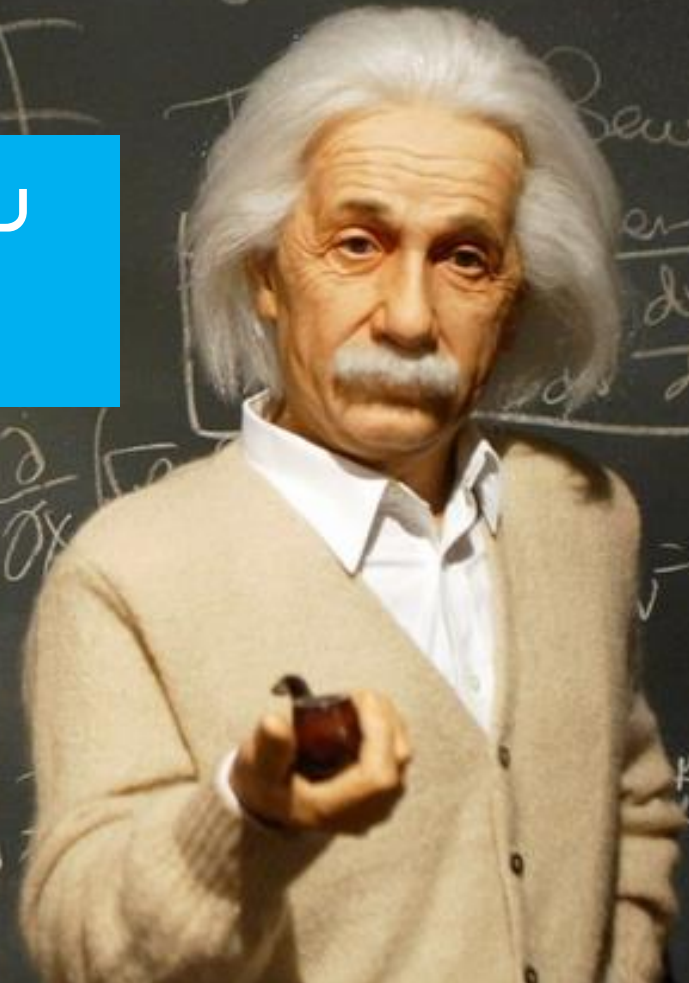


# پاد بگپرید فا نمپرید

راهبردی برای طراحی یک برنامه  
خود یادگیری آنلاین

مهدی ناصری



انسان‌های موفق

شغل اول آنها یادگیری است

# پادگیری

یک مهم‌ارت است

# پادگیری

یک **عادت** است

# پادگیری

یک اولویت است



اگر همواره پاد نگیرید

سخت

زندگی خواهید کرد

اگر همواره پاد **بگیر** پد

---

**هوشمندانه**

---

زندگی خواهی کرد

پس شک نکنید

یادگیری برای پیشرفت شما یک اولویت است



---

---

ولی چگونہ؟

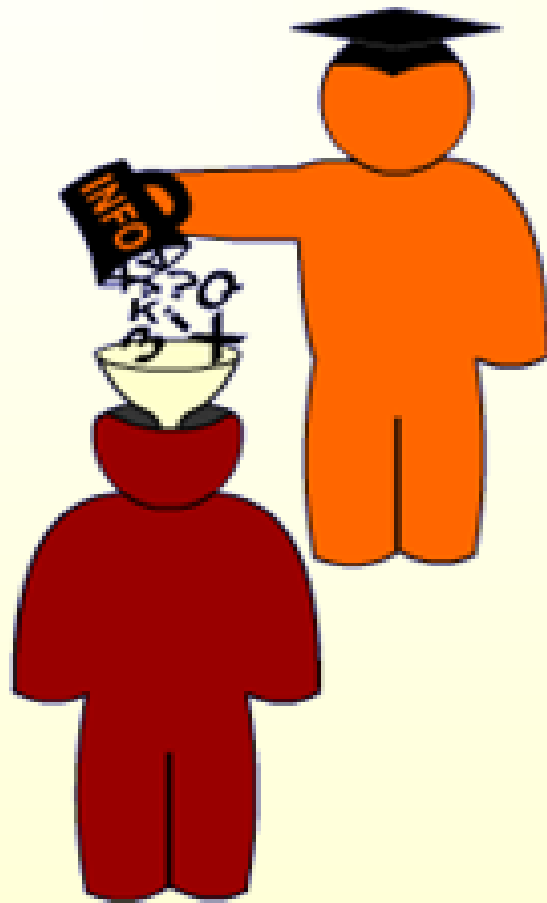
---

---

یعنی چه؟

پادگپری آلاپن

# آموزش سنتی

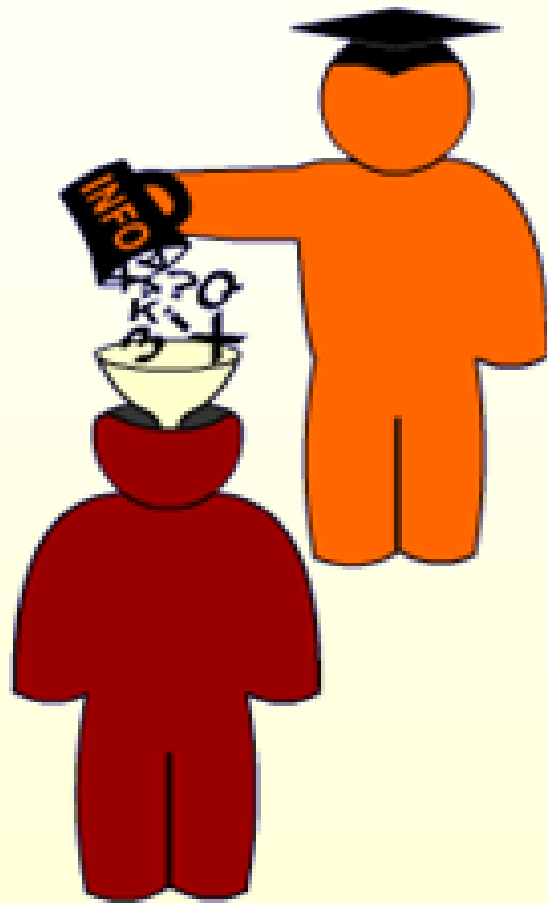


**سنتی:** انتقال محتوی با استفاده  
از مدیای فیزیکی

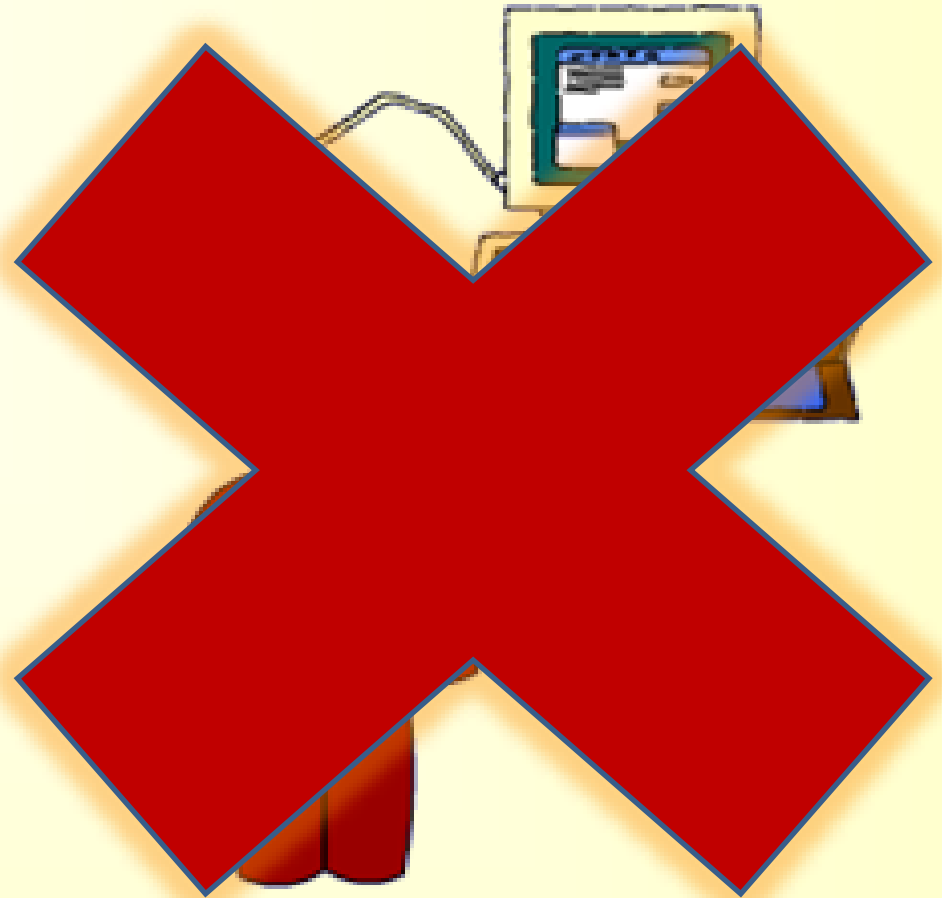
# آموزش الکترونیکی



**مدرن:** انتقال محتوی با استفاده  
از مدیای الکترونیکی



**سنتی:** انتقال محتوی با استفاده  
از مدیای فیزیکی



**مدرن:** انتقال محتوی با استفاده  
از مدیای الکترونیکی

خودپادگیری الکترونیکی  
مبتای تحصیلات مدرن

خودپادگیری اخلاقی

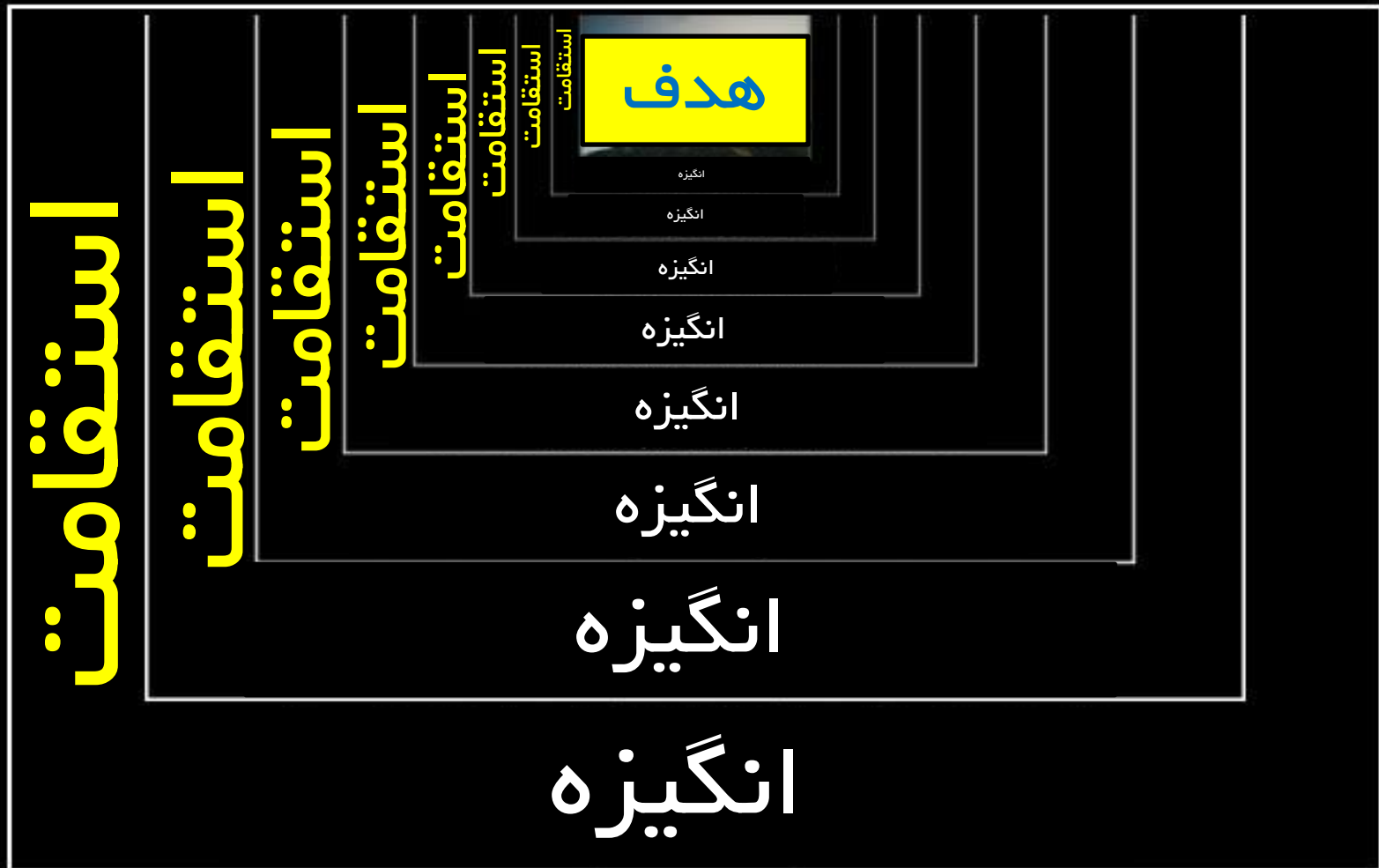


۹ گام

خودتان را آماده کنید

۱

# خودتان را آماده کنید



# علاقه و شناخت

# انگیزه

# خودتان را آماده کنید



خودانگیزش

یعنی به تنهایی آغاز کن، به تنهایی ادامه بده، به تنهایی به سرانجام برسان

# خودتان را آماده کنید

خود انضباط دهی

فارغ از وضعیت درونی به برنامه تان عمل کنید



اهداف شفاف و قابل دست‌یابی تعیین کنید

۲



# اهداف هفاف و قابل دستچابی فعین کنید

واقع بینی

ظرفیت های زمانی، مالی و ذاتی خود را شناسایی کنید



# اهداف هفاف و فابل دستپابی فعین کتبد

## SMART Goals

**S** Specific

**M** Measurable

**A** Achievable

**R** Realistic

**T** Timely

اهداف هوشمندانه

# اهداف هفاف و قابل دستچابی تعیین کنید

MISTAKES  
IN  
SETTING  
GOALS

too  
BIG

too  
MANY

not  
SPECIFIC

not  
WRITTEN

اهداف نادرست



# اهداف هفاف و فابل دستپابی نعین کتد



مانع شناسی

برای هر مانعی یک استراتژی مقابله پیشگیرانه طراحی کنید



# اهداف همگام و قابل دست‌یابی تعیین کنید

## تعادل در اهداف

شغل، تحصیل، علاقه‌مندی‌ها، رشد شخصی



سبک پادگیری خود را بشناسید

۳



# سبک یادگیری خود را بهمناسبت



دیداری

شنیداری

لمسی

از تکنیک‌های مرتبط برای بالابردن اثربخشی یادگیری استفاده کنید

زمان پایی و زمان بندی کنید

۴

# زمان‌پایی و زمان‌بندی کنید

## زمان‌گیری

مصرف‌کننده‌های اصلی زمان روزانه‌تان را ردگیری کنید

فعالیت‌های قابل چشم‌پوشی را شناسایی کنید



# زمان‌پایی و زمان‌بندی کنید

## زمان‌پایی

زمان‌هایی پیوسته با طول ۹۰ دقیقه برای یادگیری آنلاین در یک برنامه روزانه پیدا کنید

از پنج دقیقه‌های تلف‌شده عمرتان، عمری جدید بسازید

# زمان پایی و زمان بندی کنید

## سایر موارد

شما ابرقهرمان نیستید

برای تفریح و استراحت هم زمان خالی بگذارید

برای رخدادهای غیرمترقبه زمان خالی بگذارید



# زمان پایی و زمان بندی کنید

افسانه

یادگیری آنلاین زمان کمتری نیاز دارد





# زمان پابی و زمانبندی کنید



حقیقت

زمان بیشتری برای یادگیری آنلاین وجود دارد

# زمان پایی و زمان بندی کنید

تمرکز حواس

هنگام مطالعه اجازه ندهید چیزی حواستان را پرت کند





# زمان پایی و زمان بندی کنید



## بار کاری

حجم بار کاری دروس آنلاین تان را متناسب با  
زمان بندی هفتگی خود کنترل کنید

# زمان پایی و زمان بندی کنید



## مهلت های مقرر

زمان هایی را به عنوان مهلت اتمام یک دوره  
مشخص کنید و به آن متعهد باشید

# زمان‌پایی و زمان‌بندی کنید

I will do  
one thing  
today.

thing:

لازمه یادگیری آنلاین

یادگیری را در برنامه هر روزتان قرار دهید

خدا رکات لازم را فراهم آورید





# خدمات لازم را فراهم آورید



محیط مطالعه خصوصی

نور، دما و تجهیزات



مهارت های یادگیری را یاد بگیرد



# مهارت‌های یادگیری را یاد بگیرد

## مهارت‌های عمومی یادگیری آنلاین

یادگیری به مثابه یک عادت

مطالعه موثر

تفکر انتقادی

یادداشت برداری

سامان‌دهی اندوخته‌ها

هنر پرسیدن

جستجوی موثر اطلاعات

خودارزیابی یادگیری

تبدیل اهداف به فعالیت‌ها



با مبانی دوره‌های آنلاین آشنا شوید



# با مبانی دوره‌های آحلاپن آشنا شوید

## در مورد دوره‌های آنلاین بیشتر بدانید

روش کار

سیلابس، ساختار و ارزیابی

اهداف آموزشی

زمان مورد نیاز در یک هفته

منابع مورد نیاز

پیشنیازهای درس

فعالیت‌های جانبی دوره

استاد درس

دانشجویان دیگر



# با میانی دوره‌های آحلاپن آهنا هوپد

# اصول حضور در دوره‌های آنلاین

## هفته‌ای سه بار وارد درس شوید

## زمان بلوکه هفتگی تعیین کنید

## تكاليف را انجام دهید

# تقلب نکنید

## سوال پیرسید

## در شبکه‌های یادگیری فعال باشید

## به خودتان جایزه دهید





شروع کنیپ



# هشروع کنید

جمع‌کننده‌های دوره‌های آنلاین

[www.mooc-list.com](http://www.mooc-list.com)

[www.class-central.com](http://www.class-central.com)

MOOC List 



# هشروع ڪندڙ



# هشروع کنید

درس‌هایی که ارزش به اشتراک گذاری دارند

[www.ed.ted.com](http://www.ed.ted.com)



# هشروع ڪندڙ

شبكه تلويزيوني آموزش آنلاين

[www.youtube.com/education](http://www.youtube.com/education)



# هشروع کنید

نمونه های ایرانی



# هشروع کنید

چگونه‌های الکترونیکی

 **eHow**<sup>TM</sup>.com



جدول

هدف-مهارت-پادگیری

۹

# جدول زمان‌بندی سالانه مهارت-یادگیری

ماه اول	ماه دوم	ماه سوم	ماه چهارم	ماه پنجم	ماه ششم	ماه هفتم	ماه هشتم	ماه نهم	ماه دهم	ماه یازدهم	ماه دوازدهم
شغلی											
تحصیلی											
علاقه‌مندی‌ها											
رشد شخصی											

حوزه	هدف	مهارت‌های مورد نیاز
شغلی		
تحصیلی		
علاقه‌مندی‌ها		
رشد شخصی		

# جدول زمان‌بندی سالانه مهارت-یادگیری

ماه اول	ماه دوم	ماه سوم	ماه چهارم	ماه پنجم	ماه ششم	ماه هفتم	ماه هشتم	ماه نهم	ماه دهم	ماه یازدهم	ماه دوازدهم
شغلی											
کارآفرینی	کارآفرینی	کارآفرینی	کارآفرینی	دوره HTML	دوره HTML	دوره PHP	دوره Java Script	دوره بازاریابی	دوره بازاریابی	دوره تحلیل بازار	دوره تحلیل بازار
تحصیلی											
دوره یادگیری ماشین	دوره یادگیری ماشین	دوره یادگیری ماشین	دوره یادگیری ماشین	دوره MATLAB	دوره MATLAB	دوره نگارش علمی	دوره محاسبات احتمالی	دوره محاسبات احتمالی	دوره فازی	دوره فازی	دوره فازی
علاقه‌مندی‌ها											
دوره عکاسی	دوره عکاسی	دوره تاریخ	دوره تاریخ	دوره تاریخ	دوره تاریخ	دوره فلسفه	دوره فلسفه	دوره فلسفه	دوره هنر	دوره هنر	دوره تاریخ هنر
رشد شخصی											
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی
	دوره رهبری	دوره رهبری	دوره رهبری	دوره رهبری	دوره سخنانی	دوره سخنانی	دوره سخنانی	دوره سخنانی	چگونه بحث کنیم؟	چگونه بحث کنیم؟	چگونه بحث کنیم؟

حوزه	هدف	مهارت‌های مورد نیاز
شغلی	راه‌اندازی کسب و کار آنلاین	کارآفرینی، طراحی وبسایت، بازاریابی، تحلیل بازار
تحصیلی	اخذ مدرک فوق لیسانس	هوش مصنوعی، اصول نگارش مقاله، محاسبات احتمالی
علاقه‌مندی‌ها	فعالیت اجتماعی فرهنگی و هنری	عکاسی، تاریخ و فلسفه
رشد شخصی	بالا بردن ثبات شخصی و یادگیری مهارت‌های زندگی	انضباط شخصی، صحبت کردن، مهارت‌های رهبری

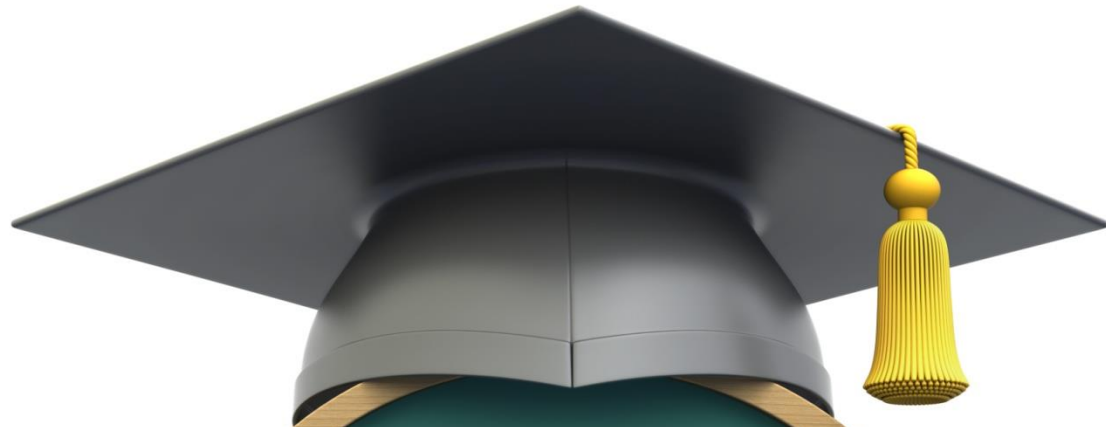
جاپگاه خود را به عنوان یک  
**پادگیرنده فعال**  
تهدیه کنید

پادبگیر پد

چگونه

پادبگیر پد





در این ارائه همچنین استفاده شده بود از:

<http://www.seeklearning.com.au>

<https://agonline.iastate.edu>

<http://www.worldwidelearn.com/>

<http://www.educationplanner.org/>

<http://www-distance.syr.edu/>

# about.me/mahdi.nasseri



*Mahdi Nasseri*

IT EXPERT



Email Me

[Mahdi.Nasseri@gmail.com](mailto:Mahdi.Nasseri@gmail.com)



Isfahan, Iran

Contact Info ▾



sheykh bahaei University



MSc. of Information Technology



Follow

Add App



[mnasseri.ir](http://mnasseri.ir)



[My slides on slideshare](#)



[An organizer at roshanshow.ir](#)



[A mentor at Isfahan-startupweekend](#)