



تنظیم الوقت



المفاهيم الرئيسة:
 - الوقت.
 - وقت الفراغ.



هل جرّبت أن تقضي أوقاتا دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟



الوقت:

عُرِفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَ خَسِرٌ ۝٢﴾^(١).

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: اغتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك^(٢).



خصائص
 الوقت:

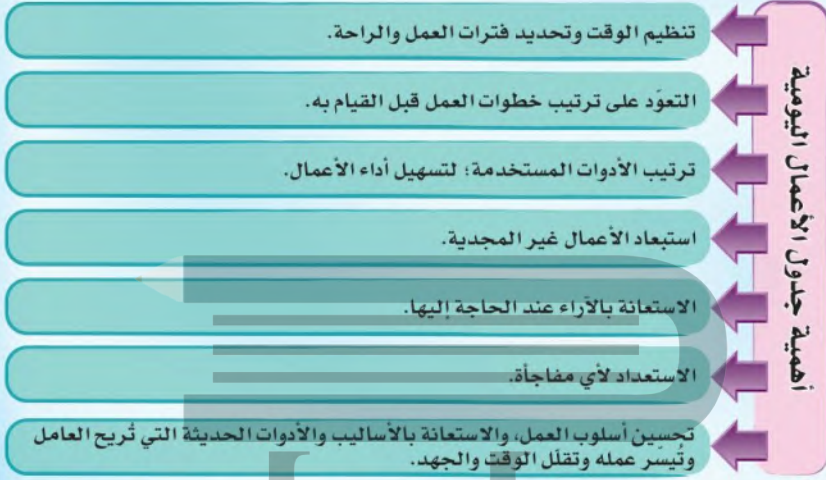
١ - ارتفاع
 قيمته.

٢ - سرعة
 انقضائه.

٣ - ذهابه
 وعدم
 عودته.



بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لم نأخذ أهمية في استثمار الوقت.



نتيجة
أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



الحلول
hulul.online

قارن بين

المال

الوقت

يمكن حفظه واستثماره

أن استغلالهما في أمر مفيد يعود على صاحبهما بالنفع وعند أضاعتهما خسارة كبيرة

- يذهب ولا يعود.

الوقت لا يمكن حفظه ولا استثماره - ذو قيمة عالية

- الجميع يسعى إليه.

بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك :

الوقت	المهام اليومية المنقذة
	أستيقظ وأصلي الفجر وأقرأ آيات من القرآن
	أستعد للذهاب إلى المدرسة وفي الإجازة أساعد أُمي في تحضير الفطور
	أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الأولى وفي الإجازة أساعد أُمي في ترتيب المنزل وتحضير الطعام
	أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الثانية وفي الإجازة أهتم بأخواتي وأجهز المائدة
	أرتاح في فترة القيلولة
	أداء واجباتي المدرسية وفي الإجازة أجلس مع أسرتي لنشاهد التلفاز
	أقرأ بعض القصص الممتعة أو أمارس هوايتي المفضلة
	أنام
	أنام

من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكير

أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.

ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريد ويرغب في حدود دينه السمح العظيم. وفيه يتعرف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويعبر عما بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي تتيح له ممارستها فرصة التعلم وصل مهاراته.

تذكر

أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



القراءة المفيدة

الاطلاع على المفيد من الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

تعلم طبخات بسيطة

حفظ القرآن

حضور الندوات والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال خيرية ومجتمعية

إنجاز بعض الأعمال المنزلية

الالتحاق بالدورات المفيدة وأندية الحي



بالتعاون مع مجموعتك وضع كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

انظم وقتي واستفيد منه فيما ينفعني مثل : حفظ آيات من القرآن - ممارسة هوايتي المفضلة - المساعدة في أعمال المنزل

الفضائيات والإنترنت:



من أكثر ما يضع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل
الاتصال السريعة

وسيلة من وسائل الدلالة
على الخير

رفع المستوى الثقافي من
خلال البرامج الثقافية
والمواقع العلمية

وسيلة مساعدة لطلبة العلم
والباحثين

الاستفادة منها في مجال التجارة
الإلكترونية، والتعامل مع أسواق
الأسهم.

الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والانترنت من وجهة نظرك؟

الانشغال عن الواجبات وخاصة الصلوات - إدخال عادات الغرب إلى بيوت المسلمين

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

٤- التعود على المنكرات واختلاط الجنسين - نشر العنف والسلوك العدواني

٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.

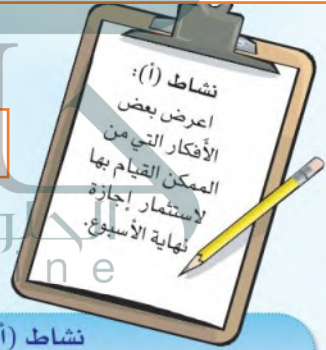


من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع

الفضائيات والانترنت جعلت المجتمع عبارة عن قرية صغيرة حيث زادت نسبة المعروفة بشكل كبير.



نشاط صفي



نشاط (ب):

نشاط (أ):

