

9. على سبيل المثال، عرض الفيديو وتحليله.

رمز وعنوان الأداة المنهجية	MT2.3_2
رمز الاختصاص والمسمى الوظيفي	العلوم والتكنولوجيا
نواتج التعلم التي تغطيها الأداة المنهجية	
الأداة المنهجية الهدف الأداة المنهجية	
تلميحات ونصائح للمدرب لاستخدام الأداة المنهجية	
مرفق/مرفق لاستخدام الأداة المنهجية	متوفر في نموذج النشاط أدناه (إن أمكن).

عنوان الأداة المنهجية
MT2.3_2
عنوان الفيديو (إذا كان مختلفاً عن عنوان MT)
القلق المرتبط بالتكنولوجيا - إنه أمر واقع، فلنتحدث عنه!
مصدر الفيديو (على سبيل المثال، عنوان URL)
https://www.youtube.com/watch?v=1E6HYxlOpwc
منشئ الفيديو (الشخص/المنظمة/السلطة)
نصائح ومراجعات جراد التقنية
مدة الفيديو (إذا كان يجب عرض جزء من الفيديو، يرجى الإشارة أيضاً إلى وقت البدء والانهاء)

12:00
المدة المقدرة (للنشاط) (مقسمة إلى خطوات، إذا لزم الأمر)
30 دقيقة
إرشادات عامة (للمدرب)
يستكشف فيديو "العلم الكامن وراء اتخاذ القرار" العمليات المعقدة التي تحكم خياراتنا، مع التركيز على التفاعل بين قشرة الفص الجبهي والجهاز الحوفي. قشرة الفص الجبهي مسؤولة عن التحليل العقلاني والتفكير المنطقي، بينما يقود الجهاز الحوفي استجاباتنا العاطفية. تؤثر هذه الديناميكية بين المنطق والعاطفة بشكل كبير على قراراتنا. يسلط الفيديو الضوء أيضاً على التحيزات المعرفية الشائعة، مثل التحيز التأكيدى - الميل إلى تفضيل المعلومات التي تتوافق مع معتقداتنا الحالية - ومبدأ التوافر، حيث تؤثر المعلومات الحديثة أو التي يسهل استرجاعها بشكل غير متناسب على أحكامنا. بالإضافة إلى ذلك، يتناول الفيديو كيف يمكن للعوامل الخارجية مثل الإجهاد والإرهاق أن تضعف قدرات اتخاذ القرار. ففي حالة الإجهاد، يمكن أن تطغى استجابة الجسم للقتال أو الهروب على التفكير العقلاني، مما يؤدي إلى خيارات متهورة. وبالمثل، يقلل الإرهاق من الوظيفة الإدراكية، مما يجعل من الصعب تقييم الخيارات بفعالية. من خلال التعرف على هذه التأثيرات، يمكن للأفراد وضع استراتيجيات للتخفيف من آثارها، مثل ضمان الراحة الكافية وإدارة مستويات الإجهاد، وبالتالي تحسين جودة قراراتهم.
التعليمات (للمشاركين)
يرجى مراجعة الفيديو التالي والإجابة عن الأسئلة التالية.
أسئلة استخلاص المعلومات
ما المشكلة التي سلط جاريد الضوء عليها كنتيجة للاعتماد المفرط على التكنولوجيا؟ A. صعوبة مواكبة تحديثات البرامج. B. زيادة الشعور بالقلق عندما لا تعمل التكنولوجيا كما هو متوقع. C. مشاكل في عمر البطارية ومتانة الجهاز. ما الاقتراح الذي قدمه جاريد لتأسيس علاقة صحية أكثر مع التكنولوجيا؟ A. إيقاف تشغيل جميع الإشعارات بشكل دائم.

B. وضع حدود رقمية، مثل الحد من استخدام الهاتف في الصباح. C. استبدال الهواتف الذكية بهواتف قديمة وأساسية. ما هي برأي جاريذ النتيجة غير المقصودة الشائعة لدمج التكنولوجيا في الحياة اليومية؟ A. خسارة في الإنتاجية B. تطوير العادات التي تؤدي عن غير قصد إلى التوتر والقلق. C. إنفاق الكثير من المال على أحدث الأدوات.
ملاحظات المدرب
تكييف الأداة المنهجية للتعلم غير المتميز (ما يجب تغييره) (إن أمكن)
المرفق/المرفقات (إن وجدت)