

تم تحميل الملف
من موقع طول



حلول
الجلول اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



الدرس الثاني عشر

تنظيم الوقت

من أسس النجاح إدارة الوقت بطريقة منظمّة وترتيب المهام التي نريد تحقيقها، والتأكد من إنجازها في الوقت المحدد، فكيف ننظم الوقت؟ وما أبرز خطوات تنظيم الوقت؟

يساعد التخطيط على تنظيم الوقت، واختيار الأسلوب المناسب للدراسة. ولتنظيم الوقت خطوات ينبغي اتباعها؛ من أجل تحقيق التوازن بين المهام الدراسية، والعلاقات الأسرية، والوقت المخصص للعبادات، ووقت الراحة والاسترخاء، وممارسة الرياضة والهوايات.

أبرز خطوات تنظيم الوقت وفوائده



هناك من يفضلون استعمال التطبيقات الإلكترونية لتنظيم أوقاتهم، في حين أن آخرين يفضلون استعمال القلم والورقة، وعمل جداول خاصة بذلك. لكن المهم هو اتباع نظام مناسب؛ لإتمام الدراسة، وإكمال الواجبات الدراسية في الوقت المحدد.

نشاط ١

أي الطريقتين تناسبك في التخطيط لدراستك؟ وما السبب؟

صح

التطبيق الإلكتروني

استعمال القلم والورقة

السبب: ... لأن التطبيق الإلكتروني يوفر نماذج عديدة من الخطط الدراسية

« خطوات تنظيم الوقت للمهام الدراسية:

ترتبط كيفية تنظيم الوقت بعدة خطوات أساسية؛ تساعد الطلبة على تحقيق الاستفادة القصوى من الوقت، وفيما يأتي أهم تلك الخطوات:

- ◆ إعداد قائمة الأعمال اليومية بعد حصرها.
- ◆ كتابة جميع الأعمال في قائمة واحدة.
- ◆ ترتيب الأعمال وفق الأولوية؛ بحيث يكون البدء بالأعمال التي يجب إنهاؤها قبل غيرها.
- ◆ تحديد الوقت اللازم لإنجاز كل عمل، مع مراعاة تخصيص وقت لما يطرأ من أعمال، حيث تزداد الأعمال في بعض الأيام، وتقل في بعضها الآخر.
- ◆ تحديد وقت للاستراحة من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة كل خمسين دقيقة أو ستين دقيقة من وقت الدراسة في البيت.

نشاط ٢

يحصِر الطلبة أبرز الأعمال اليومية، ثم يصممون جدولاً إلكترونياً أو ورقياً يتضمن الخطوات الأساسية لتنظيم الوقت:

أبرز الأعمال اليومية

١- أداء العبادات	٤- تناول الوجبات بانتظام
٢- المذاكرة وحل الواجبات	٥- الاهتمام بالنظافة الشخصية
٣- الجلوس مع الأسرة وتلبية احتياجاتهم	٦- النوم والاستيقاظ مبكراً

◀ قيمة الوقت والاجتهاد وإتقان العمل:

- ◆ يعتمد نجاح التخطيط للدراسة على معرفة قيمة الوقت، وإدراك أهميته، والمثابرة في العمل وإتقانه وفق ما قاله نبينا محمد ﷺ: (إن الله تعالى يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) [أخرجه البيهقي، وحسنه السيوطي والألباني].
- ◆ إن لم يُظهر الطلبة مثابرة في تنفيذ الأعمال التي خُطط لها، والتزام طريقة تنظيم الوقت؛ فلن يحصلوا على نتيجة ممتازة.
- ◆ إذا عرفت سبب تعلمك وذهابك إلى المدرسة، فسوف يكون ذلك حافزاً لك أن تخطط لأعمالك جميعها من حيث تنظيم الوقت والتزام التخطيط.
- ◆ يسهم التخطيط والجدية في العمل واستثمار الوقت في تحقيق نتائج كبيرة ومثمرة في الدراسة والأعمال اليومية.

تقويم الدرس الثاني عشر



١ ما أهم خطوات تنظيم الوقت في رأيك؟

١- ... إعداد قائمة الأعمال اليومية بعد حصرها ٢- ترتيب الأعمال وفق أولوية حيث يكون البدء بالأعمال التي يجب إنهاؤها قبل غيرها

٢ يضع الطلبة علامة (✓) أمام العناصر الصحيحة للتخطيط:

صح

صح

صح

خطأ

صح

أ- الجدية في التزام التخطيط للدراسة.

ب- تصميم جدول للأعمال اليومية.

ج- تحديد وقت للراحة المنتظمة.

د- تحديد الأعمال دون زمن.

هـ- وضع جميع الأعمال اليومية المهمة وغير المهمة.

٣ يكتب الطلبة عن أهمية تنظيم الوقت، وأبرز نتائجه بالتجربة.

إن أهمية تنظيم الوقت وإدارته بشكل سليم واتباع طرق التخطيط الصحيحة يساعد على أداء الأعمال بالوقت المناسب وبصورة سريعة والاستفادة من الوقت بقدر كبير دون إذاعته ومن أبرز نتائجه: تحقيق الأهداف بنجاح - تخفيف الضغط - الشعور بالرضا - زيادة الثقة بالنفس