

## ارجع إلى كتابك المدرسي ، واختبر قدرتك على حل عزيزي الطالب ... الأسئلة

### إجابة السؤال الأول:

- أ- مراجعة الأهداف والخطط: يجب على الإنسان أن يراجع أهدافه وخطته بوضوح حتى يتمكن من تنظيم وقته وإدارته جيداً.
- ب- احتفظ بخطة زمنية: على الشخص أن يضع برنامجاً زمنياً، مثل: عمل قائمة أو مفكرة لتحقيق أهدافه، بحيث يتضمن الأعمال، والمهام، والمسؤوليات التي ينوي إنجازها من حيث تاريخ البدء بها، والانتهاؤها.
- ج- ضع قائمة إنجازات يومية: يهدف وضع هذه القائمة إلى تذكير الشخص بالأعمال الواجب أداؤها.
- د- الابتعاد عن معوقات تنظيم الوقت: المعوقات لتنظيم الوقت كثيرة، لذا على الإنسان تجنبها ما استطاع ومن أهم هذه المعوقات النسيان، والكسل، والتردد، والتأجيل.
- هـ- استغلال الأوقات الهامشية.

### إجابة السؤال الثاني:

اتباع الأسس العامة لتنظيم الوقت، وامتلاك أهداف ورسالة في الحياة أرغب في تحقيقها، وتدوين الأفكار والخطط في أوراق، وتحديد الأهداف والأولويات اليومية والزمن في نموذج الخطة الخاصة بتنظيم الوقت.

### إجابة السؤال الثالث:

مضيعات الوقت	
أ-	استخدام الهاتف من دون فائدة
ب-	استخدام الألعاب الإلكترونية بكثرة دون فائدة
ج-	الاتصال بالأهل والزّماء والأصدقاء بهدف اللّهُو وإضاعة الوقت
د-	إهمال الدّراسة لمجالسة الزوّار أو الرّفاق
هـ-	مشاهدة التّلفاز وقتاً طويلاً
و-	اللّعب مع الأصدقاء طوال وقت النّهار