

جامعة العلوم الاسلامية العالمية
 كلية العلوم التربوية / قسم الارشاد والصحة النفسية
حصة التوجيهي الجمعي

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

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) أفلام (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 حصنكم السابقة وكيف كانت الحصة أستمرينا بالدردشة عن أعمال الأسبوع وإنجازاتهم

، بعد ذلك إخبارهم بأننا سنتحدث اليوم عن موضوع ذكر في الإذاعة المدرسية اليوم السابق وبدأ تفاعل الطالبات لمعرفتهم 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 تعرّف 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، وقامت بعرض معوقات تنظيم الوقت والنقاش مع الطالبات عن الحلول واستئلة الطالبات عن كيفية تنظيم الوقت وقامت بتعريفهم على طرق تنظيم الوقت من خلال الجداول الزمنية اليومية والاسبوعية 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 بالحصة بالأسفل

إنهاء للحصة:

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

استئلة مناقشة المحتوى:

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

استئلة 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 التوجيهي الجمعي لقسم الإرشاد في التربية والتعليم (زبيدة الحوادث).
- 2) سليمان زيدان ، سهيل الشواقة دليل المرشد التربوي في حصص التوجيهي الجمعي.

المحتوى:



٦٦

يُعتبر الوقت مهم للغاية إذ لا ثمن له، وذلك لأنّه لا يمكن استعادته، فالوقت الذي يقضى لا يعود، وعلى الشخص أن يدرك أهمية الوقت واستغلاله لكافة النهضات التي يمر بها، واستثماره بالوقت الذي يقضى سواء كان يقضى في العمل أم العائلة، بلعب الوقت كذلك دوراً مهماً في حياته أجمع، لذا يجب معرفة أهميته لأن ذلك من شأنه أن يعود على شخص بالخير أوسوء، حيث يمكن اكتساب الخبرة وتطوير المهارات بمرور الوقت، كما يمكن أن يكون الوقت أفضل للاجراج وجرح العديدة التي قد يتعرّض لها الإنسان سواء النفسية منها أو الجسدية.



٦٦

الوقت 24 ساعة

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

الوقت 12 ساعة

13:00	م	1:00
-------	---	------

الجدول الزمني



٦٦

نصائح لتنظيم الوقت:

- استغلال فترة الصباح الباكر لالمعذرة
- عدم إهمال وجبة الإفطار
- تحديد الأهداف، تحديد الأولويات ، الاستعالة
- بالآخرين



٦٦

كيفية تنظيم الوقت :

*وضع جدول زمني

كتابة الجدول الزمني مكافأة للذات تحديد وقت للترفيه: إن تنظيم الوقت لا يعني أن يمنى الإنسان نفسه عن الترفيه، أو ممارسة الهوايات، وإنما يساعد هذا التنظيم في توفير الوقت الكافي حتى يتمكن الإنسان من عمل ما يريد في أوقات فراغه، ترتيب الأولويات يجعل على تحديد أهدافه، وإن يقسمها حتى يتمكن من تحقيقها بشكل ناجح، تحديد الجدول الذي سيتبعة في حياته، يجب عليه أن يضع جدولًا زمنياً واهضاً، يكتب فيه كافة المهام والأوقات الازمة *لتحقيقها.





لليوم	الدوام	ساعة الفجر	النوم المدرسي	جلسة أولى عصرًا	جلسة ثانية مسأة	جلسة ثالثة 7 - 8 مساء
الاحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الاربعاء						
الخميس						
الجمعه						
سبت						

