

اسم الطالب: \_\_\_\_\_ إدارة الوقت وتنظيمه



الصف : السادس الأساسي

المادة : التربية المهنية

إعداد المعلمة: هامة شحادة

### إدارة الوقت

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

لتحقيق ادارة الوقت يجب ان نسأل أنفسنا الأسئلة التالية:

ماذا ومتى وأين يجب أن أعمل؟ ما أولوياتي؟ ما مقدار الوقت الذي يلزمني؟

أنواع الوقت:

1. وقت يمكن تنظيمه وإدارته، مثل: الوقت المخصص للعمل.
2. وقت قد يصعب تنظيمه وإدارته ولكنه مهم للموازنة بين أهدافنا وواجباتنا ورغباتنا، مثل: وقت النوم، والأكل والزيارات الأسرية والاجتماعية.

أهمية الوقت:

فسر: للوقت أهمية كبيرة في حياة الإنسان.

السبب: لأنه هو العمر والحياة، وإضاعة الوقت تعني إضاعة العمر.

كيف يكون اغتنام الوقت؟

الحل : بتنظيمه واستغلاله بالأمور التي تفيد الإنسان في الدنيا والآخرة. مثل: أداء العبادات، طلب العلم، السعي في طلب الرزق وغيرها.

ما أهمية تنظيم الوقت؟

الحل: تكمن أهمية تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لإنجاز أعماله اليومية ، وحسن استغلال الوقت المتاح في الحياة.

استثمار الوقت:

ما الأمور الواجب اتباعها لاستثمار الوقت؟

1. كن متفائلاً ونشطاً أثناء تنفيذ العمل.
2. لا تضيع وقتك ندماً
3. اتبع طرائق جديدة لاستغلال وقتك كل يوم
4. اعمل عملاً مفيداً
5. تخلّ عمّا يضيع وقتك
6. ضع خطة ليومك في الليلة السابقة أو في الصباح الباكر.

### تنظيم الوقت

القواعد الأساسية لتنظيم الوقت:

1. راجع أهدافك وخططك
2. احتفظ بخطة زمنية
3. ضع قائمة إنجازات يومية
4. ابتعد عن معوقات تنظيم الوقت
5. استغل الأوقات الهامشية

ما أهم الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد قائمة الإنجاز اليومية؟

- أ) اجعل وضع القائمة اليومية جزءاً من حياتك
- ب) لا تتبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة إنجازاتك
- ج) أعط نفسك راحة في الاجازات وفي نهاية الاسبوع
- د) كن مرناً

سؤال: ما المقصود بمضيعات الوقت؟ اذكر أمثلة عليها.

الحل:

يقصد بها الأوقات الضائعة بين الالتزامات والأعمال

مثل : ١- أوقات الترفيه غير النافع

٢- الأوقات التي تضيع في الاتصال بالأهل والزلاء والأصدقاء من غير ضرورة.

٣- الانشغال بمجالسة الزوار أو الرفاق أو مشاهدة التلفاز.

كيف يمكن الاستفادة من الأوقات الهامشية؟

الحل: من خلال وضع خطة عملية للاستفادة منها قدر الامكان في أمور نافعة

مثل: ١- الاستماع الى الأشرطة والأقراص المدمجة المفيدة. ٢- الاسترخاء والتأمل.

٣- القراءة ومراجعة الدروس. ٤- ممارسة الرياضة.

من خصائص الوقت : لا يمكن تعويضه أو تخزينه أو تحويله أو تغييره فهو أهم الموارد في حياة الفرد.