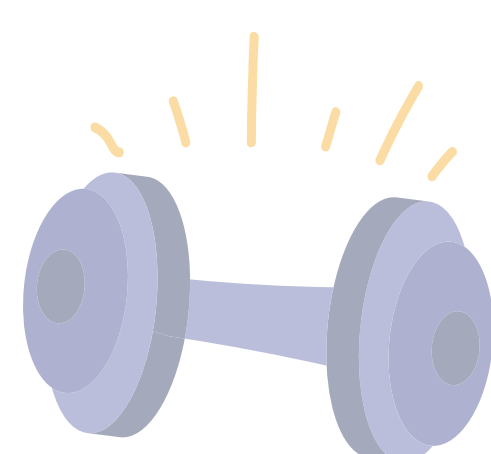
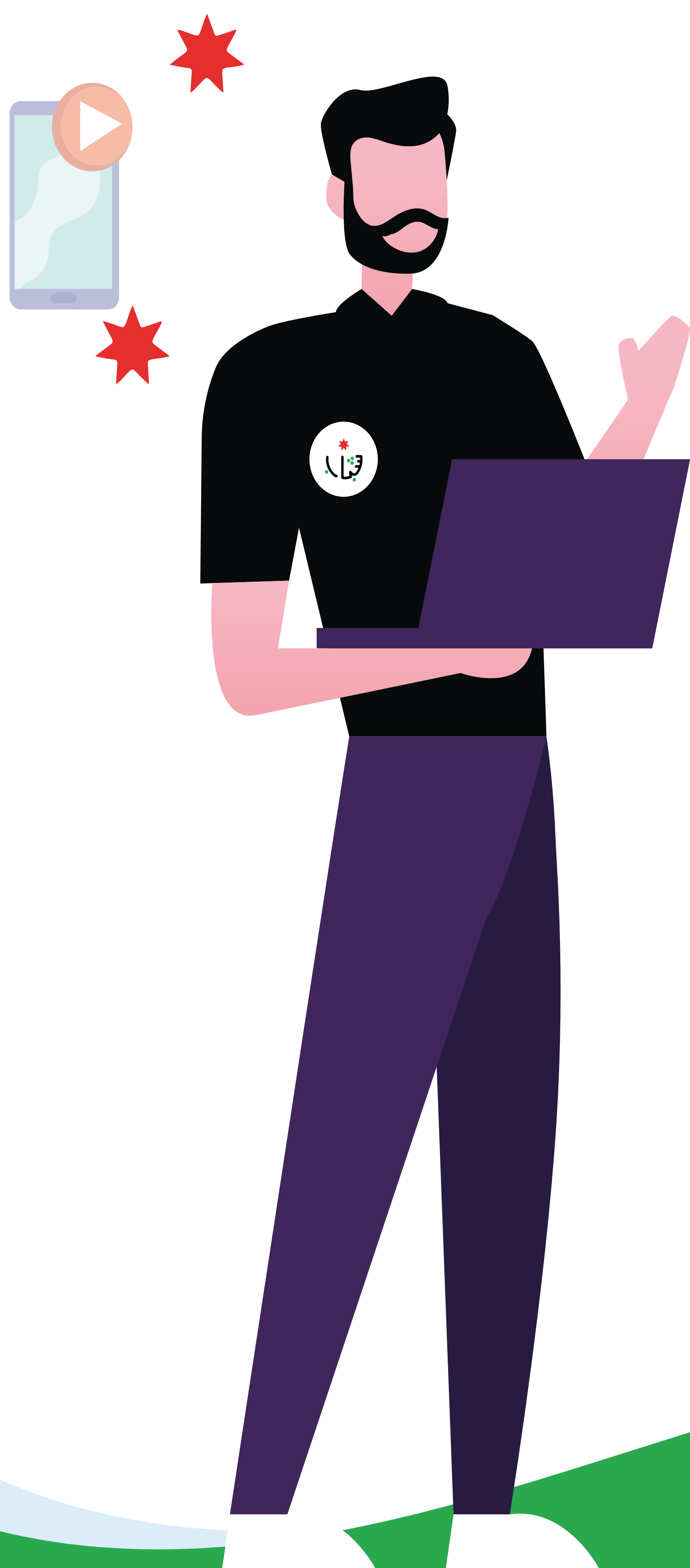


دليل الشباب الأردني لاستثمار وقت الفراغ





قراراتنا... مستقبلنا

يهدف الدليل إلى استغلال أوقات الشباب على النحو الأمثل، والاستثمار في صقل مهاراتهم، وتعزيز قدراتهم في تخصصهم، وكل مجالات الحياة المتنوعة، واحتراف هواياتهم، واكتساب المعرفة خلال ساعات تواجدهم في المنزل، ويساعدهم على ابتكار حلول وآليات من أجل توظيف تلك المهارات والطاقات في تنفيذ العديد من الأعمال خاصة خلال العمل عن بُعد.



قراراتنا... مستقبلنا

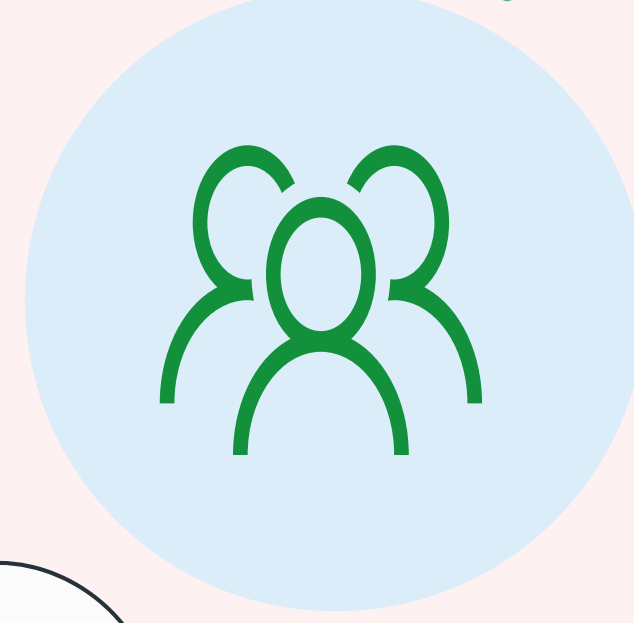
يحتوي الدليل على أفكار متنوعة لاستثمار طاقة الشباب في المنزل، تندرج الأفكار حول زيادة الترابط العائلي، والترفيه، وتطوير مهارة جديدة، واكتساب معرفة، والقيام بأشياء مهمة، وتبني عادات إيجابية جديدة

اكتساب معرفة

تطوير مهارات



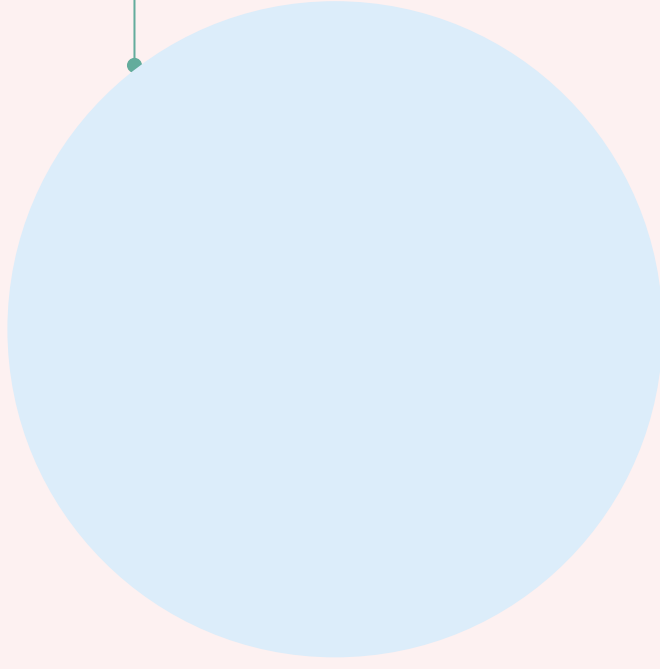
لمة العيلة



شيء ممتع



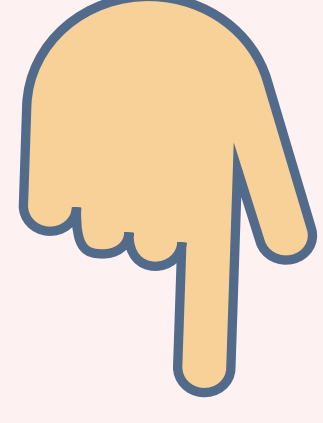
روتين يومي





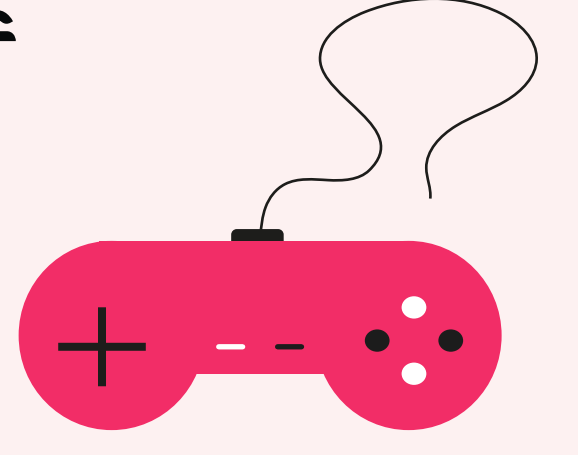
قراراتنا... مستقبلنا

أفكار لاستغلال فترة لمة العيلة



إلعب/ي لعبة مع عائلتك

سواء كانت إحدى الألعاب الكلاسيكية، أو الحديثة، هذه فرصة للاستمتاع بوقتك مع عائلتك.

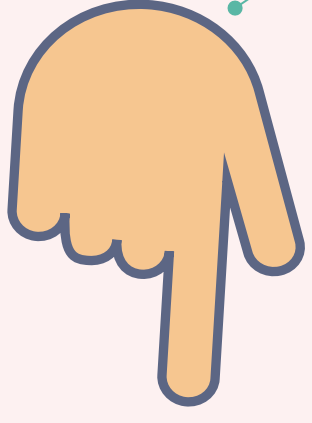


<https://bit.ly/3bNMCsi>



السينما المنزلية

شاهد/ي البرامج والأفلام مع عائلتك



<https://bit.ly/2R4sPwl> كل يوم قصة

<https://bit.ly/2XeJBNF> قصة وعبرة

<https://bit.ly/2w8r4XX> نصائح للمعلمين

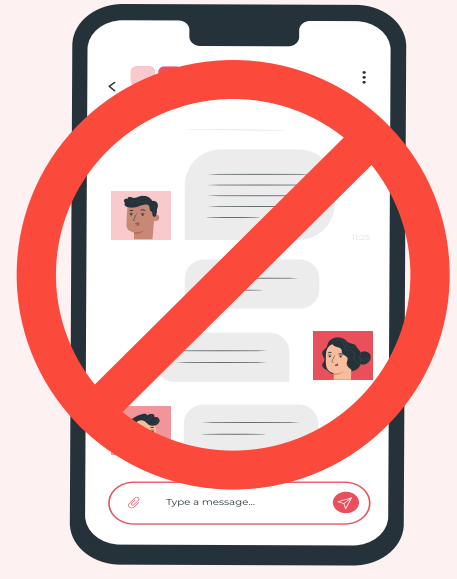
<https://bit.ly/346YP8t> الكون

<https://bit.ly/2JyZNRz> تجارب العلوم

<https://bit.ly/34467KI> النمر الوردي

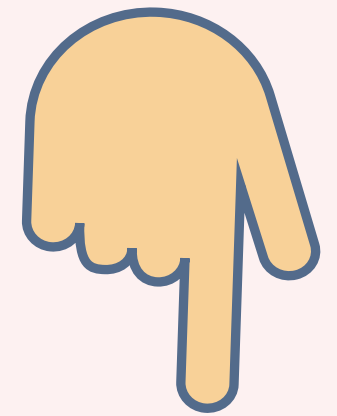
تعرف/ي على أهلك

جرب/ي ان تتواصل مع العائلة بعيداً عن ضجيج الهواتف الذكية والمواقع الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي



اجر اتصالاً جماعياً

حتى وان بعدت المسافات، نبقى على تواصل



<https://zoom.us/>



<https://bit.ly/2UEGXyZ>



<https://bit.ly/2wU7xe8>

<https://bit.ly/2xHEcDQ>

<https://bit.ly/2Uz16pX>

<https://bit.ly/3dTGbFZ>

<https://bit.ly/2WXUuDg>



استثمر في

اكتساب معرفة جديدة

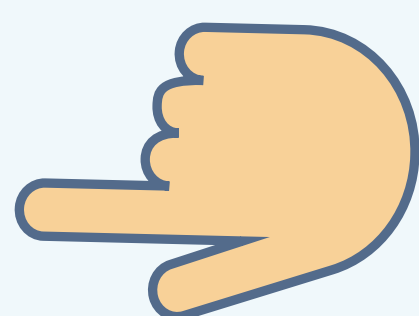
meo <https://bit.ly/2ytK97R>



<https://bit.ly/3dNucJU>

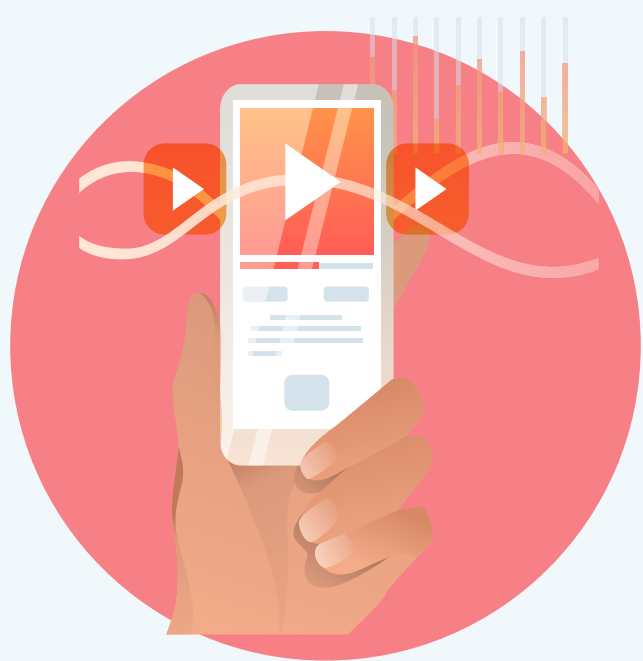
<https://bit.ly/2xKTZSd>

<https://bit.ly/2w7lqUR>



شاهد فيلم وثائقي

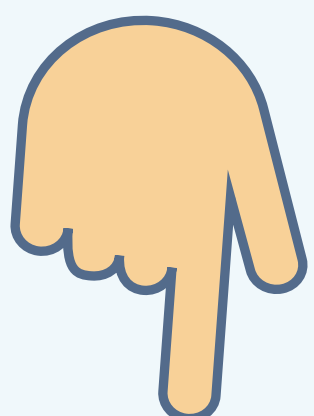
وسع/ي مداركك وتعرف على قصص شخصيات واقعية من خلال البرامج الوثائقية



استمع/ي إلى بودكاست

(podcast)

ابدا الآن بالاستماع إلى بودكاست



<https://ar-podcast.com/>



<https://apple.co/2wOkruq>



<https://podcast.aljazeera.net/>

خطط لمشروع تجاري

ابداً خطة مشروعك التجاري الأول، أو ادرس خطة مشروعك الحالي



VOCEDplus

NCVER's international tertiary education research database

<http://www.voced.edu.au/>





قراراتنا... مستقبلنا

استثمر في

اكتساب معرفة جديدة



استمع/ي إلى كتاب صوتي

البعض يقارن تقنية الكتاب المسموع اليوم بالقصص التي كانت تُسرد في الصغر.



اقرأ/ي كتاب

استكشف/ي مجموعة الكتب على الروابط المقترحة

- <https://adbl.co/2wKU45>
- <https://kitabsawti.com/ar/>
- <https://librivox.org/>
- <https://www.ted.com/>
- <http://ar.islamway.net/audiobooks>
- <https://www.audible.com/>

- <https://jamalon.com/>
- <https://bookboon.com>
- <http://dlib.nyu.edu/aco/>
- <http://shamela.ws/>
- http://elearning.edu.sa/open_libraries





قراراتنا... مستقبلنا

استثمر في

تطوير مهارة لديك

1

تعلم تصميم العروض التقديمية

كيفية استخدام بوربوينت PowerPoint



<https://bit.ly/340ILWY>



<https://bit.ly/2WYeK7B>

2

تعلم /ي دورة عبر الإنترنت



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



<https://www.linkedin.com/learning/>



<https://online-learning.harvard.edu/catalog/free>



<https://alison.com/>



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



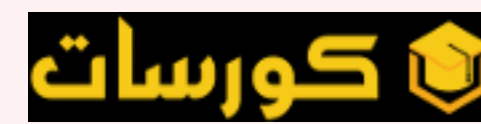
<https://www.edraak.org/>



<https://www.for9a.com/>



<https://www.coursat.org/>



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



<https://www.coursera.org/>



3

تعلم /ي استخدام برنامج Excel



<https://bit.ly/2RisbMj>



<https://bit.ly/2X4rn1c>



<https://bit.ly/2R65omD>

4

طور /ي مهارات الخطابة لديك





قراراتنا... مستقبلنا

5

اعمل / ي على بحث علمي

6

تعلم / ي البرمجة
تعلم لغة المستقبل

7

ازرع / ي نبتة في حديقة المنزل

8

تعلم / ي لغة جديدة



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

<https://mylanguages.org/ar/>



<https://www.pluralsight.com/codeschool>



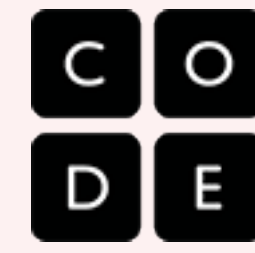
<https://bit.ly/2yi9K3p>



<https://bit.ly/2UZaTVw>



<https://harmash.com/home/>



<https://code.org/learn>



<https://bit.ly/2wKh0F5> Edx.org

LEARNING
LANGUAGE

BYE

HELLO



افكار لكسر الروتين اليومي



قراراتنا... مستقبلنا

أنشئ/ي صفحة LinkedIn الخاصة بك
هي بمثابة بطاقة أعمالك، وهي طريقتك للتعريف عن مهاراتك في بيئة احترافية



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



اقرأ/ي جزءاً من القرآن
او انهي قراءة كتاب
أوقصة

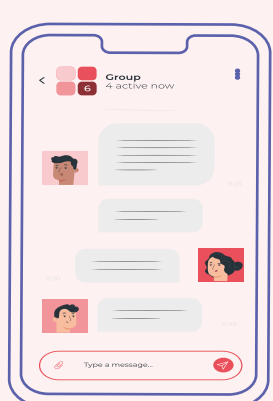
تطبيق ختمة
القرآن الكريم:

<https://apple.co/rJxfMQc>

تطوع/ي لخدمة المجتمع
عبر مهمة نحن



افرز/ي صور الهاتف



<https://www.instagram.com/chef.b/>

<https://cookpad.com/jo>

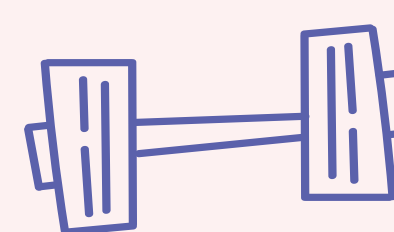
<https://atbaki.com/>

<https://kitchen.sayidaty.net/>

<https://www.justfood.tv/>



فاجئ/ي عائلتك
بتحضير طبق جديد



مارس/ي الرياضة



<https://apple.co/3bJKFgf>



<https://bit.ly/2xKsus0>



<https://bit.ly/346l5Qc>

حدّث/ي سيرتك الذاتية



<https://bit.ly/3٤r0zED>

قم بشيء ممتع

مارس / مارسي هواية مثل الرسم

تصفح **Pinterest** واستلهم افكار جديدة او شارك افكارك



<https://www.pinterest.com>



جرب / جربي السينما الرقمية

شاهد برامجك المفضلة
مع اصدقائك عن بعد

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

<https://togethertube.com/>

العب / العب مع أطفالك



قم بشيء ممتع



العب / العبي يوغا



<https://bit.ly/2UzLtPc>



<https://bit.ly/2w8dqUJ>



<https://bit.ly/3dOmkYI>



تعلم لعبة الشطرنج



خطط / خططتي لمفاجأة افتراضية مبتكرة
لأحبائك
متابعدون بالمسافات لكن قريبون مهن نحب





قراراتنا... مستقبلنا



www.moy.gov.jo



MOYJordan



MOY_Jo



MOY_Jo