مركز زاي لبحوث اللغة العربية
ZAI Arabic Language
Research Center
ZUZAI

جامعة زايد
ZAYED UNIVERSITY

نشرة زاي الشهرية

نوفمبر 2026

فوز أداة "سرد" بجائزة محمد بن راشد للغة العربيّة!



يسرّ مركز زاي لبحوث اللّغة العربيّة في جامعة زايد الإعلان عن فوز أداة سرد بجائزة محمد بن راشد للّغة العربيّة في دورتها العاشرة، ضمن محور **التقانة واستخدامات الذكاء الاصطناعي (التكنولوجيا)** ، في فئة "أفضل تطبيق ذكي للّغة العربيّة ونشرها واستخدامات الذكاء الاصطناعي".

سرد هي أداة ذكية تُستخدم لتقييم مهارات الطلبة في القراءة باللّغة العربيّة وتحديد مستوياتهم القرائية، وقد حصلت على براءة اختراع أميركية.

موقع سرد

مادة تدريبيّة مميزة هذا الشهر!



"توظيف التغذية الراجعة في العمليّة التعليميّة"

يقدّم مركز زاي لبحوث اللّغة العربيّة في جامعة زايد سلسلة حلقات تعليمية حول توظيف التغذية الراجعة في العملية التعليمية، تستعرض مجموعة من أدوات التعليم والتعلّم ومفاهيمها واستراتيجياتها، إلى جانب المبادئ والتوصيات التي تسهم في تطوير الممارسات التعليمية، من تقديم الدكتورة لمى يوسف ناصيف، الأستاذة المشاركة في قسم الدراسات العربية في كلية ويليامز.

سجّلوا الآن



مصادر للمعلّمين

نقدّم لكم عبر المنصّة مصادر للمعلمين فيها مجموعة من الموارد التعليميّة الهادفة، المتاحة مجانًا والقابلة للتحميل.

ومن بينها قوائم مفردات ومواضيع لغوية يمكن استخدامها في التعليم مصحوبة بصور تساعد في شرح المعنى وتوسيع المفردات لدى الطلاب

يمكنكم الضغط هنا للوصول إلى مصادرنا

مقالة توعويّة في الصحّة النفسيّة لطلبة الجامعة

" القلق الأكاديمي متى يكون طبيعيًا ومتى يحتاج إلى مساعدة "

إعداد مركز الإرشاد النفسي الطلابي بجامعة زايد
أستاذة نورهان محمد، مرشد طلابي أول

تعريف القلق



القلق شعور بالتوجّس يصاحبه استعداد ذهني وجسدي لمواجهة خطر متوقع. قبل الاختبار قد يساعد مستوى بسيط من القلق على التركيز، أما القلق المُفرط فيستمر رُغم الاستعداد، ويجعل الطالب منشغلاً باحتمالات الفشل أكثر من المهمّة الحاليّة.

الأسباب الشائعة

قد يرتبط القلق بخبرات سابقة غير موفّقة، أو الخوف من التقييم، أو الكماليّة، أو ضعف مهارات الدراسة، أو غموض المطلوب، أو ضغوط الأسرة. كما أنّ قلّة النوم وكثرة المُنبهات ومُراجعة الهاتف باستمرار قد تزيد سرعة الأفكار والأعراض الجسديّة.

كيف يؤثّر في الطالب

قد يظهر القلق كخفقان زائد في ضربات القلب أو تعرّق أو ضيق في التنفس أو توتر بالمعدة. وقد يُسبب فراغًا ذهنيًا وقت الاختبار، وصعوبةً في بدء المُذاكرة، وطلبًا متكررًا للطمأنة، أو تجنّب العروض الصفيّة. ويؤدي التجنّب إلى راحة مؤقتة، لكنه يقوي القلق على المدى الطويل.

حلول عمليّة

حوّل القلق إلى خُطَطٍ: حدّد ما تعرفه وما يحتاج مراجعة، وتدرّب في ظروف تُشبه الاختبار. خصّص عشر دقائق يوميًا لكتابة المخاوف والحلول المُمكنة بدل تركها تسيطر على اليوم. استخدم تمرين الحواس: لاحظ خمسة أشياء تراها، وأربعة تلمسها، وثلاثة تسمعها، وشيئين تشمّهما، وشيئًا تتذوّقه. قلّل الكافيين، وابدأ التعرّض التدريجي للمواقف التي تتجنّبها؛ كطرح سؤال صغير ثم تقديم مُداخلة قصيرة. ركّز على الجهد والاستعداد لا على ضمان نتيجة كاملة.

تطبيق عملي

قبل موقف يُثير القلق، اكتب توقعك الأسوأ، ثمّ التوقع الأكثر واقعيّة، ثمّ خطوة استعدادٍ واحدة يمكنك تنفيذها اليوم. بعد الموقف، قارن ما حدث بما توقعته؛ فهذا يساعد على اختبار الأفكار بدل التعامل معها كحقائق.

طلب المساعدة

اطلب دعمًا متخصّصًا إذا كان القلق متكررًا وصعب السيطرة، أو أدى إلى نوبات هلع أو غياب أو تراجع ملحوظ، أو استمر لأشهر. يساعد مركز الإرشاد النفسي الطلابي بالجامعة في فهم الأسباب المؤديّة لهذا التصرف ووضع خطة علاج مناسبة.

رسالة للطالب: طلبُ المساعدة عِلامةُ وعيٍ ومسؤوليّة وليست ضعفًا!

اضغط هنا للاطّلاع على النشرات السابقة