

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



أعمل مع ليث في نفس المؤسسة وأنا **علاء**،



ما يميّزني في عملي هو تنظيمي الجيد للوقت، لأنّ تنظيم الوقت وإدارته على النحو **ليث**

**الأمثل من أسس نجاح الفرد في حياته وفي أداء أعماله**

، ودائماً يشكرني مديري ويمدح عملي لإتمامي المهام المنوطة بي في الوقت المحدد

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



أنظّم وقتي، ولا أعرف شيئاً عن مفهوم إدارة أما أنا فلأسف، لا أعرف كيف **علاء**:  
الوقت هلاً ساعدتني يا ليث؟



. طبعاً يا علاء **ليث**:

:فلتعلم أنت والطلبة الأعزّاء أنّ

**إدارة الوقت** هي أن يستثمر الفرد وقته في تحقيق أهدافه، وذلك بتنظيمه والمواءمة بين واجباته ورغباته وأهدافه، باستخدام الطرق والوسائل التي تعينه على ذلك

:وأن تسأل نفسك الأسئلة الآتية

**ماذا** يجب عليّ أن أعمل؟

**متى** يجب أن أعمل؟

**أين** يجب أن أعمل؟

**ما** أولوياتي؟

**ما** مقدار الوقت الذي أحتاج إليه لإنجاز عملي؟

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



ماذا عنك عزيزي الطالب؟ هل تستثمر وقتك في تحقيق أهدافك ومهامك؟ اختبر نفسك بوضع علامة في الخانة المناسبة التي تمثل إجابتك في الجدول الآتي:

الرقم	النشاط	نادرا	أحيانا	غالبا
1	هل تتعامل مع كل واجب دراسي وأوراق العمل مرة واحدة فقط؟			
2	هل تبدأ أعمالك وواجباتك وتنتهيها في وقت محدد؟			
3	هل تحرص على منع وقوع المشكلات أكثر من محاولة حلها عندا تقع؟			
4	هل لديك متسع من الوقت في نهاية اليوم للخلود إلى النوم؟			
5	هل تعد قوائم تتضمن المهام اليومية؟			
6	هل تحرص على تنظيف مكتبك وتنظيمه؟			

# المعد

- فأنت تستثمر وقتك بفاعلية (غالبا) إذا كانت معظم إجاباتك-
- فأنت تستثمر وقتك قليلا (أحيانا) إذا كانت معظم إجاباتك-
- فأنت لا تستثمر وقتك بفاعلية (نادرا) إذا كانت معظم إجاباتك-



هل باستطاعتنا تنظيم جميع الأوقات يا ليث؟ وماذا يعني الوقت في حياة :علاء الإنسان؟

## المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



يقسم الوقت يا **علاء** إلى نوعين وفق تنظيمه وإدارته كآلاتي **:ليث**



### أنواع الوقت:

#### 1- وقت يمكن تنظيمه وإدارته

هو الوقت الذي نخصّسه للعمل، ونستطيع تنظيمه وتحقيق أهدافنا به.

#### 2- وقت قد يصعب تنظيمه وإدارته

هو وقت لا نستفيد منه كثيرا في غير ما خصّص له، ولكنه مهم للموازنة بين أهدافنا وواجباتنا ورغباتنا، مثل وقت النوم والأكل، والراحة، والزيارات الأسرية والاجتماعية المهمة.



### أهمية الوقت

:للوقت أهمية كبيرة في حياة الإنسان، لأنه

هو العمر والحياة، والإنسان **يقدر** عمره بما يمضي من أوقات، **فإضاعة** الوقت تعني إضاعة العمر، وهي بلا شك خسارة كبيرة.

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



كيف يكون اغتنام الوقت بشكل صحيح؟ :علاء



اغتنام الوقت يكون بتنظيمه واستغلاله بالأمر التي تفيد الإنسان في الدنيا والآخرة، **ليث** مثل: أداء العبادات، وطلب العلم، والسعي في طلب الرزق، والعمل التطوعي، وممارسة الرياضة.



ما أهمية تنظيم الوقت ؟ :علاء



## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

أهمية تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لإنجاز أعماله تكمن: **ليث** اليومية، وذلك بأداء واجباته وحسن استغلاله للوقت المتاح في حياته.

عزيزي الطالب ضع إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

الرقم	الموقف	خطأ صح
1	يتوافر وقت كاف لإنجاز الأعمال كلها.	
2	معظم الطلبة يعانون من كثرة الأعمال والواجبات الدراسية اليومية.	
3	أداء الأمور المخطّط لها مسبقاً في وقتها يوفر الوقت.	
4	إدارة الوقت تعني استغلال الوقت والاستفادة منه على نحو أمثل لكل نشاط تقوم به.	
5	يستطيع أغلب الأشخاص حلّ المشكلات المتعلقة بالوقت عن طريق بذل جهد أكبر في العمل.	
6	إدارة الوقت لا تعني الاستغناء عن وقت الراحة.	

إذا كانت إجاباتك جميعها صحيحة فإنّ إدارتك لوقتك ناجحة.

إذا كانت معظم إجاباتك صحيحة فإنّ إدارتك لوقتك متوسطة النجاح.

إذا كانت كل إجاباتك غير صحيحة فإنّ إدارتك لوقتك غير ناجحة.

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



وختاماً يا أعزّاء سأقدّم لكم نصائح

حول كيفية استثمار الوقت

#### استثمار الوقت

- 1- كن متفائلاً ونشطاً في أثناء تنفيذ العمل.
- 2- لا تضيع وقتك ندماً إذا فشلت في عمل ما.
- 3- اتّبع طرائقاً جديدة لاستغلال وقتك كلّ يوم.
- 4- اعمل عملاً مفيداً، مثل: مساعدة أحد أفراد أسرتك في عمل بيتي، أو ممارسة نشاط رياضي، أو زيارة مريض.
- 5- انظر إلى ممارساتك اليومية، وتخلّ عمّا يضيع وقتك.
- 6- دوّن خطة ليومك في الليلة التي تسبقه، أو في الصباح الباكر.