

الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

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





كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتُكَ؟

مهاراتي
في الحياة

■ الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: 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 أبناءكم على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ نِعْمَةُ الْوَقْتِ، فالوقت هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ لِكُلِّ فَرْدٍ، ويتساوى جميع الأفراد في مقدار الوقت الذي يملكونه ولكنهم يختلفون في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المُتاح لهم لتأدية الأعمال المُوكلة إليهم.

نشاط (١)

عبّر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



الوقت هو الحياة فعلينا
الاهتمام به وتنظيمه

نشاط (٢)



أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش مجموعتك في هذه الآراء، ثم صنفها 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 المعلم ومجموعتك وشرح لهم طريقة عمله.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



نورة: هل تُصَدِّقُ يا فوازُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقت؟

فواز: كيف يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِ بداخلهِ وفقِ الأولوية.

فواز: ومن علَمَكَ ذلك؟

نورة: ساعدتني أُمِّي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولويات.

فواز: فكرةٌ جميلة، أشكركي أُمِّي عليها .

■ أنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري، يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومُكَ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لك مُقترحاً يُساعدُك على تنظيمِ وقتك والانتفاع 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: الصلاةِ والنومِ والاستيقاظِ والذهابِ إلى المدرسةِ والعودةِ منها، وكذلكِ مواعيدِ تناولِ الوجبات.

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

٤ أوزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدولِ.

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 ملابسي وأرتب سريري وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



أذهب إلى مدرستي



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



أعود من المدرسة وأتناول غذائي



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدها أعب مع إخوتي.



أذاكر دروسي وأنجز واجباتي



أصلي المغرب وأكمل استذكار دروسي،



ثم أجلس مع أهلي وأشاهد التلفاز



أصلي العشاء وأتناول العشاء ثم أذهب إلى النوم



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

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

أسرتي العزيزة



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؟ وضِّحْ ذلك.

يا عزام، ما شاء الله! لفتَ نظري
مشاركتكِ الفعالة في الصفِّ، ما سببُ
ذلك يا تُرى؟



إذا أردتَ أن تكونَ متفوقًا مثلي فاتَّبِعْ
نصيحتي الآتية:

أولاً: في البيت

المفاهيم
الرئيسية

● الاجتهادُ.

تختلفُ جهودُ الطلابِ من
حيثُ إقبالهم على التعلم،
فبعضهم يُحرزُ تقدُّمًا
ملحوظًا سنةً بعدَ سنة،
وبعضهم يكونُ متأخرًا عن
البقية.

١ نظم وقتك بينَ استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطًا كافيًا من النوم.

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

٤ احرصْ على استذكاري دروسك وحلِّ واجباتك يوميًا.

٥ اقرأ موضوعَ الدرسِ قبلَ شرحِ المعلم؛ لأنَّ ذلك يساعدك على التركيز والانتباه في أثناء الشرح.

نشاط (١)



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 الطلاب؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضِرْ أي معلومة تعرفها سابقًا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة.

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

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

نشاط (٢)



أ. أين تجلسُ عندَ استذكارِ دروسك؟

في غرفتي أو في مكان بعيد عن الضوضاء.....

ب. قدّم نصيحةً للطالب الذي يذاكرُ دروسه بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودونها في المستطيل الآتي:

انصحها باختيار مكان هادئ بعيد عن أهلها فأنه يساعدها
على التركيز والفهم

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 أثناء الدرس؛ لأن ذلك يساعذك على الفهم.



نشاط (٣)



باستخدام منظم السبب والنتيجة بين النتائج المترتبة على التصرفات

الآتية:



من مسؤولياتك

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



نشاط (٤)



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

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

تطبيقات عامة

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

☐

١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيراً.

☐

٢ أطلب من المعلم إعادة الشرح.

☒

٣ أقرأ الدرس جيداً، وأسأل المعلم عما صعب فهمه.

☐

٤ أسأل طالباً عن الدرس وواجباته المطلوبة.

٢ اقترح حلاً:



أ للطالب الذي يعاني من الكسل والخمول.

انصحه على تناول واجبة الإفطار



ب للطالب الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

انصحه بان ينصت إلى شرح المعلم ولا ينشغل بشي آخر

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحي؟ مع توضيحِ السبب.
**مهم جدا، لأنه يمنح للجسم طاقة
 وحيوية ونشاط ليوم كامل**

٤ رتّب الجُمْلَ الآتية حسب أهميتها لك:

أهتّم بإحضارِ الكتبِ حسبَ الجدولِ اليومي.

٢

أسجّل الواجباتِ المطلوبة في سجلِّ الواجباتِ اليومية.

٦

أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًا.

١

أنصتُ لشرحِ المعلم.

٣

لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.

٥

أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصف.

٤

٥ قِيمُ نَفْسِكَ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ عِلَامَةٍ (✓) أَمَامَ السُّلُوكِ الَّتِي تُطَبِّقُهُ :

السُّلُوكِ	دَائِمًا	أَحْيَانًا	أَبَدًا
أَصِلْ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مُبَكِّرًا.	✓		
أَنْتَبِهْ إِلَى شَرْحِ الْمَعْلَمِ.	✓		
أَشَارِكْ فِي الدَّرْسِ بِالسُّؤَالِ وَالْمُنَاقَشَةِ.		✓	
اَكْتُبِ الْوَاجِبَاتِ الْمَنْزَلِيَّةَ.	✓		
أَوْظُبْ عَلَى الدِّرَاسَةِ.	✓		
أَنَامْ فِي اللَّيْلِ مُبَكِّرًا.	✓		
أَجْتَهِدْ لِأَحْصَلِ عَلَى دَرَجَاتٍ مُرْتَفَعَةٍ فِي الْإِخْتِبَارِ.	✓		

مِفْتَاحُ الدَّرَجَاتِ: دَائِمًا = دَرَجَتَيْنِ / أَحْيَانًا = دَرَجَةٌ / أَبَدًا = صِفْرٌ.

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 الْإِجْتِهَادِ .

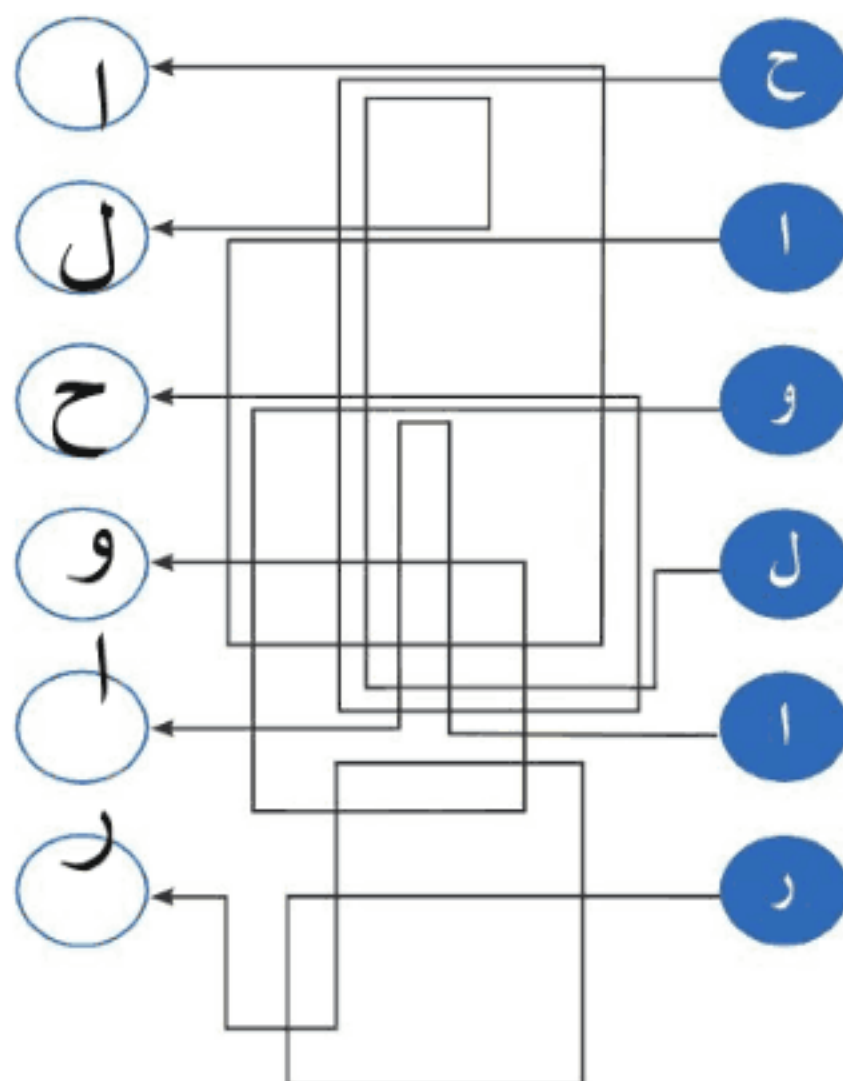


٦ صَنَّفَ الْجَمْلَ الْآتِيَةَ، بِكَتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمْلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةً
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمْلِ الَّتِي تَعْبُرُ عَنْ رَأْيٍ:

- ☐ 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.
- ☐ ر عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة.



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

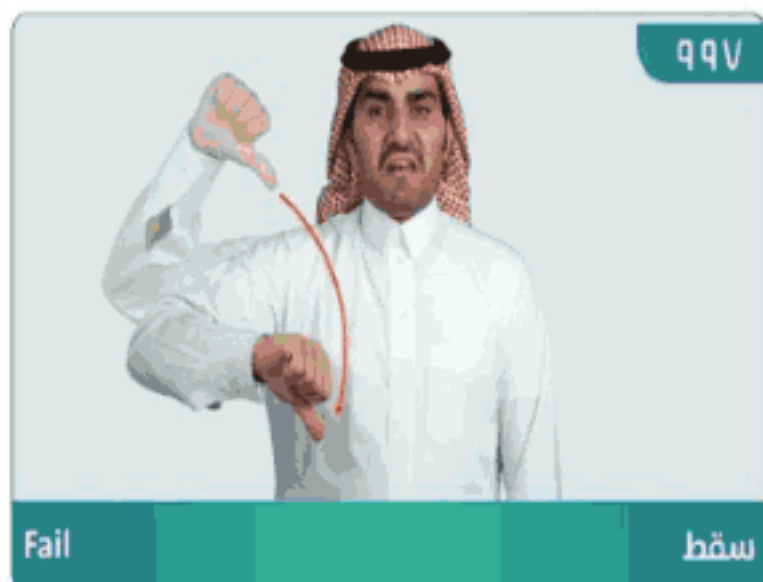
الحوار





وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



أَدُونُ إِجَابَاتٍ تَعَلَّمْتُهَا

