

SYLLABUS منهاج المادة التعليمية

المادة: الاسترخاء

الميدان: علوم الاجتماعية
التخصص: ارطونيا
السادسي:..الاول السنة الجامعية: 2019/2018

التعرف على المادة التعليمية

العنوان: الاسترخاء
وحدة التعليم: الاستكشافية
عدد الأرصدة: المعامل: 02
الحجم الساعي الأسبوعي: ..02 سا
المحاضرة (عدد الساعات في الأسبوع) : 02 سا
أعمال توجيهية (عدد الساعات في الأسبوع) :
أعمال تطبيقية (عدد الساعات في الأسبوع) :

مسؤول المادة التعليمية

الاسم، اللقب، الرتبة: عبد الناصر سناني
تحديد موقع المكتب (مدخل ، مكتب) :

البريد الالكتروني: psychology78@gmail.com
رقم الهاتف: 0782824137 .
توقيت الدرس ومكانه: من 9 و 11 مدرج 03

وصف المادة التعليمية

المكتسبات (Pré requis):

ان تكون للطالب صورة عام عن التنفس و طرق الاسترخاء
الهدف العام للمادة التعليمية .:

الوصول بطالب إلى الالمام بمحتوى المقرر و المتمثل في اهم طرق التنفس و الاسترخاء
أهداف التعلم(المهارات المراد الوصول إليها): (من 3 الى 6 أهداف مع التركيز فقط على الأهداف التي
يتم تقييمه

- مهارة التحكم في التنفس بمختلف انواعه
- مهارة التحكم في احدى طرق الاسترخاء
- معرفة متى يطبق الاسترخاء و مع من.

محتوى المادة التعليمية

- نظرة موجزة عن الاسترخاء
- أهمية التنفس و فوائده
- المقاربات الكبرى في الاسترخاء
- الاسترخاء وتطبيقاته في ميدان الارطونيا

يمكن الاضافة في صفحة أخرى، عند الحاجة

طرق التقييم

طبيعة الامتحان	التقييم بالنسبة المئوية
امتحان	100
امتحان جزئي	
أعمال موجهة	
أعمال تطبيقية	
المشروع الفردي	
الأعمال الجماعية (ضمن فريق)	
خرجات ميدانية	
المواظبة(الحضور / الغياب)	
عناصر أخرى (يتم تحديدها)	
المجموع	100%

المصادر والمراجع

المرجع الأساسي الموصى به :

عنوان المرجع	المؤلف	دار النشر و السنة
Savoir se relaxer	Charly Cungi	Retz 2003

مراجع الدعم الإضافية (إن وجدت):

عنوان المرجع الأول	المؤلف	دار النشر و السنة
تعلم ان تسترخي	مترجم جمال الخطيب	دار العبيكان 2001
عنوان المرجع الثاني	المؤلف	دار النشر و السنة
التنفس	جوديث كرافيث مترجم	دار الخيال بيروت ط2 2004

المخطط الزمني المرتقب

التاريخ	محتوى الدرس	الأسبوع
	مراجعة عام أهمية الانسان كوحدة	الأسبوع الأول
	تمريعات حول التنفس و انواعه	الأسبوع الثاني
	التعريفات و الأسس و نظريات	الأسبوع الثالث
	////////////////////////////////////	الأسبوع الرابع
	الاسترخاء العضلي مثال	الأسبوع الخامس
	الاسترخاء التاملي مثال	الأسبوع السادس
	الاسترخاء في ميدان الارطفونيا مثال	الأسبوع السابع
	امثلة عن تطبيقات الاسترخاء مع مختلف الامراض اللغه و النطق و التلعثم.....	الاسبوع الثامن
	///	الاسبوع التاسع
	//	الاسبوع العاشر
	تطبيقات ميدانية	الأسبوع الحادي عشر
	///	الأسبوع الثاني عشر
	امتحان نهاية السداسي	الاسبوع الثالث عشر
	الامتحان الاستدراكي	-

