

كيف تنظمين وقتك

مهاراتي
في الحياة

الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهاراتي في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وهذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، معَ وافر الحبِّ / ابنتُكم

نشاط:

ساعدني ابنتك في إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن تقوم بها هذا اليوم.

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

إن من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على عباده نعمة الوقت، فالوقت هبة من الله لكل فرد، ويتساوى جميع الأفراد في مقدار الوقت الذي يملكونه ولكنهم يختلفون في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المتاح لهم لتأدية الأعمال الموكولة إليهم.

نشاط (١)

أعبر عن وجهة نظري حول أهمية الوقت وتنظيمه.



الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات لذلك علينا الاستفادة منه



نشاط (٢)



أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقشي زميلاتك في المجموعة في هذه الآراء، ثم صنفها إلى (إيجابي) و(سلبي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:

الآراء	إيجابي	سلبي
الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات، لذلك يجب علينا الاستفادة منه.	إيجابي	
لا حاجة لتنظيم الوقت فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر.		سلبي
الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته بما يفيد.	إيجابي	
لو خصصت وقتي للأعمال المفيدة والمذاكرة ما تمكنت من اللعب.		سلبي
يتوقف مقدار ما نخصصه من الوقت على أهمية العمل المطلوب.	إيجابي	
أنا أرى أنه لا بد من عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه.	إيجابي	

نشاط (٣)



نفذي عملاً فنياً إبداعياً في وقت فراغك، ثم اعرضيه على معلمتك وزميلاتك وشرحي لهن طريقة عمله.



أسرتي العزيزة



نورة: هل تصدق يا فواز أنه يمكن تعلم مهارات تنظيم الوقت؟
فواز: كيف يمكن ذلك يا نورة؟
نورة: من خلال إعداد جدول أيام الأسبوع وتدوين المهام بداخله وفق الأولوية.
فواز: ومن علمك ذلك؟
نورة: ساعدتني أمي في التدريب على تنظيم وقتي من خلال إعداد جدول تحديد الأولويات.
فواز: فكرة جميلة، اشكري أمي عليها.

■ أنظم وقتي لأنتفع به:

صغيرتي يا مَنْ ترغبين أن يكون يومك يوماً مثمراً، نقدم لك مقترحاً يساعدك في تنظيم وقتك والانتفاع به:



١ أدون قائمة بكل ما هو مطلوب مني من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية.

٢ أرتب الأعمال السابقة في جدول، مبتدئة بالأعمال التي يجب علي إنجازها في أوقات منتظمة، مثل: الصلاة والنوم والاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة والعودة منها، وكذلك مواعيد تناول الوجبات.

٣ أسأل نفسي هل خصصت وقتاً للعناية بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسية وأوقات مذاكرتي؟

٤ أوزع باقي الواجبات والأنشطة في الفراغات المتبقية في الجدول.

٥ أضع الخطة موضع التنفيذ مدة أسبوع، وألاحظ جوانب النجاح والفشل فيها.





تطبيقاً للخطوات السابقة وزّعي أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصليّ ثم أرتدي ملابسني وأرتّب سريرني وأساعد إخوتي في ترتيب أسرّتهم.



أذهب إلى المدرسة



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



أعود من المدرسة



أرتاح قليلاً، ثم أصليّ العصر وبعدّها ألعب مع إخوتي.



أقوم بعمل واجباتي



أصليّ المغرب و أرتاح قليلاً



أجلس مع أسرّتي



أصليّ العشاء وأنام



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسألي نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم و سليم؟

أسرّتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعد/ي ابنتك على تنظيم وقتها من خلال إعداد جدول يتضمن ثلاثة أقسام، القسم الأول: الأشياء العاجلة، القسم الثاني الأشياء التي يمكن إنجازها لاحقاً، القسم الثالث الأشياء التي يمكن إنجازها على المدى الطويل، وأرشدها لوضعه في غرفتها.

