

# تنظيم الوقت



أتأمل العبارَة الآتية، ثم أتحدثُ عنْ مضمونها: «قيمة الدقائق أكثر من قيمة المال، فأنفقُها بحكمةٍ».



أشاهدُ مقطعاً مرئياً (فيديو) بعنوان «قيمة الوقت»، عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة المجاورِ؛ ثم أضع قائمة بالدُّرُوسِ التي تعلَّمتُها من المقطع.

.1

.2

.3

## الفكرة الرئيسية

■ تُعدُّ مهارة تنظيم الوقت من المهارات المهمة في حياة الفرد، إذ تساعدُه على توزيع الوقت واستثماره استثماراً فاعلاً ومنظماً؛ لتحقيق الأهداف، وإنجاز المهام من دون تأخير وبأقل جهد.

## ماذا سأتعلّم؟

- تنظيم الوقت، وإنجاز المهام بدقةٍ وتركيزٍ.
- تصميم جدولٍ زمنيٍ لتنظيم المهام والأنشطة.

## المفاهيم والمصطلحات

- مهارات تنظيم الوقت Time Management Skills
- ترتيب الأولويات Prioritization
- الجدول الزمني Timetable

## القيم والاتجاهات

- القدرة على إنجاز المهام بتركيزٍ، تحديد الأهداف والأولويات بوضوح، التخطيط الناجح، احترام الوقت

## نشاط 1

### تقنياتٌ فاعلةٌ لإدارةِ الوقتِ

أكتبُ كلمةً (نعم) بجانبِ العبارةِ إذا كانتِ مناسبةً بالنسبةِ إلىَّيْ، وكلمةً (لا) إذا كانتِ غيرَ مناسبةٍ:

1. ( ) أقدرُ عدد الساعاتِ التي أحتاجُ إليها للدراسةِ خلالَ هذا الفصلِ الدراسيِ.
2. ( ) أتّمَّ مهاميَ الدراسيةَ في الوقتِ المُحدّدِ.
3. ( ) أقدرُ المدةَ التي أستغرقُها في قراءةٍ وحدَّةٍ تعليميةٍ في كُلّ كتابٍ منْ كُتبِي المدرسيةِ.
4. ( ) أبدأُ العملَ على المهامَ طويلاً الأجلِ في بدايةِ الفصلِ الدراسيِ.
5. ( ) أعدُّ في ذهني قوائمَ بالأشياءِ التي يجبُ عليَ القيامُ بها بدلاً مِنْ كتابتها على الورقِ.
6. ( ) أشاركُ الآخرينَ أنشطتهمُ الاجتماعيةَ في الوقتِ الذي ينبغيُ الدراسةُ فيه.
7. ( ) أحددُ موعداً للدراسةِ وقتَ الامتحاناتِ.
8. ( ) لدىَّ مهامٌ تتطلّبُ أكثرَ منْ 20 ساعةً في الأسبوعِ.
9. ( ) أحددُ المهامَ التي سأقومُ بها عندماً أجلسُ للدراسةِ.
10. ( ) أؤديَ واجباتِ المبحثِ المفضّلِ لدىَّ.

أمنحُ نفسي نقطةً واحدةً لـكُلّ إجابةٍ بـ(نعم) على العباراتِ جميعُها باستثناءِ 5, 6, 8, 10.

أمنحُ نفسي نقطةً واحدةً لـكُلّ إجابةٍ بـ(لا) على العباراتِ 5, 6, 8, 10.

### مجموعُ النقاطِ:

تشيرُ الدرجةُ المنخفضةُ (من 0-3) إلى الحاجةِ إلى المساعدةِ على إدارةِ الوقتِ، وتشيرُ الدرجةُ العاليةُ (من 4-6) إلى استخدامِ تقنياتٍ فاعلةٍ لإدارةِ الوقتِ.

## أقرأُ وأتعلّمُ

يعَدُ تنظيمُ الوقتِ مهارةً عمليةً تُسهمُ في تقسيمِ الوقتِ بينَ مجموعةٍ متنوعةٍ منَ الأنشطةِ؛ بهدفِ تحقيقِ العملِ بكفاءةٍ أكبرٍ وبجهدٍ أقلَّ. نظراً للقيودِ الزمنيةِ، فإنَّ إدارةَ الوقتِ تساعدُ على إنجازِ المهامَ بكفاءةٍ وجهدٍ أقلَّ، وتحقيقِ الأهدافِ أسرعَ. ويعزّزُ إنجازُ المهامَ في الوقتِ المُحدّدِ لها الثقةُ بالنفسِ، ويقلّلُ منَ الإرهاقِ الناجمِ عنْ تراكمِها.

ولتحقيق هذه الغوائِد، يتطلّب تنظيم الوقت مجموعهً من المهارات، مثل: تحديد الأهداف، وتحديد الأولويات، وتجنب التسويف، وتقسيم المهام الكبيرة إلى مهامٍ صغيرة، والثبات على تحقيق الأهداف بالرغم من التحديات.

تُسهم بعض المهارات في تنظيم الوقت تنظيمًا فاعلًا، منها:

**1**  
تحديد أهدافٍ واقعيةٍ: يبدأ الفرد بتحديد أهدافه بواقعيةٍ، ما يُسهم في توجيه جهوده نحو تحقيقها.

**2**  
ترتيب الأولويات: تحديد الأنشطة والمهام التي تحتل أهميةً أعلى، ما يمكن من التركيز عليها وإكمالها بكفاءة أكبر. وتقسم المهام إلى أقسام عدّة، منها:

- الدراسة والتعلم.

- المحافظة على الصحة العامة والعافية النفسية والجسدية، وممارسة الرياضة، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.
- المواننة بين المهام الدراسية والحياة الاجتماعية.
- قراءة الكتب، والمشاركة في الأنشطة التطويرية.

**3**  
تجنب التسويف: وتفادي الأنشطة التي تشتت الانتباه عن المهمة الرئيسية، مثل: الانشغال الزائد بالوسائل التكنولوجية.

**4**  
تجزئة المهام: تفكيك المهام الكبيرة إلى مهامٍ صغيرة، ما يسهل إدارتها وإنجازها بفاعلية أكثر، وعمل المهام الصعبة في وقت الذروة؛ وهو الوقت الذي أفضل الدراسة فيه.

**5**  
استخدام الجدول الزمني: وضع جدولٍ زمنيًّا لتحديد أوقاتٍ محددةً للأنشطة، ما يُسهم في استثمار الوقت استثمارًا أفضل، إضافةً إلى استبدال الأنشطة الفاعلة وذات الفائدة بالأنشطة غير الفاعلة.

ما أفضل طرق استثمار الوقت؟



أقدر عدد الساعات التي تستغرقها كل مهمة من المهام الآتية يومياً، ثم أضرب العدد في (7) لاكتشف مدة كل مهمة أسبوعياً:

عدد ساعات النوم اليومية.

عدد ساعات اللعب.

عدد ساعات تناول الطعام والاستراحة.

عدد ساعات مشاهدة التلفاز.

عدد ساعات الدراسة.

عدد ساعات تصفح موقع التواصل الاجتماعي.

عدد ساعات جلوسي مع أسرتي.

حان وقت التغيير.



## إعداد جدول دراسيٌّ



أُعدُّ جدوًلاً دراسيًّا لمدّة أسبوع مع مراعاة صعوبة المبحث الدراسي والوقت المخصص لدراسته. يمكن الاستعانة بالتقويم المرفق عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة المجاور.

## الربط مع إدارة الأعمال



ترتبط إدارة الوقت ارتباطًا وثيقًا بإدارة الأعمال، إذ تؤدي دورًا حيوًّا في تحقيق النجاح والكفاءة في البيئة العملية. وفي ما يأتي بعض الجوانب التي تُظهرُ كيف يمكن أن تكون إدارة الوقت جزءًا أساسياً من إدارة الأعمال:

- زيادة الإنتاجية.
- تحقيق الأهداف الاستراتيجية.
- تحسين إدارة المشاريع.
- تعزيز الفاعلية الشخصية والتنظيم.
- تحسين التواصل وبناء الفريق.
- التعامل مع الضغوط والتحديات.

## التقويم



1. أعددَ ثلَاثَ فوائدَ لتنظيمِ الوقتِ في الحياة الأكاديمية والمهنية.

2. أوضَحْ ثلَاثَةَ إجراءاتٍ لتجنبِ الانحرافاتِ والتشتتِ في أنشاءِ إدارةِ الوقتِ.

3. أقدمْ ثلَاثَ نصائحَ للأشخاصِ الَّذِينَ يعانونَ صعوبةً في تنظيمِ أوقاتِهم.

# الزراعة المكشوفة والزراعة المحمية



## أتهياً

تُعدُّ زراعة الخضراوات من أولويات استراتيجية الأمن الغذائي في الأردن، وقد تطورت وتعددت الأدوات المستخدمة فيها؛ فبعد أن كانت تعتمد على أدوات بسيطة وطرق بدائية، أصبحت الآن تعتمد على طرق حديثة ومتطورة في الإنتاج، واستخدام الآلات الحديثة التي وفرت الوقت والجهد، وزادت من حجم الإنتاج الزراعي وحسنت نوعيته.

## استكشف

أتأمل الصورتين الآتيتين، ثم أجيب عما يليهما:



صورة من غور الأردن

- أحد وجهات الاختلاف بين الصورتين.
- أي الطريقيتين تكون إنتاجية المحاصيل الزراعية في المتر المربع فيها أعلى؟
- ماذا يسمى كل أسلوب من أساليب هذه الزراعة؟
- ما المحاصيل المناسبة للزراعة في كل طريقة؟

### الفكرة الرئيسية

- تُسجّل في المملكة الأردنية الهاشمية خضراوات عديدة بأسلوبين، هما: الزراعة المكشوفة، والزراعة المحمية.

### ماذا سأعلم؟

- تنفيذ إجراءات الزراعة المكشوفة والمحمية.
- استخدام الأجهزة والمعدات التكنولوجية في الزراعة.

### المفاهيم والمصطلحات

#### الزراعة المكشوفة

Open Field Farming

#### الزراعة المحمية

Protected Cultivation

#### الأسمدة العضوية

Organic Fertilizers

#### الثلث

Glass Fiber Reinforced

Fiberglass أو Plastic

#### الزراعة من دون تربة

Soilless Farming

#### الزراعة المائية

### القيمة والاتجاهات

- العمل الجماعي، حب الأرض، المحافظة على البيئة.

## أولاً: زراعة الخضروات في الحقول المكشوفة

تُنتج الخضروات بزراعتها في الحقول المكشوفة في مواسم إنتاجها الطبيعية؛ بوضع البذور مباشرةً في الحقل أو زراعة الأجزاء الخضرية والأشتال في الحقل، وتهيئة الظروف البيئية الملائمة للإنبات واستمرار النبات في النمو.

تتضمن عملية تحضير الأرض لزراعة عمليات عدّة، منها:

### الحراثة

1

#### تنعيم التربة

2

تفكيك الكتل الترابية الكبيرة، وتنعيمها، وإزالة الحجارة والأعشاب من الأرض.

حراثة الأرض بأدوات الحراثة المناسبة عندما تكون نسبة الرطوبة فيها مُناسبة لتحضير مكانٍ جيدٍ لإنبات البذور.

#### تقسيم الأرض

3

تقسم الأرض لزراعة الخضروات حسب نوع المحصول وطريقة الري إلى أثلام، أو مصاطب، أو أحواض تُنتج فيها الخضروات.

#### تسوية التربة

4

تتم هذه العملية بعد الحراثة مباشرةً لتسوية سطح التربة؛ لتسهيل عمل الأثلام أو الأحواض أو المصاطب فيها، وتسهيل عملية الري.

## طرق زراعة الخضروات

هناك طرق عدّة لزراعة البدور في الحقل مباشرةً، منها:



**الزراعة في الأحواض:** تقسم الأرض على شكل مربعات أو مستطيلات تفصل بينها ممرات (حدود)، وتزرع البدور فيها إما بشرتها نسراً عشوائياً أو في سطور داخل الحوض.

**الزراعة في المصاطب:** تجهز المصطبة بردم ثلمين بعضهما على بعض، فتصبح قمة المصطبة مُبسطةً وتزرع البدور عليها.

**الزراعة في الأثلام:** يقصد بالثلم: شق أو خط مستقيم في الأرض يتكون من جزء مرتفع يسمى الظهر، وجزء منخفض يسمى القاع أو بطن الثلم، وجانبي الخط ويسميان الريشتين، وفيهما تزرع البدور، أو في إحداهما.

### الخضروات وطرق زراعتها

#### نشاط ①

أتعاون مع مجروعي على زيارة مديرية الزراعة التابعة لمنطقتي، وإجراء مقابلة مع مهندس زراعي متخصص / مهندسة زراعية متخصصة لإعداد ورقة علمية حول أهم الخضروات التي تزرع بكل طريقة من الطرق الآتية:

- الزراعة في الأثلام.
- الزراعة في المصاطب.
- الزراعة في الأحواض.

## خدمةُ مُحاصِيلِ الخضراواتِ

تُجرى بعضُ الخدماتِ خلالَ فترةٍ نُموّ الخضراواتِ منْ بعدِ الزراعةِ و حتّى موعدِ الجنينيِّ (القطفِ)، منْ أهمّها:

1 الترقيع: إعادةُ زراعةِ الجُورِ التي فشلَ إنباتُ البذورِ فيها، أو تلكَ التي فقدتِ الأشتالُ فيها بعدَ التشتيلِ، وتتمُّ هذهِ الخدمةُ بعدَ أسبوعٍ أو أسبوعينِ منَ الزراعةِ.

2 الخفُّ: إزالةُ النباتاتِ الزائدةِ في الجُورِ التي ينموُ فيها أكثرُ منْ نباتٍ واحدٍ؛ حتّى لا تتنافسَ النباتاتُ في الحصولِ على الغذاءِ والماءِ؛ ومنْ ثمَّ تنموُ نُموًا ضعيفاً. وتتمُّ هذهِ الخدمةُ قبلَ الرّيِّ؛ لتسهُلَ إزالةُ النباتاتِ منْ دونِ إلحاقِ الضررِ بجذورِ النباتِ.

3 العزقُ: تفككُ الطبقةِ السطحيةِ للتربةِ بينَ الخضراواتِ المزروعةِ و حولَها؛ للتخلصِ منَ الأعشابِ الضارةِ، و تهويةِ التربةِ، و زيادةِ التربةِ حولَ سيقانِ النباتاتِ. و نظراً لأنَّ عمليةَ العزقِ مُكلفةٌ مادياً؛ تُستخدمُ وسيلةً جديدةً تقللُ منْ تكلفتها، وهيَ استخدامُ البلاستيكِ الأسودِ (الملشِ).

### زراعةُ الخضراواتِ تحتَ الملشِ الأسودِ

#### نشاطٌ 2



أتعاونُ معَ مجموعي على زيارةِ إحدى المزارعِ القريةِ منْ مدرستيِّ، و تعرُّفُ زراعةِ الخضراواتِ تحتَ الملشِ الأسودِ منْ حيثُ: فوائدُ الطريقةِ، و طريقةُ تغطيةِ المصاطبِ بالملشِ، و الأضرارُ البيئيةُ السلبيةُ لهذهِ الطريقةِ، ثمَّ نعرضُ هذهِ المعلوماتِ مُدعمةً بالصورِ أمامَ زملائنا/ زميلاتنا بإشرافِ معلّمي / معلّمتني.

4 الرّيُّ: تُعدُّ هذهِ الخدمةُ منَ العملياتِ الضروريةِ لنجاحِ زراعةِ الخضراواتِ؛ بتزويدِ التربةِ بكمياتٍ كافيةٍ منَ الماءِ، و تختلفُ احتياجاتُ الخضراواتِ إلى الرّيِّ بحسبِ الظروفِ الجويةِ، و نوعِ المحصولِ و عمرِهِ، و نوعِ التربةِ.

5 التسميدُ: عمليةٌ إضافيةٌ للأسمدةِ (العضويةِ، أو الكيميائيةِ) إلى التربةِ قبلَ إعدادِ الأرضِ للزراعةِ، وفي أثناءِ نُموِّ الخضراواتِ.