

الوحدة السادسة

مهاراتي

الجلول اون لاين
hulul.online
في الحياة



كيف تكون مجتهداً

كَيْفَ تُنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي في الحياة

أسباب التفوق الدراسي

في البيت

في الصف وفي أثناء

الدرس

تعريف الوقت

تنظيم الوقت

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضح أهمية الوقت في الحياة .
- أن يكتب جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يبدي رأيه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يصف الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.

كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي
في الحياة

الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وفي هذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاط:

ساعد أبنائك على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ نِعْمَةُ الْوَقْتِ، 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 المُتاح لهم لتأدية الأعمال الموكولة إليهم.

نشاط (١)

عبر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء
الحاجات لذا يجب علينا استغلاله

نشاط (٢)

أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش زملاءك في المجموعة في هذه الآراء، ثم صنّفها إلى (إيجابي) و (سلبي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب لها:



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

نشاط (٣)

نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على معلمك وزملائك و اشرح لهم طريقة عمله.



أسرتي العزيزة



نورة: هل تُصدِّقُ يا فوزُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقت؟
فوز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟
نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِّ بداخله وفق الأولوية.
فوز: ومن علمك ذلك؟
نورة: ساعدتني أمي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولويات.
فوز: فكرةٌ جميلة، اشكري أمي عليها .

■ أنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به:

صغيري يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومُكَ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لك مُقترحاً يُساعدُكَ على تنظيمِ وقتِكَ
والانتفاعِ به:



١ أدوِّنُ قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجية.

٢ أرَتِّبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئاً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازُها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثل: الصلاة والنوم والاستيقاظ والذهابِ إلى المدرسة والعودة منها، وكذلك مواعيدِ تناولِ الوجبات.

٣ أسألُ نفسي: هل خَصَّصْتُ وقتاً للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أوزعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدول.

٥ أضعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسِي وأرتبُ سريري وأساعدُ إخوتي على ترتيب أسرَّتِهِمْ.



أذهب إلى المدرسة



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



أرجع من المدرسة



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدَها ألعبُ مع إخوتي.



أعمل على حل واجباتي المدرسية



أصلي المغرب و أرتاح قليلاً



أجلس مع عائلتي



أصلي العشاء و أنام



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم وسليم؟

أسرَّتِي العَزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعدا أبناءكما على تنظيم وقتهم 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، وأرشدهم لوضعه في غرفهم.

كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ

مهاراتي
في الحياة

ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

المفاهيم
الرئيسية

• الاجتهاد.

يا عزام، ما شاء الله! لفت نظري
مشاركتك الفعالة في الصف، ما سبب
ذلك يا ترى؟



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتَّبِعْ
نصيحتي الآتية:



تختلف جهود الطلاب من
حيث إقبالهم على التعلم،
فبعضهم يحرز تقدمًا
ملحوظًا سنة بعد سنة،
وبعضهم يكون متأخرًا عن
البقية.

أولاً: في البيت

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطًا كافيًا من النوم.

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

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميًا.

٥ اقرأ موضوع الدرس مسبقًا قبل شرح المعلم؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز والانتباه.

في أثناء الشرح.



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميًا لاستذكار موادك الدراسية:

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

قارن بين جدولك وجدول أحد زملائك؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضّر أي معلومة تعرفها مسبقًا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة .

٨ ضع خطأ بقلم ملون أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخص الدرس بمساعدة معلمك أو أي فرد من أفراد الأسرة.





أ. أين تجلس عند استذكار دروسك؟

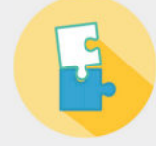
على مكتب الدراسة الخاص بي

ب. قدّم نصيحة لزميلك الذي يذاكر دروسه بين الأهل في غرفة الجلوس، ودونها في المستطيل الآتي :

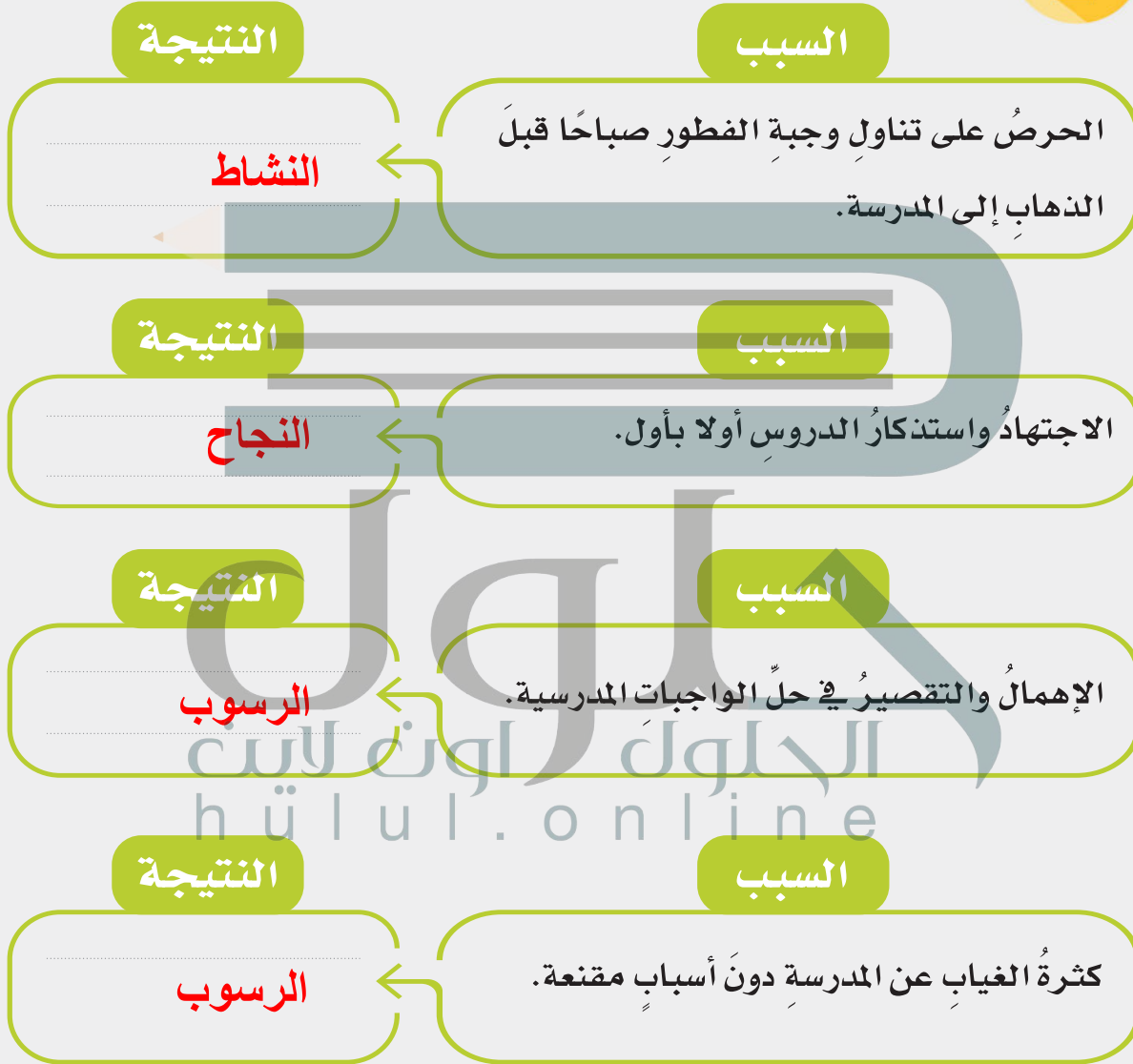
لا ينبغي عليك المذاكرة بين الأسرة في غرفة الجلوس لأن ذلك يؤدي إلى عدم تركيز

ثانياً : في الصف وفي أثناء الدرس

- ١ احرص على تناول وجبة الفطور يومياً.
- ٢ اهتم بإحضار الكتب والدفاتر حسب الجدول الدراسي اليومي .
- ٣ طبق الجلوس الصحيح في أثناء الدرس .
- ٤ أنصت لشرح المعلم ولا تشغل نفسك بأي شيء آخر .
- ٥ سجل الواجب المطلوب في سجل الواجبات اليومية .
- ٦ لا تتردد في سؤال المعلم عما يصعب فهمه.
- ٧ شارك وناقش في أثناء الدرس؛ لأن ذلك يساعدك على الفهم.



باستخدام منظم السبب والنتيجة بين النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:



من مسؤولياتك

تقدير قيمة الوقت واحترام الأنظمة والالتزام بالقوانين الصفية يزيد من تفوقك الدراسي فاحرص عليه.



نشاط (٤)



ناقش زملاءك في المجموعة في صفات الطالب المجتهد والطالب المقصر، ثم صنّف هذه الصفات وفقاً لذلك في الجدول الآتي:

الآراء	طالب مجتهد	طالب مقصر
مجتهد في دروسه	✓	
مهمل لواجبه		✓
تعامله سيئ مع زملائه .		✓
يبحث عن المعلومات المفيدة.	✓	
يتواصل مع زملائه.	✓	
يحترم معلميه وزملاءه.	✓	
يُصني للمعلم باهتمام .	✓	
لا يذاكر دروسه.		✓
لا يُصني للمعلم في أثناء الدرس .		✓
لا يبحث عن المعلومات المفيدة .		✓

تطبيقات عامة

١ ضَعْ إشارة (✓) أمامَ خيارِكَ المناسبِ إذا فاتَكَ درسٌ من الدروسِ بسببِ غيابِكَ الاضطراري:

☐

١ لا أهتمُّ بالدرسِ الذي فاتني كثيراً.

☐

٢ أطلبُ من المعلمِ إعادةَ الشرحِ.

☒

٣ أقرأُ الدرسَ جيداً، وأسألُ المعلمَ عما صعبَ فهمه.

☒

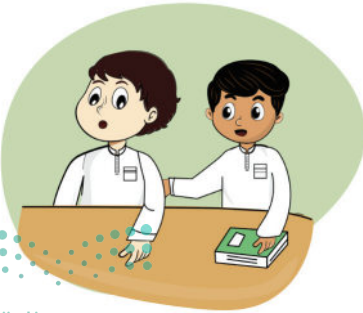
٤ أسألُ زميلي عن الدرسِ وواجباته المطلوبة.

٢ اقترحْ حلاً:



أ لزميلك الذي يعاني من الكسل والخمول.

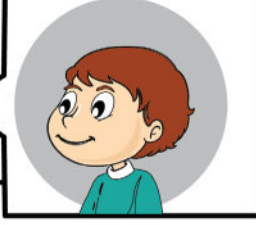
يجب عليكِ الحرص على تناول الطعام



ب لزميلك الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

أن تتصت للمعلم

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصبّاحيِّ؟ مع توضيحِ السببِ.
مهم جداً لأنه يقوي الجسم ويمدّه بالنشاط

٤ رتّب الجُمْلَ الآتية حسب أهميتها لك:

٢ أهتمُّ بإحضارِ الكتبِ حسبِ الجدولِ اليومي.

٦ أسجّل الواجباتِ المطلوبة في سجلِّ الواجباتِ اليومية.

١ أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًا.

٣ أنصتُ لشرحِ المعلم.

٥ لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.

٤ أشاركُ مشاركةً فعّالةً في الصف.

٥ قِيَمُ نَفْسِكَ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ عِلَامَةِ (✓) أَمَامَ السُّلُوكِ الَّتِي تُطَبِّقُهُ :

السُّلُوكِ	دَائِماً	أَحْيَاناً	أَبَدًا
أَصِلْ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مُبَكَّرًا.			
أَنْتَبِهْ إِلَى شَرْحِ الْمَعْلَمِ.			
أَشَارِكُ فِي الدَّرْسِ بِالسُّؤَالِ وَالْمُنَاقَشَةِ.			
أَكْتُبُ الْوَاجِبَاتِ الْمَنْزَلِيَّةَ.			
أَوْاضِبُ عَلَى الدِّرَاسَةِ.			
أَنَامُ فِي اللَّيْلِ مُبَكَّرًا.			
أَجْتَهِدُ لِأَحْصِلَ عَلَى دَرَجَاتٍ مُرْتَفَعَةٍ فِي الْإِحْتِبَارِ.			

مِفْتَاحُ الدَّرَجَاتِ: دَائِماً = دَرَجَتَيْنِ / أَحْيَاناً = دَرَجَةٌ / أَبَدًا = صَفْرًا.

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى ١١. ١٤ دَرَجَةً فَأَنْتَ طَالِبٌ مُمْتَازٌ.

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى ٧. ١٠ دَرَجَاتٍ فَأَنْتَ مُتَوَسِّطٌ.

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَأَنْتَ تَحْتَاجُ إِلَى الْاجْتِهَادِ .



٦ صَنَّفَ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ، بِكَتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَعْبِّرُ عَنْ رَأْيٍ:

ح الوقت هبة من الله يتمتع به كل فرد.

ر لا حاجة لتنظيم الوقت.

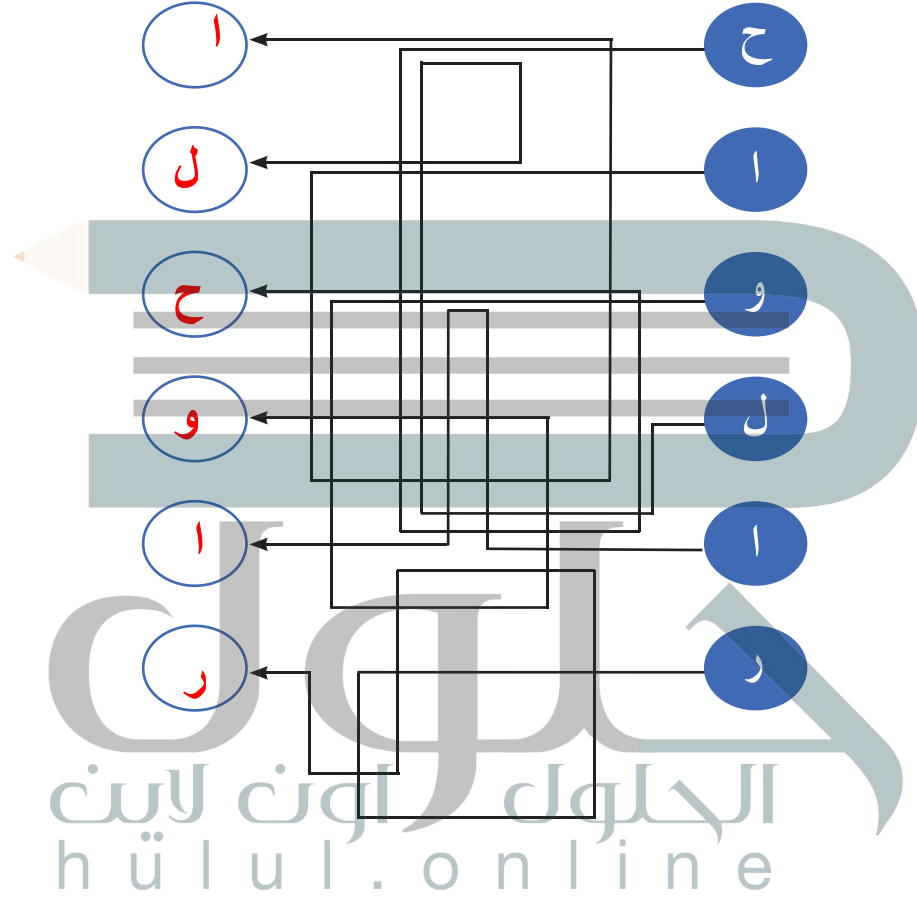
ح لا يمكن استعادة ما مضى من الوقت.

ح إن نعم الله على العباد لا تعد ولا تحصى.

ح عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة.

الحلول
الحلول اون لاين
hulul.online

٧ رتّب الحروف في الدوائر حسب اتجاه السهم لتحصل على الكلمة المطلوبة، ثم ضعها في الفراغ أدناه:



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



وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا
قادر - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



أدُون مَلُحُوظَاتِي

