

جامعة العلوم الاسلامية العالمية
كلية العلوم التربوية / قسم الارشاد والصحة النفسية

حصة التوجيه الجمعي

موضوع الحصة: المجال المعرفي (تنظيم الوقت)	عنوان الحصة: قائد وقتي
الصف والشعبة: الثامن أ	عدد الطلاب: جميع الطالبات عدا الغياب 21
اليوم والتاريخ: الاحد 5/10/2025	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الحصة الدراسية: الرابعة	المرشد المقيم: ميساء عبدربه

الأهداف:

- أن تتعرف الطالبات على معنى الوقت وخصائصه .
- أن تدرك الطالبات أهمية الوقت في الحياة .
- أن تتعرف الطالبات على معوقات تنظيم الوقت .
- أن تكتسب الطالبات مهارات لوضع جدول يومي أو أسبوعي لتنظيم وقتها .

الأدوات :

(1) أقلام (2) أوراق

الوسائل:

(3) عرض بوربوينت (4) عرض فيديو

الإجراءات والأنشطة الإرشادية:

التمهيد للحصة:

أول 10 دقائق الدخول إلى الصف تهيئة جو الصف والإضاءة اذا كانت مناسبة , وسؤال الطالبات عن أحوالهم ولكسر الجمود سؤالهم ماذا كانت حصتكم السابقة وكيف كانت الحصة أستمرينا بالدرشة عن أعمال الأسبوع وإنجازتهم

, بعد ذلك إخبارهم بأننا سنتحدث اليوم عن موضوع ذكر في الإذاعة المدرسية اليوم السابق وبدأ تفاعل الطالبات لمعرفة الموضوع وبدأت الأيدي ترتفع وكانت الإجابات (تنظيم الوقت).

بعد ذلك قمت بنشاط وهو ان تخرج كل 3 طالبات معا وسؤال معلمة (الانجليزي) ما معنى تنظيم الوقت بالانجليزي تفاعل الطالبات وحماسهم (طريقة لتفاعل الطالبات ومن باب كسر الجمود ونشاط وعصف ذهني)

وبعد عودتهم قمت بعرض بوربوينت وعرض ساعة وبدأنا بسؤالهم ما تعريف الوقت وتفاعل الطالبات وعرض تعريف الوقت من خلال البوربوينت بعد ذلك نبدأ بطرح باقي المحاور الأساسية وقمت بتعريف الطالبات على أهمية الوقت ومشاركة الطالبات وتعريفهم لأهمية الوقت , وقمت بعرض معوقات تنظيم الوقت والنقاش مع الطالبات عن الحلول وأسئلة الطالبات عن كيفية تنظيم الوقت وقمت بتعريفهم على طرق تنظيم الوقت من خلال الجداول الزمنية اليومية و الأسبوعية وعرضها في البوربوينت وكان ذلك لمدة 30 دقيقة عرض فيديو عن تنظيم الوقت بعد ذلك قمت بتوزيع أوراق على الطالبات لعمل جدول تنظيم الوقت ليوم واحد في المنزل وإحضاره لاحقاً ,

تفاصيل ما عرض بالحصّة بالأسفل

إنهاء للحصّة:

آخر 5 دقائق كانت تعزيز الطالبات بسبب تفاعلهم وتلخيص أبرز ما ذكرنا في الحصّة والقيام بنشاط سريع وعرض فيديو .

أسئلة مناقشة المحتوى:

- (1) ما تعريف الوقت ؟
- (2) ما أهمية تنظيم الوقت؟
- (3) ما هي معوقات تنظيم الوقت ؟
- (4) ما هي طرق ووسائل تنظيم الوقت؟.
- (5) كيف أضع جدول زمني؟

أسئلة المناقشة الشخصية:

- (1) هل تستطيعين تنظيم وقتك ؟
- (2) ما هي إنجازاتك عندما تنظمين وقتك؟

التقييم والملاحظات:

سارت الحصة بشكل إيجابي ومنظم وكان تفاعل الطالبات حاضرا في الحصة والتقييم من المرشدة المقيمة بشكل إيجابي وممتاز.

المراجع:

- 1) دليل حصص التوجيه الجمعي لقسم الإرشاد في التربية والتعليم (زبيدة الحوالدة).
- 2) سليمان زيدان , سهيل الشواقفة دليل المرشد التربوي في حصص التوجيه الجمعي.

المحتوى:




يُعتبر الوقت مهم للغاية إذ لا ثمن له، وذلك لأنه لا يُمكن استعادته، فالوقت الذي يمضي لا يعود، وعلى الشخص أن يدرك أهمية الوقت باستغلاله لكافة اللحظات التي يمر بها، واستمّاعه بالوقت الذي يقضيه سواء كان يقضيه في العمل أو مع العائلة، يلعب الوقت كذلك دوراً مهماً في حياة الجميع، لذا يجب معرفة أهميته لأن ذلك يجعله شأنه أن يعود على الشخص بالخير أو السوء، حيث يُمكن اكتساب الخبرة وتطوير المهارات بمرور الوقت، كما يُمكن أن يكون الوقت أفضل علاج للجروح العديدة التي قد يتعرض لها الإنسان سواء النفسية منها أو الجسدية.



الجدول الزمني


ساعة الوقت 24	ساعة الوقت 12
00:00	ص 12:00
01:00	ص 01:00
02:00	ص 02:00
03:00	ص 03:00
04:00	ص 04:00
05:00	ص 05:00
06:00	ص 06:00
07:00	ص 07:00
08:00	ص 08:00
09:00	ص 09:00
10:00	ص 10:00
11:00	ص 11:00
12:00	ص 12:00
13:00	م 1:00




نصائح لتنظيم الوقت:
استغلال فترة الصباح الباكر للمذاكرة
عدم إهمال وجبة الإفطار
تحديد الأهداف، تحديد الأولويات، الاستعانة بالآخرين



كيفية تنظيم الوقت:
*** وضع جدول زمني**
كتابة الجدول الزمني مكانة الذات تحديد وقت للترفيه: إن تنظيم الوقت لا يعني أن يمنع الإنسان نفسه عن الترفيه، أو ممارسة الهوايات، وإنما يساعد هذا التنظيم في توفير الوقت الكافي حتى يتمكن الإنسان من عمل ما يريد في أوقاته فراغه. ترتيب الأولويات: يعمل على تحديد أهدافه، وأن يقسمها حتى يتمكن من تحقيقها بشكل ناجح. تحديد الجدول الذي سيتبعه في حياته: يجب عليه أن يضع جدولاً زمنياً واضحاً، يكتب فيه كافة المهام والأوقات اللازمة لتحقيقها.





أيام الدوام	ساعة الفجر	الدوام المدرسي	جلسة أولى 3 - 4.30 عصراً	جلسة ثانية 5 - 6.30 مساءً	جلسة ثالثة 7 - 8 مساءً
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
أيام العطلة	ساعتين بعد الفجر	ساعتين صباحاً ساعة ظهراً	جلسة أولى 3 - 4.30 عصراً	جلسة ثانية 5 - 6.30 مساءً	جلسة ثالثة 7 - 8 مساءً
جمعة					
سبت					

