# كيف تبني محتوى

1. ماهي المعدات التي تحتاجها من اجل عمل محاضرة
2. فن إدارة الوقت
3. ما الذي تحتاجه لكي تدخل في حالة الإلهام وتبدأ الأفكار بالقدوم كالطوفان
4. موجات الدماغ
5. النقاط الرئيسية لبناء محتوى رائع
6. السر الحقيقي لنجاح أي برنامج في العالم

# ماهي المعدات التي تحتاجها من اجل عمل محاضرة

هاتف يسجل بجودة عالية 1080

حامل للموبايل [اضغط الرابط](https://www.amazon.com/AmazonBasics-Aluminum-Universal-Smartphone-Tripod/dp/B07MLHVBBC/ref=sxin_11_pb?cv_ct_cx=mobile+tripod&dchild=1&keywords=mobile+tripod&pd_rd_i=B07MLHVBBC&pd_rd_r=a95689f1-3ee1-4088-90dd-90713e11725d&pd_rd_w=C2cDW&pd_rd_wg=RROn3&pf_rd_p=ffb450f7-bfad-4e7e-95e8-f2bd147e99a4&pf_rd_r=VZQX5BJD7EG6Z14ZWV0G&qid=1605261302&sr=1-3-8065ff8c-2587-4a7f-b8da-1df8b2563c11)

ميكروفون حسب النوع الموجود في الرابط.  [اضغط الرابط](https://www.wish.com/product/5df361eab6690a0df55be83e?hide_login_modal=true&from_ad=goog_shopping&_display_country_code=FI&_force_currency_code=EUR&pid=googleadwords_int&c=%7BcampaignId%7D&ad_cid=5df361eab6690a0df55be83e&ad_cc=FI&ad_lang=FI&ad_curr=EUR&ad_price=18.00&campaign_id=9527731335&guest=true&gclid=CjwKCAjwiaX8BRBZEiwAQQxGx-UhJO_izHziRayuHNe4fiVmj0LnqIXNFNrwejiIDN0SwnDcYMKdtxoCP_UQAvD_BwE&fbclid=IwAR1bo94v1LgaHQCO9Pqi-WI2omDMbGeE9zI667vhhMTn_Rn68AciNwerOCs&share=web)

 برنامج تسجيل الشاشة كمتاسيا. [اضغط الرابط](https://www.techsmith.com/video-editor.html)

مايكروسوفت باور بوينت أوفيس وورد او جوجل

 حاسوب مع معالج بسرعة جيد ويستطيع التعامل مع برامج تصوير

جوجل لطباعة النص المحكي 

# فن إدارة الوقت

شاهد ابراهيم الفقي يتحدث عن اداره الوقت [اضغط الرابط](https://www.youtube.com/watch?v=WMavM10hp14)

# ما الذي تحتاجه لكي تدخل في حالة الإلهام وتبدأ الأفكار بالقدوم كالطوفان

 يجب أن تفرغ نفسك بشكل كامل لتسجيل الحلقه في ذلك اليوم وعدم محاولة ازدواجية العمل

تحتاج على الأقل لمدة ساعتين الى ثلاثه من التركيز المتواصل حتى يبدأ الإلهام بالتدفق

موجات المخ

سر المحتوى عالي الجودة هو التركيز ثم التركيز ثم التركيز ثم التركيز

رابط كتاب ابراهيم الفقي [التنويم بالإيحاء](https://www.kutub-pdf.net/book/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%88%D9%8A%D9%85-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AD%D8%A7%D8%A1.html)

[حلقه قوة التركيز إبراهيم الفقي](https://www.youtube.com/watch?v=51xnWlM0UB8)

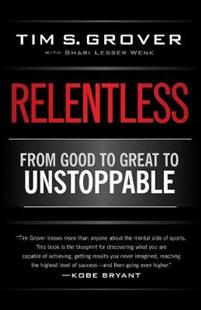
[حلقة اخرى عن قوة التركيز](https://www.youtube.com/watch?v=T8NweHV9SJI)

[حلقة اخرى عن التركيز](https://www.youtube.com/watch?v=9oycAqjjMKg)

  للراغبين بتعلم من مصادر أجنبية ينصح بمشاهده وقراءة كتاب لا هوادة حيث هذا الكتاب من اقوى الكتب في العالم الذي يتحدث عن الولوج الى منطقة في الدماغ التي تساعدك على التركيز بقوة خارقة وهذا الكتاب يشكل ثورة حقيقية في مجال استراتيجيات العقل الباطن

كاتب هذا الكتاب اسمه تيم جروفر امريكي من اصل هندي حيث قام بتدريب اشهر لاعب كرة سلة في التاريخ مايكل جوردن

[اضغط الرابط لتشاهد الكتاب الصوتي](https://www.youtube.com/watch?v=DhLvA6mZoew)



# موجات الدماغ

دماغ الإنسان يصدر ذبذبات كهربائية ويمكن قياس موجات هذه الطاقة الكهربائية بالهرتز, ويمكن تقسيم هذه الموجات إلى:

 1) موجات بيتا من (40-14) هرتز والتي تتصف الإدراك الواعي والتوتر.

التنفس السريع للدخول في مرحلة البيتا

الانتباه إلى الأشياء الموجودة حولك ومراقبتها بدقة

ممارسه الرياضه والحركه السريعه

2)  موجات ألفا من (14-8) هرتز والتي تتصف بالاسترخاء والتأمل.

التنفس البطيء للدخول في مرحلة الالفا

تثبيت العين بالنظر الى الأصبع بالأعلى لمده زمنيه محدوده

سكون حركة الجسم تدخل في مرحلة الالفا بشرط عدم التفكير في اي شيء يولد التوتر

3)  موجات ثيتا من (8-4) هرتز والتي تتصف بالاسترخاء العميق والنعاس.

4)  موجات الدلتا من (4-1) هرتز هي مرحلة النوم العميق.

النوم أقل شيء ثمان ساعات في اليوم تناول الأغذية الصحية وممارسة الرياضة تعطيك الحد الاقصى من التركيز والاسترخاء بنفس الوقت لأنك تحتاج الى عاملين قوة التركيز وقوة الاسترخاء لكي تدخل في المنطقه الخاصه في الدماغ التي ستطلق كل القدرات الإبداعية الموجودة داخل الدماغ.

ربما تتساءل ما علاقة هذه الاشياء ببناء المحتوى لكن دعني اخبرك انا لها علاقة بكل شيء تعمله في حياتك

لن تستطيع التقدم خطوة واحدة إذا لم تصلح النمط المعيشي والباقي نتيجه النمط المعيشي الصحي

انصح بقراءة كتاب التنويم بالإيحاء لإبراهيم الفقي لكي تفهم قوة العقل الباطن وعملية عمل الدماغ

**السعادة قرار والحزن اختيار**

كل حلقة تحتاج الى يومين عمل يوم تحضير الأفكار ويوم التسجيل

لا تفتح الايميل الفيسبوك الواتساب او كافة وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام

ابتعد عن جميع الملهيات اقفل الهاتف.

بالحاسوب لا تفتح عدة متصفحات فقط افتح الملف الذي تعمل عليه فقط لا غير

 استخدم جدول أعمال لبناء مخطط شهر كامل أثناء العمل.

# بناء الهيكل العظمي

 نبدأ اولا ببناء الهيكل العظمي للدوره كاملا حيث نذكر عدد الأسابيع و عدد الدروس داخل كل اسبوع وأسماء الدروس وداخل كل درس نضع النقاط الرئيسية التي سنتحدث عنها

نقوم بعمل حساب على [التريلو](https://trello.com/) ([Trello](https://trello.com/nb)) ثم وضع محتوى مواضيع الدورة على موقع تريلو والذي يشكل الهيكل العظمي للدورة والذي سنضع عليه اللحم والجلد في ما بعد والذي يشكل تسجيل المحتوى والذي سنقوم به في ما بعد.

ستقوم بعمل فيديو لمده 15 دقيقه شرح عن الدورة ومحتوى الدورة بشكل ملخص

 ستقوم باستخدام برنامج كامتازيا لتسجيل الشاشه اثناء عمل الفيديو وعندما يكتمل التسجيل و يصبح جاهزا تقوم برفعه إلي لأقوم بإصلاح وتقييم أدائه وتعديل الاشياء المطلوبة.

تذكر دائما وكن جاهزه للتعديل والتغيير فهذه النسخه الابتدائيه وليست نهائيه ويجب ان تكون مستعدا ذهنيا بأن تعدل وتغير حسب طلب الجمهور ويجب ان تأخذ عدة آراء ومن زوايا مختلفة.

عند الانتهاء من الهيكل العظمي واعتماد الصيغة الرئيسية للمواضيع بعد أخذ عدة آراء مختلفة من زوايا مختلفة نقوم فيما بعد بوضع النقاط الرئيسية لكل درس أو حلقة ونبدأ فقط بالأسبوع الاول ببناء مواضيع حلقات الاسبوع الاول والنقاط التي يشملها كل درس بالتفصيل بحيث يعمل على بناء خمس نقاط في كل حلقة.

# النقاط الرئيسية لبناء محتوى رائع

كن أنت ولا تتصنع انت النجم الوحيد الذي يستطيع ان يلهم الاخرين ولا تركز على التقنيات الرقمية الفاخرة في البداية ركز على نفسك ركز على قدراتك التعليمية فهي الأساس قبل كل شيء

 عمل مخطط بياني على برنامج التريلو يسهل على مشتركين عملية اتخاذ القرار ويعمل على التوضيح خريطة الطريق والهدف من الدورة النتيجه المرجوه الحصول عليها

 حاول ان تقدم العرض بجمله واحده بسيطه جدا

المعادله= انا اساعد طلاب …………………….. ***على اجتياز/ الحصول على نتيجه*** من خلال برنامج تعليمي مدته………………..  ومحادثات اسبوعيه مع الطالب ساعة في الاسبوع و جروبات مغلقة تفاعلية من خلال وسائط التواصل الاجتماعي.

 مثال

* انا اساعد طلاب توجيهي على اجتياز امتحان التوجيهي بدرجه ممتازه والقدرة على المحادثة من خلال برنامج تعليمي مدته ثلاث اسابيع ومحادثات اسبوعيه مع الطلاب ساعة في الاسبوع جروبات مغلقه تفاعلية من خلال وسائط التواصل الاجتماعي
* انا اساعد طلاب الصف الخامس على فهم مادة الرياضيات بشكل عميق من خلال برنامج مسجل مدته أربع اسابيع ومكالمة اسبوعيه جروبات مغلقة تفاعلية على الفيسبوك
* انا اساعد طلاب الصف التاسع على اجتياز امتحان الكيمياء وفهم عميق للمادة من خلال برنامج تعليمي مدته اربع اسابيع و مكالمة اسبوعيه للتفاعل الحي وجروبات وسائط التواصل الاجتماعي.

استخدم أسلوب القصص المثيره أكثر من الكلام الممل.

استخدم لغه بسيطه سهله الفهم ولا تعقد الأمور.

 استخدم قصص فيها عبر وامثلة اثناء العملية التعليمية لكي تحدث عملية تعليم مزدوج

استخدم أمثلة من الحياة وحاول ان تستخدم أمثلة حديثه ومعاصره تحاكي مشاكل العصر الحالي ولا تتعمق استخدام قصص قديمه جدا بل حاول مس مشاعر واحاسيس الجمهور بمشاكل العصر

استخدم امثال مشهورة

 ركز على مشاكل العصر الحالية وكيف يمكن أن يستفيد الطالب من التطبيقات والمعلومات التي تقدمها لحل هذه المشاكل.

 حاول استخدام الخرائط الذهنية.

استخدم صور توضيحية من المواقع بالأسفل والتي تعطيك حرية الاستخدام بدون مشاكل حقوق الملكية

[pixabay.com/](https://pixabay.com/)

<https://www.pexels.com/>

<https://unsplash.com/>

<https://pxhere.com/>

[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

في حاله رغبت ان تستخدم اون لاين فوتوشوب تستطيع استخدام الرابط في الاسفل للتعديل على الصور

<https://pixlr.com/editor/>

كيف تستخدم برنامج بيكسلر اون لاين فوتوشوب [اضغط الرابط](https://www.youtube.com/watch?v=y9Ac52SoBuA)

# السر الحقيقي لنجاح أي برنامج في العالم

 يجب أن يكون برنامج يحتوي على كم هائل من الطاقة الإيجابية بدون هذا سيحقق برنامجك نجاح قليل

 اغلب البرامج التعليمية هي برامج ميكانيكيه فقط تعلم المهارات الاساسيه لكن البرامج التي تحقق نجاح هائل هي التي تركز على الاثنين

كل حلقة تعملها فكر ما هي الطاقه الايجابيه التي تستضيفها إلى هذه الحلقه.

تستطيع بث الطاقة الإيجابية من خلال اظهار حبك وشغفك لما تعمله، تستطيع ايضا استغلال الصور والقصص المثيرة.  قصص النجاح التي أتت بعد ألم شديد ومعاناة.  تستطيع ايضا ان تستخدم اشياء شخصيه حدثت معك فهي لها تأثير قوي على رأي الجمهور.

 تجنب تدريس موضوع غير ملم في بشكل كافي لأنك بسهوله ستفقد حماس الجمهور .

# المهمات التي يجب ان تبدأ بالعمل عليها الآن

1. ابدأ بعمل الهيكل العظمي كامل للبرنامج الخاص بك حسب الخطة والملفات التي ذكرت في الحلقة السابقة.
2. ارفع الهيكل العظمي الخاص بالبرنامج الي برنامج [تريلو](https://trello.com/) [( شاهد هذا النموذج)](https://www.shakhatreh.com/h/)
3. قم بتسجيل الهيكل العظمي من خلال برنامج [كامتاسيا](http://www.techsmith.com) وشرح محتوى الدورة بطريقه مختصره.
4. احجز موعد اتصال لتقييم محتوى الفيلم الاول.
5. ابدأ بتسجيل حلقات الاسبوع الاول.
6. عند الانتهاء من هذه المهمات قم بحجز موعد اتصال،
7. عند مواجهتك صعوبات احجز موعد اتصال من طلب المساعدة ولا تتردد نهائيا بالتفكير فأنت تتعلم فقط 50% من الفيديوهات و50% من المكالمات.