ورقة عمل

تنظيم الوقت

المهارات الأسرية • الأول المتوسط • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) تأجيل العمل بلا سبب يسمى (التسويف ، التخطيط ، الإنجاز)

2) الاستعداد لاختبار بعد أسبوعين مهمة (مهمة وغير عاجلة ، غير مهمة ، عاجلة فقط)

3) أضبط (المنبه ، الغضب ، الخوف) لبدء المذاكرة

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الوقت يمكن استرجاعه. ( )

2) أترك فراغات للراحة في الجدول. ( )

3) أبدأ بالمهمة الصعبة أولًا. ( )

4) أوقات الصلاة محطات تنظيم لليوم. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين الأداة وفائدتها

المفكرة: كتابة الواجبات والمواعيد

قائمة المهام: شطب ما أنجزته

المنبه: الاستيقاظ والالتزام بالموعد

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول مضيعات الوقت

التسويف ، قائمة مهام ، الإفراط في الشاشات ، الجدول ، عدم التخطيط

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) عندك واجب لغد واختبار بعد أسبوع وتريد اللعب مع الأصدقاء: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com