ملخص درس

ملخص الدرس

تنظيم الوقت

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ أهمية الوقت

• ٢٤ ساعة لكل إنسان، لا تعود ولا تُشترى.

■ مضيعات الوقت

• الشاشات، التسويف، عدم التخطيط.

■ الأولويات

• مهم وعاجل: فورًا.

• مهم وغير عاجل: أخطط له.

• غير مهم: أقلله أو أطلب المساعدة.

■ الجدول

• الثوابت أولًا، ثم المذاكرة، ثم الراحة والأسرة، مع فراغات مرنة.

• أوقات الصلاة محطات للتنظيم.

■ الأدوات

• المفكرة، التقويم، قائمة المهام، المنبه.

■ تذكّر

• التنظيم يمنحني وقتًا أكبر لما أحب.