

الوحدة الثامنة

٨

مهاراتي

الجلول اون لاين  
hulul.online

في الحياة

كيف تكونين  
مجتهدة

كيف تنظمين وقتك

مهاراتي

في الحياة

أسباب التفوق الدراسي

تعريف الوقت

تنظيم الوقت

في البيت

في الصف وأثناء الدرس

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن توضح أهمية الوقت في الحياة.
- أن تكتب جدولاً يومياً لتنظيم وقتها.
- أن تبدي رأيها في أسباب التفوق الدراسي.
- أن تصف الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.



# كيف تنظمين وقتك

مهاراتي  
في الحياة

## الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

## أسرتي العزيزة



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

### نشاط:

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

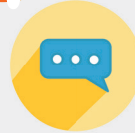
## المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

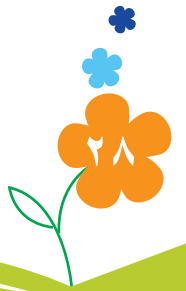
إن من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على عباده نعمة الوقت، فالوقت هبة من الله لكل فرد، ويتساوى جميع الأفراد في مقدار الوقت الذي يملكونه ولكنهم يختلفون في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المتاح لهم لتأدية الأعمال الموكولة إليهم.

## نشاط (1)

أعبر عن وجهة نظري حول أهمية الوقت وتنظيمه.

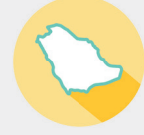


الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات  
لذلك علينا استغلاله



## 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 لهنّ 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.



## نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وّرعي أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

### العمل

### الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصليّ ثم أرتدي ملابسني وأرتب سريري وأساعد إخوتي في ترتيب أسرّتهم.



### أذهب إلى المدرسة



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



### أرجع من المدرسة



أرتاح قليلاً، ثم أصليّ العصر وبعدها أعب مع إخوتي.



### أعمل على حل واجباتي المدرسية



أصليّ المغرب و أرتاح قليلاً



### أجلس مع عائلتي



أصليّ العشاء و أنام



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسألني نفسك السؤال الآتي:

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

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعدني 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 لوضعها في غرفتها.



## كيف تكونين مجتهدة في الصف

مهاراتي  
في الحياة

ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

المفاهيم  
الرئيسية

• الاجتهاد.

يا شيخخة، ما شاء الله لفتت نظري  
مشاركتك الفعالة في الصف؛ ما سبب  
ذلك؟



تختلف جهود التلميذات  
من حيث إقبالهن  
على التعلم، فبعضهن  
يحرزن تقدما ملحوظا  
سنة بعد سنة، والبعض  
يَكُنُّ متأخرات عن  
البقية.

إذا أردت أن تكوني متفوقة مثلي  
فاتبعي نصيحتي الآتية:



أولا: في البيت

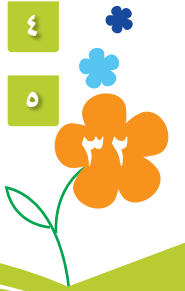
١ نظمي وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذي قسطا كافيا من النوم.

٣ اهتمي بصحتك وذلك بتناول الأغذية المفيدة والإكثار من الفواكه والخضراوات  
والعصائر الطبيعية.

٤ احرصي على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميا.

٥ اقرئي موضوع الدرس مسبقا قبل شرح المعلمة؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز  
والانتباه أثناء الشرح.





سجلي في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميا لاستذكار موادك  
الدراسية:

اليوم	المادة	وقت الاستذكار	المادة	وقت الاستذكار
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

قارني بين جدولك وجدول إحدى زميلاتك؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

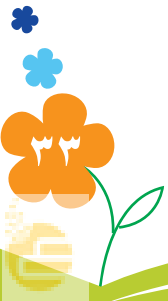
٦ استحضري أي معلومة تعرفينها مسبقا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة

المعلمة حولها.

٧ اختاري المكان المناسب للمذاكرة.

٨ ضعي خطأً بقلم ملوّن أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخصي الدرس بمساعدة معلمتك أو أي فرد من أفراد الأسرة.







أ. أين تجلسين عند استذكار دروسك؟

على مكتب الدارسة الخاص بي

ب. قدمي نصيحة لزميلتك التي تذاكر دروسها بين الأهل في غرفة الجلوس ودونها  
في المستطيل الآتي:

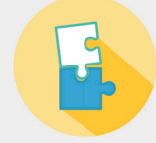
لا ينبغي عليكن المذاكرة بين الأسرة في غرفة الجلوس لأن ذلك يؤدي  
إلى عدم تركيز

### ثانياً: في الصف وأثناء الدرس

- ١ احرصي على تناول وجبة الفطور يومياً.
- ٢ اهتمي بإحضار الكتب والدفاتر حسب الجدول الدراسي اليومي.
- ٣ طبقي الجلوس الصحيح أثناء الدرس.
- ٤ أنصتي لشرح المعلمة ولا تشغلي نفسك بأي شيء آخر.
- ٥ سجلي الواجب المطلوب في سجل الواجبات اليومية.
- ٦ لا تترددي في سؤال المعلمة عما يصعب فهمه.
- ٧ شاركي وناقشي أثناء الدرس؛ لأن ذلك يساعدك على الفهم.



### نشاط (٣)



باستخدام المنظم السبب والنتيجة بيّني ما النتائج المترتبة على  
التصرفات الآتية:

النتيجة

السبب

النشاط

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحا قبل  
الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

السبب

النجاح

الاجتهاد واستذكار الدروس أولا بأول.

النتيجة

السبب

الرسوب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

السبب

الرسوب

كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة.





ناقشي زميلاتك في المجموعة في صفات الطالبة المجتهدة والطالبة المقصرة، ثم  
صنفي هذه الصفات وفقا لذلك في الجدول الآتي:

الأراء	طالبة مجتهدة	طالبة مقصرة
مجتهدة في دروسها.	صح	
مهملة لواجبها.		صح
تعاملها سيئ مع زميلاتها.		صح
تبحث عن المعلومات المفيدة.	صح	
تتواصل مع زميلاتها.	صح	
تحترم معلماتها وزميلاتها.	صح	
تصفي للمعلمة باهتمام.	صح	
لا تذاكر دروسها.		صح
لا تصفي للمعلمة أثناء الدروس.		صح
لا تبحث عن المعلومات المفيدة.		صح



## تطبيقات عامة

١ ضع إشارة (✓) أمام خيارك المناسب إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري:

١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيرا.

٢ أطلب من المعلمة إعادة الشرح.

٣ أقرأ الدرس جيدا، وأسأل المعلمة عما صعب فهمه.

٤ أسأل زميلتي عن الدرس وواجباته المطلوبة.

٢ اقترحي حلاً:



أ لزميلتك التي تعاني الكسل والخمول.

يجب عليكي الحرص على تناول الطعام



ب لزميلتك التي تنشغل عن الانتباه للدرس.

أن تنصت للمعلم



لا أحب تناول الفطور صباحا.



٣



أحب أن أتناول فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناول الفطور الصبأحي؟ مع توضيح السبب.

مهم جداً ، لأنه يقوي الجسم و يمده بالنشاط

رتب الجمل الآتية حسب أهميتها لك:

٤

أهتم بإحضار الكتب حسب الجدول اليومي.

٢

أسجل الواجبات المطلوبة في سجل الواجبات اليومية.

٦

أحرص على تناول وجبة الفطور يوميا.

١

أنصت لشرح المعلمة.

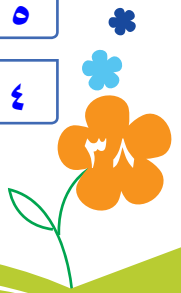
٣

لا أتردد في سؤال المعلمة عما يصعب فهمه.

٥

أشارك مشاركة فعالة في الصف.

٤



أبداً	أحياناً	دائماً	السلوك
			أصل إلى المدرسة مبكراً.
			انتبه إلى شرح المعلمة.
			أشارك في الدرس بالأسئلة والمناقشة.
			أكتب الواجبات المنزلية.
			أواظب على الدراسة.
			أنام في الليل مبكراً.
			أجتهد لأحصل على درجات مرتفعة في الاختبار.

الجلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

مفتاح الدرجات: دائماً = درجتين / أحياناً = درجة / أبداً = صفراً.

إذا حصلت على ١٤.١١ درجة فأنت تلميذة ممتازة.

إذا حصلت على ١٠.٧ درجات فأنت متوسطة.

إذا حصلت على أقل من ذلك فأنت تحتاجين إلى الاجتهاد.



٦ صُنِّي الجُمْلُ الآتية، بكتابة حرف (ح) أمام الجُمْلِ التي تمثل حقيقة  
وحرف (ر) أمام الجُمْلِ التي تعبر عن رأي:

الوقت هبة من الله يتمتع به كل فرد.

ح

لا حاجة لتنظيم الوقت.

ر

لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.

ح

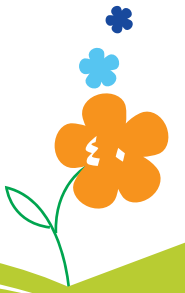
إن نِعَمَ الله على العباد لا تُعدُّ ولا تُحصى.

ح

عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة.

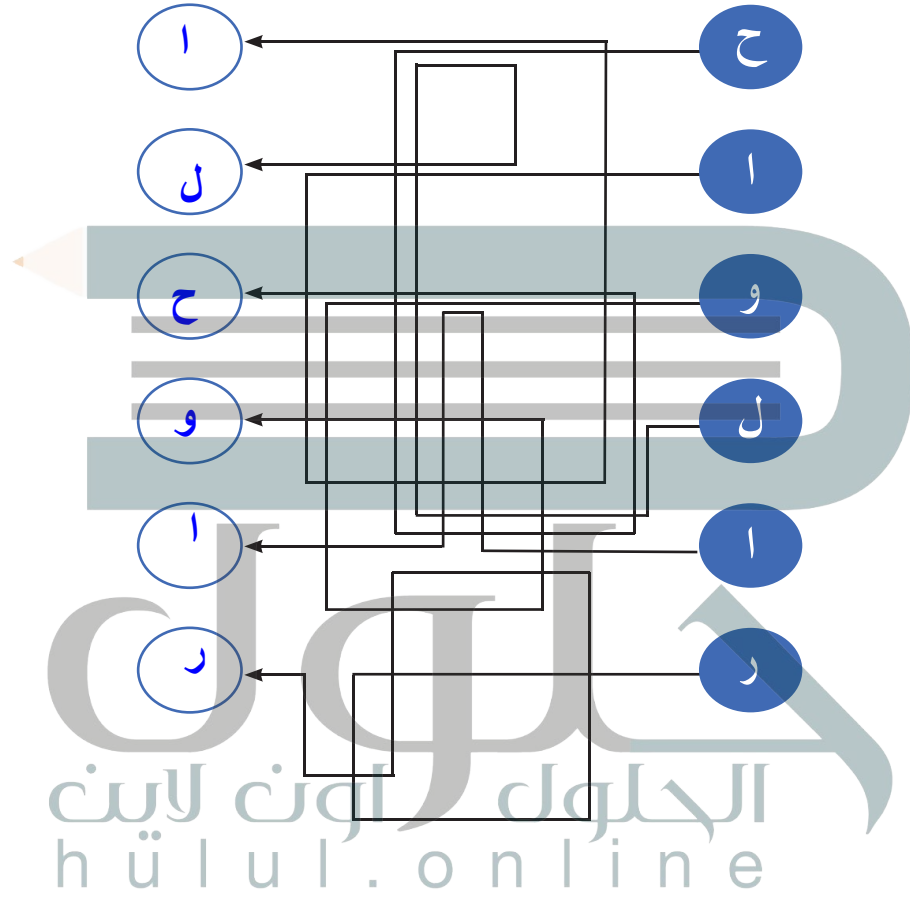
ح

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



رتب الحروف في الدوائر حسب اتجاه السهم لتحصلي على الكلمة المطلوبة، ثم ضعها في الفراغ أدناه:

٧



الكلمة : إن المشاركة في المناقشة مع المعلمة داخل الصف تنمّي لديك مهارة  
الحوار

