

الفصل الثالثة

**دور الأنشطة في تنمية مهارة إدارة الوقت
لدى القائد الصغير**

محتويات الفصل

المحور الأول: الطفل والنشاط

- أولا: خصائص الطفل 
- ثانيا: خطوات تنفيذ النشاط 
- ثالثا: أنواع الأنشطة: 

المحور الثاني: الأنشطة

- نشاط (1): الوقت الثمين 
- نشاط (2): الوقت يمر 
- نشاط (3): صديقتي الساعة 
- نشاط (4): جدولي المصور 
- نشاط (5): تنظيم الوقت 
- نشاط (6): جدول كريم 
- نشاط (7): مضيعات الوقت 
- نشاط (8): وقت الذروة 
- نشاط (9): إدارة المهام والأنشطة اليومية 
- نشاط (10): جدول طالب في الثاوية العامة 
- نشاط (11): تنظيم الوقت للطالب الجامعي 

الفصل الثالث

دور الأنشطة في تنمية

مهارة إدارة الوقت لدى القائد الصغير

المقدمة

إن برنامج الكتاب يتضمن مجموعة من الأنشطة التي قد تساعد في تقديم معلومات وقيم ومواقف مفيدة مما يكسب الطفل العديد من المفاهيم التي يحتاج إليها وتساعدنا في إنماء روح القيادة وتنظيم الوقت لدى أطفالنا ليصبحوا قادة المستقبل فالوقت هو أثمن ما تملك وأعظم ما يمكنك استثماره في حياتك فضياع الوقت يعني ببساطة أن تضيع حياتك وكما قال الحديث الشريف: «يا ابن آدم أنا يوم جديد، على عملك شهيد فاغتنمني لأنني لا أعود إلى يوم القيامة».

المحور الأول : الطفل والنشاط

أولاً : خصائص الطفل

قبل أن نلقي الضوء على أنواع الأنشطة المختلفة يجب أن نكون على وعي بطبيعة الطفل، فالأطفال مختلفون فيما بينهم، بحسب البيئة التي نشأ فيها الطفل أو بحسب طبيعته والمرحلة العمرية التي يمر بها، ولا يمكن معاملة كل الأطفال سواء فيجب معاملة كل طفل بحسب شخصيته، وفيما يلي كيفية التعامل مع كل نمط :

1- الطفل الذي لديه القدرة على القيادة.

وهو طفل ذكي وله القدرة على التأثير في الآخرين ويمكن أن يكون مفيد للمجموعة

إذا والتة المعلمة اهتمامها وجعلته يساعدها في تحضير بعض الأنشطة ولكن أيضاً يجب أن تجعله ينفذ أوامر طفل أضعف منه حتى لا يصاب بالغرور.

2- الطفل المحبوب

وهو غالباً يكون طفل ذكي ويقوم بإضحاك المجموعة ويجب أن نعرف الطريقة التي نتعامل بها معه فلا نزيد في إظهار حبنا له حتى لا يعتاد على الكسل وعدم القيام بأي نشاط اعتياداً على جاذبيته.

3- الطفل غير المحبوب.

قد يكون غير محبوب بسبب ملابسه، طريقه كلامه، إفساده للأشياء، عدوانيته مع أصدقائه أو غيرها من الأسباب التي قد تسبب إلى ابتعاد الأطفال عنه، ويجب التركيز على هذا الطفل ومحاولة حل المشاكل التي تسببت في بعد الأطفال عنه.

4- الطفل الخجول

ويجب مساعدة هذا الطفل للتغلب على خجله بإشراكه في الأنشطة الجماعية وتشجيعه والثناء على أي عمل جيد يقوم به مهما كان صغيراً، فالطفل الخجول طفل فاقد الثقة بنفسه ويجب تشجيعه لتعود ثقته بنفسه.

ثانياً: خطوات تنفيذ النشاط:

وعند القيام بأي نشاط فهناك خطوات أساسية يجب إتباعها وخطوات علمية يجب أن نسير عليها حتى يحقق النشاط الغرض الأمثل له، وهذه الخطوات هي:

- 1- تحديد الهدف من النشاط: إذ يجب قبل كل شيء أن نحدد ما هو الهدف من هذا النشاط وما هي النتيجة المرجوة من القيام به، مع الأخذ في الاعتبار أن النشاط الواحد قد يحقق أكثر من هدف، ويجب عند تحديد الهدف من النشاط مراعاة أن يتناسب مع المرحلة العمرية للطفل فلا يكون أكبر من قدراته حتى لا يشعره بالعجز ولا أقل من قدراته فلا يكن له معنى، ويجب مراعاة أن يتوافق مع قدرة الطفل العقلية، كما يجب

- مراعاة صياغة الأهداف بصورة محددة ومباشرة، كذلك أن تكون الأهداف مركزة. فلا يهتم عدد الأنشطة ولكن يهتم الكيف وعدد الأهداف التي يحققها النشاط.
- 2- تحديد محتوى النشاط: أي معرفة ما هو مضمون النشاط وما هي محتوياته ومدى الاستفادة من هذه المحتويات
- 3- تحديد بيئة التعليم: بمعنى إلى أي بيئة سيوجه هذا النشاط، بيئة المدرسة أم المنزل أم النادي، كذلك تحديد المكان الذي سيطبق فيه النشاط هل في مكان مغلق كالفصل أو الغرفة أو في مكان مفتوح كالحديقة أو فناء الروضة أو المدرسة، ومعرفة البيئة التي سنقوم فيها بالنشاط ضرورة لتحضير المكان وتجهيزه بكافة مستلزمات النشاط، ومن الأفضل إشراك الطفل في إعداد البيئة التي سنقوم فيها بالنشاط.
- 4- تحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في النشاط: من المؤكد أن لكل نشاط مكونات أو أدوات تساعدنا على القيام به، ويجب تحضير هذه الأدوات وتجهيزها قبل القيام بالنشاط، فمثلاً نحضر ما نحتاج إليه من قصص أو قصاصات ورقية أو ألوان أو قطع خشبية أو أدوات لصق وغيرها من الأدوات التي تساعدنا على تحقيق وتنفيذ النشاط، ويفضل الاستعانة بالأدوات التي توفرها البيئة المحيطة، ويمكن هنا أيضاً الاستعانة بمساعدة الطفل في جمع بعض الأدوات المستخدمة في النشاط.
- 5- تحديد الإستراتيجية المستخدمة: يجب أن نسأل أنفسنا. كيف سنقوم بعرض النشاط؟ فمن الضروري معرفة الوسيلة التي سنعرض بها النشاط سواء كانت عن طريق المناقشة والحوار أو الاكتشاف أو حل المشكلات أو أي طريقة أخرى كما يمكن استخدام أكثر من استراتيجية للنشاط الواحد.
- 6- عرض النشاط: وهنا نكتب التصور أو المراحل التي ستستخدم في تنفيذ النشاط ويمكن أما أن نحكيها للطفل أو أن نكتبها على كروت مرقمه 1، 2، 3، 4 وهكذا.
- 7- تقويم النشاط: ويستخدم لقياس مدى تحقق أهداف النشاط، ويجب هنا تقييم كل هدف بمفرده للتأكد من نجاح كافة الأهداف المرجوة من النشاط.

في حالة عدم تحقيق بعض الأهداف نقوم بتحديد هذه الأهداف ثم نحدد أسباب عدم نجاحها ونقوم بإعداد برنامج نشاطي جديد لتحقيق هذه الأهداف.

والأمثلة على الأنشطة كثيرة منها :

- المطابقة بين الأشياء
- تمييز أوجه الخلاف أو الاختلاف
- تكملة الناقص
- ترتيب الأشياء
- إيجاد تسلسل بين الأشياء
- التعبير عن الذات وإدراك مشاعر الغير
- اختبار صحح وخطأ
- اختبار المزاوجة
- اختبار الاختيارات المتعددة
- تفسير الصورة وما يقصد بها
- تتبع المتاهات
- تفسير تعبيرات الوجه

يجب أن يقدم النشاط للطفل في صورة لعب والذي في ظاهره لعب وفي باطنه تعليم، وهو ما يسمى باللعب التعليمي.

ثالثاً: أنواع الأنشطة:

1- اللعب التعليمي

وهو تقديم المعلومة أثناء اللعب أو خلطها بوسيلة لعب ليسهل على الطفل استيعابها، كذلك ليحبها فالطفل يحب اللعب. واللعب التعليمي له مميزات كثيرة فالطفل يلعب ويتدرب وينمي قدراته من خلال الخامات والأدوات الموجودة وهذا ينمي في الطفل النواحي الاجتماعية والذكاء والحرص، ويجب هنا اختيار أنشطة تساعد الطفل ولا تؤذيه أو تجعله عرضة للإصابة.

وللألعاب التعليمية أنواع كثيرة منها ألعاب تقليدية كالكوئيشينة وأوراق اللعب، أو تنافسية كالشطرنج، أو اختراعية كبناء برج أو حائط أو غيره.

2- النشاط الفني

ويتنوع النشاط الفني ويختلف حسب المرحلة العمرية وحسب الغرض منه كنشاط فهناك:

- **أنشطة الرسم:** بأن نعطي للطفل ورق وقلم ليرسم ونساعده على اختيار الموضوع أو فكرة للرسم أو نترك الأمر لخياله ليختار ماذا يريد أن يرسم، ومن المهم هنا تشجيع الطفل والثناء على ما رسم أياً كانت الرسمة.
- **التلوين:** بأن يعطى الطفل صور ويطلب منه تلوينها بالألوان المناسبة أو يترك الأمر لخياله، فالأطفال يحبون الألوان ويحبون التلوين، وهو من الأنشطة اللطيفة التي تناسب كافة الأعمار.
- **الطباعة:** ويمكن استخدام اسطمبات مخصصة أو رسوم محفورة على البطاطس مثلاً أو ورق أشجار أو ورود أو قطعة فرو، ويقوم الطفل بغمزها في المادة المخصصة كحبر الطباعة أو ألوان خاصة ثم طباعتها على الورق أو الجدران أو الزجاج أو المنسوجات (الأقمشة).
- **التشكيل:** ويمكن إعطاء الطفل قطعة من الصلصال أو الطين الأسواني والعجائن المختلفة ويمكن تقديم نموذج توضيحي للطفل لتحديد ما هو الشكل المطلوب منه تنفيذه أو ترك الأمر لخيال الطفل.
- **الأشغال اليدوية:** حيث يمكن استخدام خامات البيئة المختلفة لعمل أشياء مفيدة وهي هواية تنمي لدى الطفل القدرة على الإبداع والابتكار والاستفادة من المخلفات.
- أن يرسم الطفل بعض أشكال الفواكه أو الحيوانات، ونحضر هنا للطفل ورق أبيض وألوان خشب أو فلومستر ونقدم له بعض صور الفاكهة ونطلب منه محاولة رسم صورة مماثلة للفاكهة التي يختار رسمها
- أن يبني الطفل بيتاً باستخدام المكعبات، حيث نقدم له مجموعة من المكعبات ونطلب

من الطفل بناء بيتاً ويمكن هنا تحديد نمط معين للبيت أو ترك التصميم لخيال الطفل مع إبداء النصح له ومساعدته إذا طلب ذلك

- أن يلون الطفل الصور دون الخروج عن حدودها، نعطي للطفل رسمه قمنا بإعدادها مسبقاً ونطلب منه تلوينها دون الخروج عن حدود الرسمة.
- أن يشكل الطفل نماذج لبعض الحيوانات أو الأشكال بالصلصال أو العجين بأن نعطي للطفل عجين أو صلصال ونريه نموذج لحيوان أو كرسي أو طاولة ونطلب منه تنفيذ الشكل باستخدام الصلصال أو العجين

3- النشاط القصصي

وهنا يجب أن نعرف الفرق بين القصة والأسطورة وكيفية اختيار القصة المناسبة للطفل، فالقصة يمكن أن تكون من حياة الطفل أو تكون حقيقية وتحدث الآن، أما الأسطورة فتحكي أحداث حدثت في زمن بعيد وماضي، والأسطورة هي ما سمعناه من أجدادنا وآبائنا وهناك أساطير شرقية مثل ألف ليلة وليلة وعلي بابا والمصباح السحري.

كما يمكن أن نحكي للطفل قصص الأنبياء والصحابة والسلف الصالح وهي قصص تفيد الطفل وتعطي له القيمة والحكمة وتجعله يتربى على القيم والأخلاق الدينية الجميلة وتمثل له قدوة حسنة يمكنه الاقتداء بها ويمكن أن تكون القصة مكتوبة ونقوم بقراءتها للطفل أو تكون في كتاب للصور ونحكي له الحكاية من الصور وهنا يمكن أن نتساءل، كيف نحدد القصة المناسبة للطفل؟

ويمكن اختيار القصة المناسبة للطفل عن طريق:

- تجنب الأحداث العنيفة في سرد القصة، ففي مرة حكّت جدة طفلي له قصة ذات الرداء الأحمر التي أرسلتها أمها إلى الغابة بالحلوى لتعطيها إلى جدتها فخرج لها الذئب وأراد أن يأخذ منها الحلوى فهربت ذات الرداء الأحمر إلى جدتها التي قتلت الذئب بالعصا فإذا بابني يتعاطف مع الذئب ويقول (لماذا قتلت الجدة الذئب انه فقط يريد الحلوى؟ لماذا لم تعطيه الجدة الحلوى؟)

- استبعاد الأحداث الساذجة من القصة
- اختيار قصص مناسبة لبيئة الطفل
- مراعاة أن تضيف القصة للطفل قيمة أو معلومة
- سؤال الأهل أو الزملاء عن القصص المناسبة
- زيارة مكتبه للأطفال واختيار قصص تناسب المرحلة العمرية للطفل
- مراعاة طول القصة فلا يجب أن تكون طويلة ومملة أو قصيرة ولا تكفي لفهم المغزى.

ويفضل دائما بعد سرد القصة سؤال الطفل عن ما فهمه منها أو الاستفادة منها للتأكد من نجاح الهدف من القصة، فمثلا قمت يوم بسرد قصة على ابن أخي وكان عمره خمس سنوات وكانت القصة كالآتي (يحكى انه كان هناك ثلاثة خراف أشقاء وكل يوم في الصباح يستيقظ الخراف الثلاث ويرسلون أخاهم الكبير إلى السوق ليحضر لهم الفول فيذهب إلى السوق ويحضر الفول ويأكله ولا يترك لهم إلا قشر الفول ليأكلوه، واستمر على هذا الحال كل يوم حتى أصبح هو سمين وأخويه ضعاف، وفي أحد الأيام جاء الذئب إلى الحظيرة ورأى الخروف السمين وقرر أن يأكله فدافع عنه أخويه الضعيفين وهرب الذئب وهنا حزن الخروف السمين واعتذر لأخويه وقرر أنه لن يأكل الفول بمفرده وسيشاركون الأكل سوياً) وعندما سألته عن ماذا فهم أو استفاد من القصة قال (أن من يأكل كثيرا يأكله الذئب) ولم يكن هذا هدفي من القصة ولكنه كان طفل قليل الأكل وتذكرت القصة الشهيرة للطفل الذي حكى له أن العصفور الذي يستيقظ مبكرا يجد دوده يأكلها والعصفور الذي استيقظ متأخراً لم يجد دوده يأكلها، وعندما سؤل الطفل عن ما استفاده قال أن الدودة التي تستيقظ مبكرا تأكلها العصفورة لذلك يجب أن لا نستيقظ مبكرا فيجب سؤال الطفل عما استفاد من القصة للتأكيد على الهدف منها.

ونقدم فيما يلي مجموعه نماذج لهذه الأنشطة:

- أن يختار الطفل قصه من المكتبة بمفرده ونقوم بقراءتها له ويجب أن يتعلم الطفل كيفية المحافظة على القصة لتكون نظيفة ومرتبة، وأن يقلب صفات القصة بنظام بأن نطلب



منه قلب صفحات القصة بحرص ونعلمه كيفية القيام بذلك.

- أن يروي الطفل القصة بأن نطلب من الطفل أن يعيد سرد القصة بعد أن سمعها من الأبوين أو المعلمة.
- أن يعيد الطفل سرد القصة باستخدام العرائس القفازية.

الأنشطة الحركية

وتشمل أنشطة كرة القدم أو الكرة الطائرة أو نط الحبل أو الجري أو التزحلق وغيرها من الأنشطة الحركية وهي أنشطة ممتعة للطفل، وللقيام بهذه الأنشطة يجب توافر مكان واسع كحديقة أو ملعب مع مراعاة قواعد الأمن واختيار الوقت المناسب للقيام بالنشاط وكذلك اختيار الجو المناسب وتحديد الوقت للطفل ليتعلم الالتزام بالوقت، وهذه مجموعة نماذج لهذه الأنشطة:

- أن يتبادل الأطفال الكرة مع بعضهم البعض أو مع المعلمة وهنا تصطحب المعلمة الأطفال إلى فناء الروضة بالشكل الذي تريده (صف - دائرة) وتقول لهم سنلعب الكرة سألقي الكرة إلى فلان وفلان سيلقيها إلى فلان وهكذا، ويمكن لها أن تطلب منهم تمرير الكرة إلى أنفسهم ولا تشاركهم اللعب.
- اللعب بالزحليقة فتصطحب المعلمة الأطفال إلى الفناء وتوضح لهم كيفية اللعب بالزحليقة بأن يقفوا صفاً ويتناوبوا اللعب وتحدد لهم وقت لتبادل اللعب.
- أن يبني الطفل قلعة أو بيت أو أي مجسم يريده بالرمل، وهنا نصطحب الطفل إلى مكان به رمل حيث نتيح للطفل اللعب بالرمل ونترك لهم حرية اللعب كما يريدون سواء بطبع أصابعهم على الرمل أو رسم أشكال على الرمل ثم اصطحاب الطفل بعد الفراغ من اللعب لغسل يديه

المحور الثاني: الأنشطة

نشاط (1): الوقت الثمين

الأهداف:

- أن يتعرف الطفل على أهمية الوقت.
- أن يتعرف الطفل على الفرق بين الأعمال الأساسية والإعمال الفرعية.

الأدوات

- قصة عن أهمية الوقت - أحجام مختلفة من الأحجار-كيس من الرمال - دلو شفاف.

الخطوات

- 1- تقوم المعلمة (ولي الأمر) بالإشارة إلى أهمية الوقت.
- 2- يجلس الأطفال على هيئة نصف دائرة.
- 3- تقوم المعلمة بالقراءة للقصة مع محاولة تغيير الصوت ليتلاءم مع المواقف المختلفة.
- 4- بعد انتهاء القصة تطلب المعلمة من الأطفال تحديد ما تعلموه من القصة.
- 5- تقوم المعلمة بتوزيع القصة في شكل أحداث غير مرتبة وتطلب من الأطفال ترتيبها لمعرفة تسلسل الأحداث.
- 6- تقسم المعلمة الفصل إلى ثلاث مجموعات، تقوم المجموعة الأولى بتجميع الطوب الكبير والثانية الطوب الصغير والثالثة الرمال ويجاولون العمل معا لمحاكاة أحداث القصة.

القصة:



في يوما من الأيام كان الأولاد يلعبون أمام جدهم ويضحكون دون أن ينتبه أحدهم إلى كم من الوقت امضوا في اللعب... فنادهم ليجتمعوا حوله ويروي لهم حكاية. اجتمع الأحفاد حوله وكلهم شوق



لحكايات الجد. أخبرهم انه سيعلمهم شيئاً عن الوقت الثمين. طلب من احدهم إحضار جردل ماء ومن آخر كيس رمل ومن آخر كيس ملي بالحصى الصغيرة ومن أكبرهم صخور كبيرة. وبعد أن احضر كل منهم ما طلب منه. اخذ الصخور الكبيرة ووضعها بعناية ودقة في الجردل حتى امتلأ. ثم سأل الأحفاد:

هل هذا الجردل ممتلئ؟

فأجابوا بصوت واحد: "نعم".

فاخذ بالكيس الممتلئ بالحصى الصغيرة وقال لهم:

هل انتم متأكدون... وما انتظر منهم جواباً بل اخذ بوضع الحصى الصغيرة بين الصخور الكبيرة ثم سأهم:

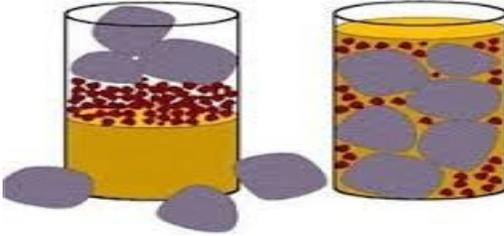
"هل هذا الجردل ممتلئ؟"

فأجاب احدهم: "ربها لا".

ابتسم الجد لإجابة حفيده وأخذ الكيس المليء بالرمل وسكبه في الجردل حتى امتلأت الفراغات بين الصخور ثم سأهم:

"هل هذا الجردل ممتلئ؟"

فأجاب الأصغر: انه ليس ممتلئ ووافقه إخوته على ذلك.



اخرج الجد إناء ملىء بالماء وسكبه في الجردل حتى امتلأ ثم سأهم، ماذا

استنتجتم؟

- فأجاب أكبرهم بحماس: "انه مهما كان لدى الإنسان من أعمال، فإنه يستطيع عمل المزيد والمزيد بالجد والاجتهاد!" ابتسم الجد لحماسة وأعقب قوله بسؤال:

"لو لم أضع الصخور الكبيرة أولاً، هل كان بالإمكان وضعها؟"

ارتسمت علامات الاستفهام على وجوه الأحفاد...

عندها أخذ يوضح لهم.. الصخور الكبيرة هي الأعمال التي تأخذ وقتاً كبيراً لانجازها.. يمكن كل

منكم وهو يشير لهم فردا فردا أن تعتبرها مشروع تريد تحقيقه.. طموح، تعليم، إسعاد من تحب (أبيك، عائلتك) أو أي شيء مهم في حياتك. فدائماً عليك وضع الصخور الكبيرة أولاً وإلا فلن يمكنك وضعها أبداً... لذا، الليلة أو في الصباح الباكر اسأل نفسك.. ما هي الصخور الكبيرة في حياتك؟ ثم قم بوضعها من الآن كي يتسنى لك بعد ذلك وضع الصخور الأصغر حجماً.

نشاط (2): الوقت يمر

الأهداف:

- أن يتعرف الطفل أهمية الوقت
- أن يتعرف الطفل شهور السنة

الأدوات:

- قصة "الوقت يمر" - بقلم: عزة أنور

الخطوات:

- 1- تقوم المعلمة (ولي الأمر) بالإشارة إلى أهمية الوقت
- 2- يجلس الأطفال على هيئة نصف دائرة
- 3- تقوم المعلمة بالقراءة للقصة مع محاولة تغيير الصوت ليتلاءم مع المواقف المختلفة
- 4- بعد انتهاء القصة تطلب المعلمة من الأطفال تحديد ما تعلموه من القصة
- 5- تشجع المعلمة الأطفال على رسم أحداث القصة

الوقت يمر



كانت هناك فتاة صغيرة جميلة.. اسمها آية لا تكف عن الابتسام لذلك كانت تبدو دائماً جميلة، وكان الناس يقولون لها.. أنت جميلة كالقمر، فترد بأدب قائلة: قد أكون جميلة لكنني لست مثل القمر، القمر مجرد قطعة حجر كبيرة.. ويضحك الناس لإجابتها الذكية تلك، وذات ليلة سمع القمر كلامها فغضب غضباً شديداً.

ويوما ما.. بينما كان القمر يقف وسط السماء، وجد نافذة آية مفتوحة فدخل من النافذة لكي يوقظها، فرش أشعته الفضية على وجهها وعلي سريرها الصغير.. وما هي إلا لحظات حتى استيقظت آية وفتحت عينيها وضحكت ونظرت إلى مركبها الصغير الذي على المنضدة، وقالت للقمر: عدة أيام ويبقى شكلك مثل مركبي الصغير هذا، ساعتها يمكنني أن اصعد على شعاعك الفضي واعتلي ظهرك. لأنك ستبدو ساعتها مثل أرجوحة جميلة، فازداد غضب القمر وصاح:

أنا.. أنا تعتلين ظهري!

هذا لا يمكن أن يحدث أبدا!

وفكر وقال لنفسه: لا بد أن اختفي قبل أن تصعد تلك البنت إلى وتجعلني أرجوحة فأكون أضحوكة.



ومر يوم ووراءه يوم.. ونظرت آية إلى السماء ولم تجد القمر، وأصبحت السماء مظلمة تماما! وتضايقت آية كيف سيمشي الناس في الطرقات؟ وكيف سيعرفون طريقهم؟ وكان لدى آية عقد جميل أحضره أبوها من أحد أسفاره، حباته مثل حبات الألماس كانت تحب اللعب به دائما في الليل، تخبئه بين أصابعها فيخرج من الحبات شعاع جميل.

وجاءتها فكرة فأمسكت العقد في يدها وقالت له:

ارشد الحيران في هذا الليل النعسان، ورددت ذلك عدة مرات، ثم قذفت بعقدها إلى أعلي، فاندفعت حبات عقدها الألماس، لكن قبل أن تصل إلى السماء، انفرطت الحبات، وعلي الرغم من ذلك تكونت في أشكال جميلة.

ومنذ تلك الليلة، والناس تعرف طريقها من حبات الألماس تلك، والتي أطلق الناس عليها فيما بعد النجوم، ومن ساعتها والناس لا يعرفون طريقهم إلا من خلالها، فالذين يسافرون عن طريق البحر يهتدون بها، والذين يمشون في الصحراء، يسترشدون بها، أما

القمر فاضطر بعد فترة غيابه أن يعود، فلما اكتشف وجود تلك النجوم، ثار وهدد آية وقال: لو لم ترحل تلك النجوم بسرعة سأذهب ولن أعود، وضحكت آية، حتى ظهرت أسنانها الجميلة، فكانت تعرف أنه لو ذهب سيعود بعد عدة أيام، فهو يرحل دائماً في آخر كل شهر، ويعود مع مطلع كل شهر.. وعرفت آية أنه إذا مر اثنا عشر شهراً، تكون سنوات عمرها ازدادت عاماً، ويمر عام وراءه عام.. وآية لا تعرف لماذا كانت الابتسامة تقفز إلى وجهها كلما رأت القمر؟

نشاط (3): صديقتي الساعة

الأهداف:

- أن يتعرف الطفل على الساعة
- أن يشعر بقيمة الوقت

الأدوات:

- قصة صديقتي الساعة - أحمد محمد على صوان

الخطوات

- 1- تقوم المعلمة بتعريف الأطفال بالساعة وأجزائها المختلفة (الأرقام العقرب الكبير، العقرب الصغير...).
- 2- تقوم المعلمة بعرض صور لأنواع الساعات المختلفة (الرقمية، ساعة اليد، ساعة الحائط...).



- 3- تقوم المعلمة بالتعريف بأهمية الساعة في تحديد الوقت.
- 4- تطلب المعلمة من الأطفال رسم الساعة.

- 5- تقوم المعلمة بعرض الرسومات وتبدأ في سرد الحكاية.
- 6- يقوم الأطفال بعمل ساعات مختلفة من الفوم والكانسون.
- 7- للأطفال الأكبر سناً: يمكن عمل ساعة من الألوان الفلوماستر الفارغة

الأدوات:

ألوان فلوماستر فارغة-أرقام من الفوم- قلم شمع - مسدس لاصق- آلة الساعة

الخطوة الثانية



الخطوة الأولى



الخطوة الثالثة



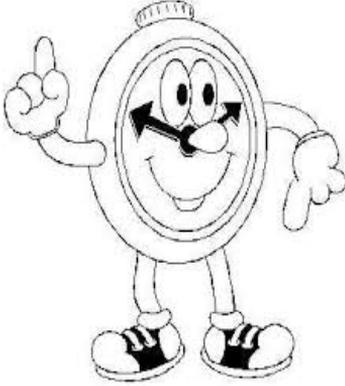
القصة

صديقتي الساعة

صاح خالد: إنتظريني أيتها الساعة السريعة.. أرجوك.. توقفي قليلاً أو خففي من سرعتك!

- ردت الساعة: يا صديقي.. لا أستطيع أن أتوقف، ولا أن أمهل..

- قال خالد وهو غاضب: أنت تلاحقيني بسرعة، ها قد مضت الساعتان ولم أنته من واجباتي، ولكن تسمح لي أمي أن أستعمل الحاسب الآلي! أرجوك، توقفي خمس دقائق فقط.



قالت الساعة: صدقني، لا أستطيع.. فأنا رمز الدقة والنظام في كل شيء.

- قال خالد ساخراً: ما شاء الله! أنت أهم شيء في الدنيا!

- أجابت الساعة بتواضع: لم أقل هذا، ولكن انظر إلى ما حولك، كله يعمل بنظام: الطائرات تعلقو وتميط نظام يعتمد على الساعة، والشارات الضوئية تعمل بنظام يعتمد على الساعة أيضاً... قال خالد مقاطعاً: وأنا درست نظام ساعتين ولكن لم أنته.. فما رأيك يا حكيمة الوقت!؟

- ردت الساعة بثقة: أنا رأيتك وأنت تذاكر ذرؤسك، كنت تلهو بتقليب الأوراق وخربشة على الدفتر، وقد ببهتت وناديتك: تك، تك، تك، ولكن لم تستجب لي.

- قال خالد وهو يفكر: صحيح، ولكنني لم أفهم ما كنت تقولين.. والآن ما الحل؟؟
- أجابت الساعة: اليوم.. لا أستطيع أن أساعدك أكثر، ولكن غداً - إن شاء الله - سأساعدك في دراستك.

في اليوم التالي عكف خالد على دراسته بهمة وتركيز إلى أن نادته أمه:

- خَالِدٌ.. إِيَّا تَرِيدُ الْحَاسِبَ الْآيِّي؟ أَلَمْ تَنْتَهَ مِنَ الدَّرَاسَةِ بَعْدُ؟
أَجَابَهَا خَالِدٌ: انْتَهَيْتُ يَا أُمِّي، وَلَكِنْ أَكْتُبُ كَلِمَةَ شُكْرٍ لِصَدِيقَتِي الْمُخْلِصَةِ، وَأَشَارَ إِلَى
السَّاعَةِ، وَهُوَ يَضْحَكُ ...

نشاط (4): جدولي المصور

الأهداف:

- أن يقوم الطفل بعمل جدول يومي
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت في مراحل الطفولة المبكرة

الأدوات:

- الجداول البصرية لتنظيم الوقت - اكلاسير حلقات - قصاصات مصورة

الخطوات:

- 1- يقوم المعلم أو ولي الأمر بعمل مجموعة من القصاصات الورقية التي تشتمل على أنشطة اليوم المختلفة.
- 2- يقوم المعلم أو ولي الأمر بتقسيم الأنشطة إلى ثلاث مجموعات (داخل المنزل) و(في المدرسة أو رياض الأطفال) و(العودة إلى المنزل).
- 3- يقوم المعلم بالطلب من الطفل ترتيب الأنشطة المصورة حسب جدولته اليومي في لوحة القصاصات المصورة.
- 4- يضع الجدول في الفولدر.
- 5- يقوم المعلم بعد انتهاء اليوم الدراسي بعمل جدول قصاصات آخر لليوم
- 6- في المنزل يقوم الطفل بالاستعانة بهذه القصاصات بعمل جدول أنشطة في المنزل
- 7- من الممكن الاستعانة بالسبورة البيضاء المقسمة إلى أوقات أو السبورة المغنطة لعمل جدول الأنشطة.

يمكن استخدام العديد من أنظمة التمثيل البصري للجدول البصرية الفردية بما في

ذلك :

- صور فوتوغرافية للأشياء الواقعية.

- الرسومات الواقعية.
- الكلمات المكتوبة / القوائم.

الجدول الفردي:

من الضروري إنشاء جدول فردي للطفل بالإضافة إلى الجدول العام الخاص بالفصل المدرسي.

الجدول الفردي سوف يعطي الطفل المعلومات المهمة في شكل بصري يستطيع أن يفهمها بسهولة.

هناك شيء آخر يجب أن نضعه في اعتبارنا عند تصميم جدول فردي للطفل وهو طول الجدول (عدد الأنشطة). قد يحتاج طول الجدول الفردي إلى التعديل نظراً لأن الطالب ربما يتزايد لديه الهوس أو القلق بخصوص نشاط مستقبلي مسجل في الجدول، أو بسبب صعوبة في إنجاز "الكثير" من المعلومات التي يتم تقديمها في آن واحد.

جدول التحقق:

بعض الأطفال يكونون في حاجة إلى "جدول التحقق" مع توجيه بصري لكي يقوموا بالتحقق من جدولهم بمفردهم، بالإضافة إلى تعلم أهمية جدولهم.

في "جدول التحقق" تكون المطالب عبارة عن إشارات مرئية ومادية يتم إعطاؤها للطفل في حالة إذا ما حصل أي تغيير في نشاطه اليومي لتذكيره بالتحقق من جدولته. فالطفل، الذي يعتمد بشدة على توجيهات الكبار بدلاً من استخدام "جدول التحقق" والمدون به المطالب في ذلك الجدول، قد يواجه صعوبات عديدة في فهم أهمية جدولته، أيضاً نجاح محدود في استخدامه.

التحويلات:

بعض الأطفال قد يحتاجون إلى الانتقال إلى النشاط المقرر المقبل عن طريق خلع صورة النشاط المقرر من الجدول الفردي وحمل ذلك معهم إلى النشاط أو الموقع المقبل. قد يكون هذا بسبب التشتت الزائد للطفل في المناورة من خلال البيئة. التشتت، أو عدم القدرة على الحفاظ على التركيز خلال فترة الانتقال يكون مستقل عن مستوى أداء الطفل المعرفي أو المهارات اللفظية.



أكاسير من ثلاث حلقات



جدول الأهداف



فايل فولدر



لوحة القصص المصورة



قطعة بلاستيكية توضع على سطح المكتب



وايت بورد قابلة للمسح

أنواع الجداول:

1- جدول العمل الخاص بالأنشطة التي سيعملها الطفل من البداية حتى وقت الأكل والاستراحة إلى نهاية يومه.

الصور إما تكون صورة للنشاط أو صورة للطفل وهو يعمل النشاط ومهم كتابة النشاط بكلمه تحت الصورة حتى قبل أن يتكلم حتى يعرف أن الكلمة مرتبطة بالصورة وفي نفس الوقت يعمل عملية مسح بصري للكلمة يحفظ شكلها وتساوده فيما بعد على حفظ مفردات لغوية ويركب جمل وتساوده على قراءة الكلمات فيما بعد. فنحن في التدريب نبدأ بمجسم ثم مجسم وصورة له ثم صورة وكلمة لها ثم استغني عن الصورة وتبقى الكلمة فقط فالأطفال لديهم قدرة على الحفظ وربط للأشياء فتجديه أحيانا يعرف مكان مستشفى أو بيت جده، فممكن يتوتر أو يفرح وهو مازال في الطريق لأنه عمل ربط بين الطريق والحدث الذي حصل فيه.

2- جدول أيام الأسبوع ليعرف الطفل مع التدريب الوقت واليوم وما فعله أمس واليوم وغداً.



نشاط (5): تنظيم الوقت

الأهداف:

- أن يقوم الطفل بعمل جدول يومي للمذاكرة
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت في المرحلة الابتدائية

الأدوات:

- جداول لتنظيم الوقت

المرحلة الإبتدائية						جدول تنظيم وقت الواجبات والمذاكرة والتحضير اليومي						اطبعه اسبوعيا وعدله يوميا					
اسم الطالب:						المدرسة:						الفصل:					
اليوم	1	2	3	4	5	اليوم	1	2	3	4	5	اليوم	1	2	3	4	5
الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت	الدرس / المادة / الوقت						
الأحد	من: إلى:	الاثنين	من: إلى:	الثلاثاء	من: إلى:												
الاثنين	من: إلى:	الاثنين	من: إلى:	الثلاثاء	من: إلى:												
الثلاثاء	من: إلى:	الاثنين	من: إلى:	الثلاثاء	من: إلى:												
الأربعاء	من: إلى:	الاثنين	من: إلى:	الثلاثاء	من: إلى:												

الخطوات

- 1- يقوم المعلم أو ولي الأمر بلفت انتباه التلميذ إلى أهمية الوقت.
- 2- يقوم المعلم أو ولي الأمر بمساعدة التلميذ في كيفية عمل جدول لتنظيم الوقت.
- 3- يساعد المعلم التلميذ على تقسيم الأنشطة إلى أربع مجموعات (أنشطة يومية) و(أنشطة دراسية) و(أنشطة اجتماعية أو أسرية) و(أنشطة فردية).
- 4- لفت انتباه التلميذ إلى معرفة مضيعات الوقت.

- 5- يقوم التلميذ بوضع الجدول اليومي والأسبوعي للمذاكرة.
- 6- يقوم التلميذ بتدوين ملاحظاته يوميا على الجدول حتى يحدد مضيعات ومشتتات الوقت
- 7- يقوم بتعديل الجدول حسب الأنشطة المستجدة.



نشاط (6): جدول كريم

الأهداف

- أن يقوم الطفل بعمل جدول يومي للمذاكرة.
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت.

الأدوات

- جداول لتنظيم الوقت.

الخطوات

- 1- يقوم المعلم أو ولي بقراءة النشاط الأسبوعي للطفل كريم.
- 2- يطلب المعلم بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.
- 3- يحدد المعلم الأدوار داخل المجموعة (قائد لإدارة العمل داخل المجموعة-ميقاتي للالتزام بالوقت المحدد للنشاط- كاتب لعمل الجدول وتسجيل الأنشطة عارض لعمل المجموعة أمام الفصل).
- 4- يقوم المعلم بقراءة أنشطة كريم خلال الأسبوع.
- 5- يطلب المعلم من التلاميذ عمل جدول كريم اليومي والأسبوعي للمذاكرة مع تحديد مضيعات ومشتتات الوقت.
- 6- يترك المعلم للمجموعات الوقت الكافي والمحدد لعمل الجدول.
- 7- تقوم كل مجموعة بعرض الجدول الخاص بها ومناقشته مع المعلم والمجموعات الأخرى.

جدول كريم

كريم تلميذ في المرحلة الابتدائية يهوي لعب الأنشطة الرياضية المختلفة. هو يمارس السباحة مرتين أسبوعيا بعد اليوم الدراسي ويلعب كرة القدم يوم الخميس من كل أسبوع

مع أصدقائه. أما رياضة الاسكواش فهو يمارسها مرتين أسبوعياً يومي الجمعة والسبت صباحاً. يميل كريم أيضاً إلى اللعب بألعاب الكمبيوتر والفيديو جيم ومشاهدة الكرتون. هل تستطيع مساعدة كريم في وضع جدولته اليومي والأسبوعي حتى ينجز واجباته المدرسية ويمارس هواياته وأنشطته الرياضية؟

نشاط (7): مضيعات الوقت

الأهداف

- أن يقوم الطالب بتحديد مضيعات الوقت
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت

الأدوات

- جداول مضيعات الوقت الشخصية والخارجية

الخطوات

- 1- يقوم المعلم أو المدرب بلفت نظر الطالب إلى أهمية الوقت.
- 2- يشير المدرب إلى مصطلح مضيعات الوقت مع تفسيره وإعطاء أمثلة عليه.
- 3- يقوم المدرب بتصنيف مضيعات الوقت إلى شخصية وخارجية.
- 4- يطلب المدرب من الطالب تحديد مضيعات الوقت مع تصنيفها وكيفية تفاديها والتعامل معها.

تمرين للتعامل مع مضيعات الوقت :

أ) دون في الجدول التالي أهم خمسة مضيعات (شخصية، وخارجية) لوقتك؟

مضيعات وقت العمل (الشخصية، والخارجية)

المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4

ب) حدد الآن أهم ثلاثة مضيعات (شخصية) في القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهدك؟ ثم حدد ما تستطيع عمله أمامها؟

المضيعات الشخصية	ما تستطيع أن تفعله حيالها
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4

ج) حدد الآن أهم ثلاثة مضيعات (خارجية) في القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهدك؟ ثم حدد ما تستطيع عمله أمامها؟

المضيعات الخارجية	ما تستطيع أن تفعله حيالها
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4

د) عندما تتخلص من المضيعات الأخرى (الشخصية، والخارجية) التي دونتها في الخطوتين السابقتين (ب)، (ج)، قم بتكرار هاتين الخطوتين مع المضيعات (الشخصية، والخارجية) الأخرى إلى أن تقضي على كافة مضيعات الوقت لديك

نشاط (8): وقت الذروة

الأهداف

- أن يقوم الطالب بتحديد وقت النشاط القصوى
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت

الأدوات

- جداول لاستغلال وقت الذروة

الخطوات

1. يقوم المعلم أو المدرب بلفت نظر الطالب إلى أهمية الوقت.
2. يشير المدرب إلى مصطلح وقت الذروة مع تفسيره وإعطاء أمثلة عليه.
3. يطلب المدرب من الطالب تحديد وقت الذروة وكيفية الاستفادة منه.

تمرين لاستغلال أوقات الذروة (النشاط):

أ) ضع في الجدول التالي علامة (✓) أسفل الفترة المناسبة لوقت الذروة لديك في اليوم والليلة (يمكن تعديل وقت الفترة في حالة عدم المناسبة)؟

فترة الصباحية	فترة ما بعد الظهر	الفترة المسائية	فترة أخرى
11:00 - 7:00	2:00 - 12:30	9:00 - 7:00	

ب) دون في الجدول التالي أهم المهام والمسئوليات (الأعمال) التي يمكنك القيام بها في كل من أوقات الذروة وأوقات الخمول؟

أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الخمول	أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الذروة
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
-6	-6
-7	-7
-8	-8
-9	-9
-10	-10

نشاط (9): إدارة المهام والأنشطة اليومية

الأهداف

- أن يقوم الطالب بالمهام والأنشطة اليومية.
- أن يصنف المهام والأنشطة تبعاً لدرجة أهميتها.
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت.

الأدوات

- جداول إدارة المهام والأنشطة اليومية.

الخطوات

- 1- يقوم المعلم أو المدرب بلفت نظر الطالب إلى أهمية الوقت.
- 2- يشير المدرب إلى مصطلح فعالية الوقت.
- 3- يطلب المدرب من الطالب تحديد المهام والأنشطة اليومية.
- 4- يقوم الطالب بتصنيف هذه المهام تبعاً لأهميتها.
- 5- يقوم الطالب بعمل التمرين التالي ومناقشته مع المدرب.

تمرين لإدارة المهام والأنشطة اليومية بفعالية :

- 1- ضع في الجدول التالي أهم عشرة أعمال أو مهام أو أنشطة تمارسها في اليوم والليلة.
- 2- حدد هل تلك الأعمال أو المهام أو الأنشطة ضرورية أم لا ؟ ثم أبق الضرورية منها، وأوقف أو احذف أو تخلص فوراً من الغير ضرورية (معيار الضرورة).
- 3- حدد هل يمكن أن يقوم بتلك الأعمال أو المهام أو الأنشطة أحد غيرك (تفويض) أم لا؟ ثم أبق ما لا يمكن أن يقوم به إلا أنت، وأوقف أو احذف أو تخلص فوراً بالتفويض من الأخرى التي يمكنك تفويضها (معيار الملائمة).
- 4- حدد هل الطريقة أو الوسيلة التي تؤدي بها تلك الأعمال أو المهام أو الأنشطة هي الأسرع والأكثر فعالية أم لا ؟ ثم أستبدل الطرق والوسائل الأقل فاعلية، وأبحث للأخرى عن طرق ووسائل أكثر سرعة وفعالية (معيار الفاعلية).

م	العمل أو المهمة أو النشاط	هل هو ضروري		هل يمكن تفويضه للآخرين		هل هناك طريقة أفضل	
		لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

نشاط (10): جدول طالب في الثانوية العامة

الأهداف:

- أن يقوم الطالب بتحديد الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية.
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت لكل نشاط.
- أن يتفادى مضيعات الوقت.
- أن يلتزم بالجدول الموضوع.

الأدوات:

- جدول المذاكرة وإدارة الوقت.

الخطوات

- 1- يقوم المعلم أو ولي الأمر بلفت نظر الطالب إلى أهمية الوقت.
- 2- يشير المعلم أو ولي الأمر إلى كيفية إدارة وتنظيم الوقت مع إعطاء أمثلة عليه.

3- يطلب المعلم أو ولي الأمر من الطالب تحديد وقت ممارسة الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية تبعاً لأهميتها في الجدول.

4- إتباع الخطوات التالية: لا شك أن الأمر صعب جداً وهو تنسيق جدول يتناسب مع كل طالب، لأن لكل طالب ظروف تختلف عن الآخر مثل مواعيد المدرسة وبعد المدرسة عن البيت وعدد الدروس التي يأخذها ولكن يمكن لكل طالب أن يكيف وضعه حسب ظروفه ويحاول أن يحقق أكثر ما يمكنه من هذا الجدول.

الخطوة الأولى: حساب الساعات:

الأسبوع سبعة أيام إذا كنت من الموظفين على الذهاب إلى المدرسة يومياً فهذا معناه أن جدولك يبدأ بعد عودتك بساعة على الأقل أو ساعتين على الأكثر هذه المدة هي فترة الطعام والراحة كفاصل بين المدرسة والذاكرة وبالتالي فإن وقت مذاكرتك يكون من الرابعة أو الخامسة وحتى الثانية عشرة مساءً أي من ثمان إلى سبع ساعات يومياً ما عدا الجمعة والسبت.

يتخلل ذلك عند البعض الذهاب إلى درس وأحياناً درسين وبذلك يتبقى له ساعة أو ساعتين فقط للمذاكرة هذا اليوم إذن $7 \times \text{أسبوع} = 49$ ساعة إضافة لما في يوم السبت والجمعة من وقت يزيد بفضل إنها إجازة، اعرف عدد المواد المطلوبة منك ولتقل إنها سبعة مواد إذن فكل مادة لها سبع ساعات أسبوعياً بعض المواد تحتاج مجهوداً أكبر، فاستفد لها بساعات الجمعة والسبت الزائدة أحياناً يكون عندك امتحان أو أكثر في الدروس فهذا يتطلب منك وقتاً أكبر في هذه المادة.

لا مشكلة في ذلك اقترض من مادة أخرى لا يوجد امتحان فيها هذا الأسبوع، ثم أعد لها ما أخذته منها.

الخطوة الثانية: تحديد الأساسيات:

لا تتخلل أبداً عن عمل واجب كل مادة لأن الواجب مهما كان لا يأخذ لمن ينتبه ويركز أكثر من ثلاث ساعات لو كانت بإخلاص ولو وصلت لأربع ساعات كاملة فإن

للمادة لا تزال ثلاث ساعات من السبعة تستفيد بهما قبل الواجب في مذاكرة دروسها، أو بعده طبعاً، لا تجعل السبع ساعات في جدولك متتالية بل قسمها بحيث يكون نصفها بعد الدرس لحل الواجب والمذاكرة والنصف الآخر قبل الدرس في الأسبوع التالي للمراجعة فلتتخيل الوضع هكذا دروسك هي:

- الجمعة درس في مادة أ ...
- السبت درس في مادة ب ...
- درس في مادة ج ...
- الأحد لا شيء
- لاثنين درس في مادة كذا... د ...
- الثلاثاء درس في مادة ف
- الأربعاء درس في ... ع ...
- الخميس درس في مادة ز ...

الخطوة الثالثة: وضع الجدول:

جدولك يكون "تقريباً" هكذا:

1- الجمعة: صباحاً من ساعتين إلى ثلاث في مراجعة المادة (أ) قبل الذهاب إليها (لا تنس الاستيقاظ مبكراً أما بقية اليوم: حل واجب الدرس للمادة (أ) من ساعتين مثلاً لاحظ لا تزال لهذه المادة ساعتان على الأقل من السبع المخصصة لها تدخرهما قبيل الحصة التالية.

- مذاكرة المادة (ب) بمراجعتها أو الاستعداد لما فيها من امتحانات أسبوعية في ساعة أو اثنتين.

- اجعل ساعة إضافية للحفظ، كل جمعة اجعل ساعة لحفظ مثلاً نص لم تحفظه، درس للتاريخ، تعريفات في الكيمياء خصصها لمادة أو مادتين فأحفظ ما يحتاج إلى حفظ فقط.

2- السبت: مذاكرة المادة (ج) مراجعة على ما سبق فيها أو استعداد لامتحان فيها في

ساعة أو اثنتين - مذاكرة وحل واجبات المادة ب بعد العودة من حصتها لاحظ كل هذا على سبيل المثال، إذا تبقى وقت لديك لا تضيعه، اقتنص الجمعة والسبت خاصة لأنها أكثر يومين قد تجد فيهما وقتا.

3- الأحد: بعد المدرسة حل الواجبات للمادة (ب، ج) في ثلاث ساعات إلى أربع - ثم في ساعة أو ساعتين استعد للمادة (د) بالاستعداد لما فيها غدا.

4- الاثنين: حل الواجبات للمادة (د) في من ساعتين إلى ثلاث، - ثم في ساعتين استذكر ما يعذك للمادة التالية.

5- الثلاثاء: عليك حل واجبات المادة (ف) التي أخذتها، وأن كنت تعود متأخرا من الدرس اجعل الواجب غدا على أن تذاكر اليوم مادة الغد وتكون هذه المذاكرة قبل ذهابك للدرس طبعاً طالما أنه متأخر.

6- الأربعاء: إما أن تذاكر المادة (ع) قبل الذهاب إليها، أو أن تكون ذاكرتها بالأمس فتقضي اليوم في حل واجبات المادة (ف) مادة الأمس حل واجبات المادة (ع) بعد الدرس أو تؤجله للغد إن لم يسعفك الوقت.

7- الخميس: إنهاء واجب المادة (ع) في ساعتين، ثم احضر درس المادة (ز) ثم اقض بقية اليوم في راحة استرخاء أما إن لم يكن لديك درس اليوم، فذاكر في ساعتين مادة استثنائية تحتاج منك جهداً أكبر من غيرها.

إن جدول الطالب الذي ينتظم في الحضور إلى المدرسة يومياً كذلك فعنده كل أيام الأسبوع دروس حتى أنه في يوم من الأسبوع عنده درسان كذلك حسبناها على أنه يعود من مدرسته متأخراً علماً بأن معظم المدارس تخرج مبكراً في المرحلة الثانوية فما بالك إن لم تكن منتظماً في الحضور للمدرسة وليس عندك كل هذه الدروس ومدرستك قريبة إلى بيتك هذا معناه ساعات أخرى كثيرة جداً إضافية لك.

الآن عزيزي الطالب هل يمكنك تخطيط جدول المذاكرة الخاص بك؟

وهذا مثال لوضع جدول المذاكرة باستخدام الحاسوب.

الجمعة	مراجعة المادة (ا)	الذهاب إلى الدرس	صلاة الجمعة	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ا) وتحضير للغد
السبت	مراجعة المادة (ب)	الذهاب إلى الدرس	مذاكرة	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ب) وتحضير للغد
الأحد	الذهاب إلى المدرسة		الذهاب إلى درس	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ج) وتحضير للغد
الاثنين	الذهاب إلى المدرسة		الذهاب إلى درس	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ج) وتحضير للغد
الثلاثاء	الذهاب إلى المدرسة		الذهاب إلى درس (ف)	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ف) وتحضير للغد
الأربعاء	الذهاب إلى المدرسة		الذهاب إلى درس (ع)	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ع) وتحضير للغد
الخميس	الذهاب إلى المدرسة		الذهاب إلى درس (ز)	راحة غداء	مذاكرة عمل واجبات المادة (ز) وتحضير للغد

المذكرة اليومية :

- من خلالها يمكنك تسجيل الأنشطة اليومية داخل الفصل، وهي متاحة بالعربية والفرنسية.
- عند فتح صفحة المذكرة اليومية (سواء بالعربية أو الفرنسية) تظهر الحقول فارغة من أي محتوى، وذلك راجع إلى أن المذكرة اليومية متجددة كل يوم.
- عند أول استعمال قم بمسك التوقيت والمادة ؛ وعند الانتهاء من المسك قم فقط بإغلاق النافذة الصغيرة (التوقيت أو المادة) والبرنامج يقوم بالحفظ الأتوماتيكي.
- ملء مذكرة يوم جديد قم بإدراج التوقيت والمادة ثم باقي المعلومات المتغيرة.

- أي خانة تريدها أن تظهر فارغة عند الطبع ضع فيها نقطة أو أكثر، ثم "حفظ"؛

المذكرة اليومية

1434 محرم 23 الموافق / 2012 6 دجنبر الخميس 06/12/2012

إذهب

التوقيت	المدة	المادة	عنوان الدرس	ر-الج	ر-الج
.
.
.
.
.
.
.
.
.

جديد
حفظ
تعديل
حفظ التعديل
تراجع
حذف
إفراغ الحقول
طباعة
إدراج التوقيت
إدراج المادة

ملاحظات

المذكرة اليومية

18/09/2012

إذهب

إدراج التوقيت

السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	التوقيت	المدة	الم
						8:00	.	.
						8:30	.	.
						9:00	.	.
						9:30	.	.
						10:00	.	.
						10:40	.	.
						11:10	.	.
						11:55	.	.
إدراج	إدراج	إدراج	إدراج	إدراج	إدراج			

جديد
حفظ
تعديل
حفظ التعديل
تراجع
حذف
إفراغ الحقول
طباعة

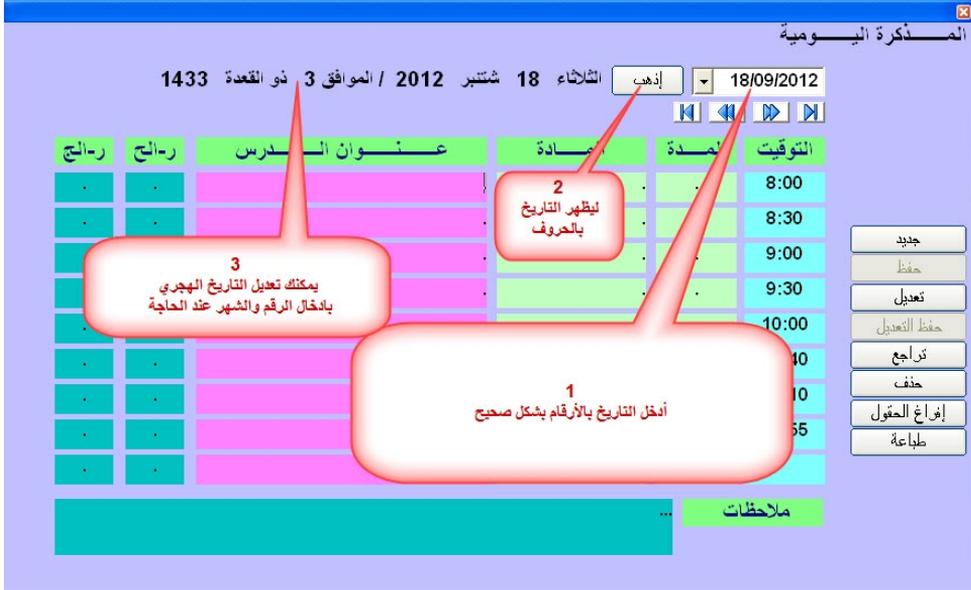
ملاحظات

لاحظ لقد تم ادراج الوقت

اضغط

- الحقول التي تريدها ألا تظهر اتركها فارغة من أي محتوى بما في ذلك النقطة؛

- عندما تريد أن تدرج تاريخاً غير التاريخ المقترح قم بكتابته في خانة التاريخ بالأرقام ثم اضغط زر "إذهب" ليظهر التاريخ الموافق بالحروف.



- يجب ضبط تاريخ الحاسوب.
- يمكنك التعديل في التاريخ الهجري المقترح.
- لا يمكن طباعة مذكرة اليوم الجديد إلا بعد الحفظ.
- يمكنك التعديل والحذف في أي وقت.
- للوصول إلى التواريخ المسجلة قم بفتح القائمة المنسدلة بالضغط على السهم الصغير.

المذكرة اليومية

17/09/2012 إذهب الاثنين 17 شتبر 2012 / الموافق 2 ذو القعدة 1433

التوقيت	المدة	المادة	عنوان المدرس	ر-الج	ر-الج
8:00	30د	التعبير	في بيتنا ضيوف	1	.
8:30	30د	القراءة	بهو منزلنا	1	.
9:00	30د	الكتابة	حرف الكاف	1	.
9:30	30د	القرآن	سورة العنق	1	.
10:00	30د	الرياضيات	الاحداد الى 999	1	.
10:40	30د	الاداب اسلامية	اداب الأكل	1	.
1:10	30د	التعبير	في بيتنا ضيوف	1	.
1:40	30د	القراءة	بهو منزلنا	1	.
1:10	30د	الرياضيات	الاحداد الى 999	1	.

جديد
حفظ
تعديل
حفظ التعديل
تراجع
حذف
إخراج المقول
طباعة

القائمة المعتمدة

الخطوة الرابعة: إرشادات المحافظة على الوقت:

- المثابرة والإصرار على النجاح هما السبيلان لتحقيق التفوق.
- برمجة الذات على هدف لا بد من تحقيقه، والاهتمام بالدروس اليومية ومراجعتها أولاً بأول وتحضير دروس اليوم المقبل.
- القرب من الله والمحافظة على الصلوات لما لها من تجديد النشاط وراحة النفس.
- الاهتمام بالدروس اليومية ومراجعتها أولاً بأول وتحضير دروس اليوم المقبل.
- العلاقة الجيدة بين المعلمين والطلبة ومساعدة زملاء في شرح الأجزاء الصعبة، لأن في ذلك تثبيتاً للمعلومة.
- الحصول على قدر كاف من النوم، والترفيه بين الحين والآخر لكسر الملل.
- أهمية دور الأهل في مساندة أبنائهم وتشجيعهم على المذاكرة والتفوق.
- لا تضيع الوقت الذي يهبه الله لك فمثلاً هناك طالب لا يذهب إلى المدرسة، بمعنى أنه يزيد في وقته كل يوم خمس ساعات (على الأقل) ومع ذلك يقول الوقت ضيق آسف أن أقول لك أنت الذي تضيعه على نفسك بتضييعه استغل كل وقتك، وأعط لنفسك راحتها بعدما تشعر أنك أديت ما عليك ولكن ما المانع أن نجعل مذاكرتنا 3

ساعات ثم نصف ساعة راحة، ثم 3 ساعات ثم نصف، ثم 3 ساعات ثم ساعة راحة ثم ساعتان مذاكرة ثم نوم هذا لطالب لا يذهب إلى المدرسة فمن 9 صباحا يمكن أن يبدأ العمل فإذا بالعمل ينتهي العاشرة مساء ولك أن تقضي بعضا من الوقت أمام التلفاز أو الكمبيوتر

- تنظيم الوقت والاسترخاء وعدم الاستسلام للضغط النفسي، أهم مقومات التفوق
- ابتعدوا عن مضيعات الوقت مثل التليفونات الكمبيوتر والنت الزيارات العائلية الكثيرة بلا داعي في أيام الثانوية العامة
- لا تتفنونوا في تضييع الوقت مثل الذهاب والإياب كثيرا في البيت وبلا داعي

عزيزي الطالب يجب أن تتجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة، وأن تمتنع عن شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة أثناء المذاكرة، وأن تخصص خمس دقائق راحة عقب كل ساعة مذاكرة، مع ضرورة المذاكرة اليومية دون انقطاع، والحرص على وجود فاصل بين وقت المذاكرة ووقت النوم والله الموفق.

نشاط (11): تنظيم الوقت للطالب الجامعي

الأهداف

- أن يقوم الطالب الجامعي بالتقييم الذاتي.
- أن يحدد أهدافه طويلة أو قصيرة المدى.
- أن ينظم وقته تبعا لأولوياته.
- أن يتعلم كيفية إدارة الوقت.

الأدوات

- استبيان التقييم الذاتي

الخطوات

ندعوك عزيزي الطالب إلى تقييم أداءك تبعا للخطوات التالية:

الخطوة الأولى: اطرح على نفسك هذه الأسئلة واجب عنها بـ (نعم) أو (لا):

م	الأسئلة	نعم	لا
1	هل تحسب الساعات التي تحتاجها كل أسبوع؟		
2	هل تنجز الواجبات والأبحاث الأكاديمية في الموعد المحدد؟		
3	هل تخصص وقت للتفكير والتخطيط والترتيب؟		
4	تستحوذ المتطلبات الأكاديمية على تفكيرك أثناء وقت راحتك؟		
5	تتكاسل عن البدء في أداء الواجبات حتى يشارف وقت تسليمه؟		
6	تشعر بأنه ليس لديك وقت كاف لأداء الواجبات؟		
7	تبدأ في المشاريع الدراسية والواجبات بمجرد انتهاء المحاضرة؟		
8	لا تؤثر الأنشطة الاجتماعية على دراستك؟		
9	تعد قائمة يومية بما يجب عليك دراسته؟		
10	عند الإعداد للامتحانات تبدأ بالمتطلبات الأكثر صعوبة؟		

الخطوة الثانية: حدد أهدافك:

قبل أن تقوم بهذه الخطوة يجب أن تعرف أن تحديد الهدف له شروط كالاتي:

- أن يكون الهدف محدد Specific.
- أن يكون الهدف قابل للتحقيق Achievable.
- أن يكون قابل للقياس Measurable.
- أن يكون الهدف مرتبط بالهدف العام للدراسة Relevant.
- أن يكون الهدف له وقت محدد Time bound.

مثال:

الخطوات المطلوبة - تنظيم الوقت خلال الأربع سنوات والابتعاد عن مضيعات الوقت - الاجتهاد وحضور المحاضرات	الوقت 4 سنوات	أهداف طويلة المدى التخرج من الجامعة
الخطوات المطلوبة - الدراسة المنتظمة - مقابلة أساتذة المادة - القيام بالتكليفات في أوقاتها - الاستعداد للامتحانات	الوقت الفصل الدراسي الأول	أهداف متوسطة المدى النجاح في الفصل الدراسي الأول
الخطوات المطلوبة - المراجعة اليومية للمحاضرات	الوقت خلال أسبوع	أهداف قصيرة المدى انجاز التكليفات

هل يمكنك الآن تحديد أهدافك الطويلة/ المتوسطة/ القصيرة؟

الخطوات المطلوبة	الوقت	الأهداف

الخطوة الثالثة: كم تحتاج من الوقت في الدراسة؟

أثبتت الأبحاث والدراسات أن الطالب الجامعي يحتاج في المتوسط من ساعتان إلى أربع ساعات للمذاكرة ومراجعة المعلومات يوميا أو ما يعادل 16 ساعة أسبوعيا وهذه الساعات لا تتضمن ساعات الأعمال والأنشطة والواجبات المكلف بانجازها خلال الفصل الدراسي.

لذا من المهم استغلال أوقات الانجاز مثل العطلة الأسبوعية ومراجعة ومذاكرة الدروس وعمل التكليفات والتي تحتاج إلى وقت منفصل عن ساعات الدراسة.

في ظل هذه المعلومات هل يمكنك عزيزي الطالب وضع جدولك اليومي الأسبوعي خلال الفصل الدراسي مع مراعاة:



- وضع جميع المحاضرات والتكليفات الأكاديمية.
- تسجيل أوقات الأنشطة غير الأكاديمية خارج وداخل الجامعة.
- ترتيب الأنشطة تبعاً لأهميتها.
- الالتزام بتحقيق الهدف.
- تعديل الجدول أسبوعياً وكتابة الملاحظات تبعاً للظروف الطارئة.
- توفير المزيد من الوقت بوضع الأشياء في أماكن محددة (المفاتيح، الموبايل، الأوراق، المراجع...)
- استخدام أجندة صغيرة أو دفتر ملاحظات تكتب به الخطط والأمور المهمة.

الخطوة الرابعة: الجدول اليومي / الأسبوعي

عند وضع الجدول يجب :



- إعداد قائمة بالأشياء التي يجب إنجازها خلال اليوم / الأسبوع
- تسجيل ما لم يتم إنجازها بالأمس مع ذكر السبب لتفاديه
- تقدير الوقت المتوقع لكل نشاط.
- تحديد الوقت اللازم لكل الالتزامات.
- الإجابة على السؤال التالي: هل تعتقد أن هذا الجدول الذي قمت بوضعه في الخطوة السابقة منطقي ويمكن إنجازها؟

استراتيجيات التغلب على التأجيل والكسل:

وضع أهداف يمكن تحقيقها

- التوازن بين الدراسة والاهتمامات والالتزامات الأخرى.
- تقسيم الواجبات والمشاريع الصعبة إلى أجزاء صغيرة.
- حفز نفسك بعد انجاز كل جزء مهم مهما كان الانجاز.
- طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.
- البدء في الخطة متى تم الانتهاء منها.
- لا تنزعج إذا أخذت بعض التكاليفات أكثر من الوقت المحدد لها.
- تفادي تقليد الأوراق لمعرفة المتبقي من العمل.
- التقييم في نهاية كل مرحلة.
- اتخاذ شعار للحياة من الكتاب أو السنة أو الأدبيات مثل: "من يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب" أو "الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك" أو "حياتك ليست سوي انعكاس لأفكارك"