



الفكرة الرئيسة

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

ماذا سأتعلّم؟

- تنظيم الوقت، وإنجاز المهام بدقة وتركيز.
- تصميم جدول زمني لتنظيم المهام والأنشطة.

المفاهيم والمصطلحات

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

القيم والاتجاهات

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

أتأمل العبارة الآتية، ثم أتحدّث عن مضمونها: «قيمة الدقائق أكثر من قيمة المال، فأنفقها بحكمة».

أستكشف



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) بعنوان «قيمة الوقت»، عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة المجاور؛ ثم أضع قائمة بالدروس التي تعلّمتها من المقطع.

1. _____
2. _____
3. _____

تقنيات فاعلة لإدارة الوقت

نشاط 1

أكتب كلمة (نعم) بجانب العبارة إذا كانت مناسبة بالنسبة إليّ، وكلمة (لا) إذا كانت غير مناسبة:

1. () أقدّر عدد الساعات التي أحتاج إليها للدراسة خلال هذا الفصل الدراسي.
2. () أتمّ مهماتي الدراسية في الوقت المحدد.
3. () أقدّر المدة التي أستغرقها في قراءة وحدة تعليمية في كل كتاب من كُتبي المدرسية.
4. () أبدأ العمل على المهام طويلة الأجل في بداية الفصل الدراسي.
5. () أعدّ في ذهني قوائم بالأشياء التي يجب عليّ القيام بها بدلاً من كتابتها على الورق.
6. () أشارك الآخرين أنشطتهم الاجتماعية في الوقت الذي ينبغي الدراسة فيه.
7. () أحدد موعداً للدراسة وقت الامتحانات.
8. () لديّ مهام تتطلب أكثر من 20 ساعة في الأسبوع.
9. () أحدد المهام التي سأقوم بها عندما أجلس للدراسة.
10. () أؤدّي واجبات المبحث المفضل لديّ.

أمنح نفسي نقطة واحدة لكل إجابة بـ (نعم) على العبارات جميعها باستثناء 5, 6, 8, 10

أمنح نفسي نقطة واحدة لكل إجابة بـ (لا) على العبارات 5, 6, 8, 10

مجموع النقاط: _____

تُشير الدرجة المنخفضة (من 0-3) إلى الحاجة إلى المساعدة على إدارة الوقت، وتُشير الدرجة العالية (من 4-6) إلى استخدام تقنيات فاعلة لإدارة الوقت.



يُعَدُّ تنظيم الوقت مهارة عملية تُسهّم في تقسيم الوقت بين مجموعة متنوعة من الأنشطة؛ بهدف تحقيق العمل بكفاءة أكبر وبجهد أقل. نظرًا للقيود الزمنية، فإن إدارة الوقت تساعد على إنجاز المهام بكفاءة وجهد أقل، وتحقيق الأهداف أسرع. ويعزّز إنجاز المهام في الوقت المحدد لها الثقة بالنفس، ويقلل من الإرهاق الناجم عن تراكمها.

ولتحقيق هذه الفوائد، يتطلب تنظيم الوقت مجموعة من المهارات، مثل: تحديد الأهداف، وتحديد الأولويات، وتجنب التسويف، وتقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة، والثبات على تحقيق الأهداف بالرغم من التحديات.

تُسهّم بعض المهارات في تنظيم الوقت تنظيمًا فاعلاً، منها:

1

تحديد أهداف واقعية: يبدأ الفرد بتحديد أهدافه الواقعية، ما يُسهّم في توجيه جهوده نحو تحقيقها.

2

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

- الدراسة والتعلّم.
- المحافظة على الصحة العامّة والعافية النفسية والجسدية، وممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من النوم.
- الموازنة بين المهام الدراسية والحياة الاجتماعية.
- قراءة الكتب، والمشاركة في الأنشطة التطويرية.

3

تجنب التسويف: وتفادي الأنشطة التي تُشتت الانتباه عن المهمة الرئيسة، مثل: الانشغال الزائد بالوسائل التكنولوجية.

4

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

5

استخدام الجدول الزمني: وضع جدول زمني لتحديد أوقات محدّدة للأنشطة، ما يُسهّم في استثمار الوقت استثمارًا أفضل، إضافة إلى استبدال الأنشطة الفاعلة وذات الفائدة بالأنشطة غير الفاعلة.

ما أفضل طرق استثمار الوقت؟



أقدّر عدد الساعات التي تستغرقها كلّ مهمة من المهامّ الآتية يوميّاً، ثمّ أضربُ العدد في (7) لاكتشفَ مدّة كلّ مهمةٍ أسبوعياً:

_____ = 7 * _____ عدد ساعات النوم اليومية.

_____ = 7 * _____ عدد ساعات اللعب.

_____ = 7 * _____ عدد ساعات تناول الطعام والاستراحة.

_____ = 7 * _____ عدد ساعات مشاهدة التلفاز.

_____ = 7 * _____ عدد ساعات الدراسة.

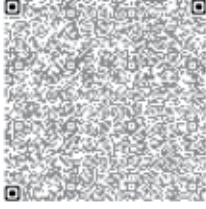
_____ = 7 * _____ عدد ساعات تصفّح مواقع التواصل الاجتماعيّ.

_____ = 7 * _____ عدد ساعات جلوسي مع أسرتي.

حان وقت التغيير.



إعداد جدول دراسي



أعدّ جدولاً دراسياً لمدة أسبوعٍ مع مراعاة صعوبة المبحث الدراسي والوقت المُخصَّص لدراسته. يمكنُ الاستعانةُ بالتقويم المُرفقِ عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة المجاور.

الربط مع إدارة الأعمال



ترتبط إدارة الوقت ارتباطاً وثيقاً بإدارة الأعمال، إذ تؤدي دوراً حيوياً في تحقيق النجاح والكفاءة في البيئة العملية. وفي ما يأتي بعض الجوانب التي تُظهر كيف يمكن أن تكون إدارة الوقت جزءاً أساسياً من إدارة الأعمال:

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

التقويم



1. أعدد ثلاث فوائد لتنظيم الوقت في الحياة الأكاديمية والمهنية.

.....

.....

.....

2. أوضّح ثلاثة إجراءات لتجنب الانحرافات والتشتت في أثناء إدارة الوقت.

.....

.....

.....

3. أقدّم ثلاث نصائح للأشخاص الذين يعانون صعوبة في تنظيم أوقاتهم.

.....

.....

.....



أتهياً



تُعَدُّ زراعة الخضراوات من أولويات استراتيجية الأمن الغذائي في الأردن، وقد تطوّرت وتعدّدت الأدوات المُستخدمة فيها؛ فبعد أن كانت تعتمد على أدوات بسيطة وطرق بدائية، أصبحت الآن تعتمد على طرق حديثة ومُتطورة في الإنتاج، واستخدام الآلات الحديثة التي وفّرت الوقت والجهد، وزادت من حجم الإنتاج الزراعي وحسّنت نوعيته.

أستكشف



أتأمّل الصورتين الآتيتين، ثمّ أجب عما يليهما:



صوّر من غور الأردن

- أحدّد وجه الاختلاف بين الصورتين.
- أيّ الطريقتين تكون إنتاجية المحاصيل الزراعية في المتر المربع فيها أعلى؟
- ماذا يُسمّى كل أسلوب من أساليب هذه الزراعة؟
- ما المحاصيل المناسبة للزراعة في كل طريقة؟

الفكرة الرئيسة

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

ماذا سأتعلم؟

- 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
- الثّلُم
- Fallow
- الليف الزجاجي المدعوم بالبالستيك
- Glass Fiber Reinforced Plastic أو Fiberglass
- الزراعة من دون تربة
- Soilless Farming
- الزراعة المائية
- Hydroponics

القيم والاتجاهات

- العمل الجماعي، حبّ الأرض، المحافظة على البيئة.

أولاً: زراعة الخضراوات في الحقول المكشوفة

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

تتضمن عملية تحضير الأرض للزراعة عمليات عدّة، منها:

1 الحراثة

حراثة الأرض بأدوات الحراثة المناسبة عندما تكون نسبة الرطوبة فيها مناسبة لتحضير مكان جيد لإنبات البذور.

2 تنعيم التربة

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

3 تسوية التربة

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

4 تقسيم الأرض

تُقسّم الأرض لزراعة الخضراوات حسب نوع المحصول وطريقة الريّ إلى أثلام، أو مصاطب، أو أحواض تُنتج فيها الخضراوات.

طرق زراعة الخضراوات

هناك طرق عدّة لزراعة البذور في الحقل مباشرةً، منها:



الزراعة في الأحواض: تُقسّم الأرض على شكل مربعات أو مستطيلات تفصل بينها ممرات (حدود)، وتزرع البذور فيها إما بنثرها نثرًا عشوائيًا أو في سطور داخل الحوض.



الزراعة في المصاطب: تُجهز المصطبة بردم ثلمين بعضهما على بعض، فتصبح قمة المصطبة منبسطة وتزرع البذور عليها.



الزراعة في الأثلام: يُقصد بالثلم: شق أو خط مستقيم في الأرض يتكوّن من جزء مرتفع يُسمّى الظهر، وجزء منخفض يُسمّى القاع أو (بطن الثلم)، وجانبي الخط ويُسميان الرّيشتين، وفيهما تُزرع البذور، أو في إحدهما.

الخضراوات وطرق زراعتها

نشاط 1

أتعاون مع مجموعتي على زيارة مديرية الزراعة التابعة لمنطقتي، وإجراء مقابلة مع مهندس زراعيّ متخصص / مهندسة زراعية متخصصة لإعداد ورقة علمية حول أهم الخضراوات التي تُزرع بكلّ طريقة من الطرق الآتية:

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

خدمة محاصيل الخضراوات

تُجرى بعض الخدمات خلال فترة نمو الخضراوات من بعد الزراعة وحتى موعد الجني (القطف)، من أهمها:

1 التريغ: إعادة زراعة الجور التي فشل إنبات البذور فيها، أو تلك التي فقدت الأشتال فيها بعد التشتيل، وتتم هذه الخدمة بعد أسبوع أو أسبوعين من الزراعة.

2 الخف: إزالة النباتات الزائدة في الجور التي ينمو فيها أكثر من نبات واحد؛ حتى لا تتنافس النباتات في الحصول على الغذاء والماء؛ ومن ثم تنمو نموًا ضعيفًا. وتتم هذه الخدمة قبل الري؛ لتسهيل إزالة النباتات من دون إلحاق الضرر بجذور النبات.

3 العزق: تفكيك الطبقة السطحية للتربة بين الخضراوات المزروعة وحولها؛ للتخلص من الأعشاب الضارة، وتهوية التربة، وزيادة التربة حول سيقان النباتات. ونظرًا لأن عملية العزق مكلفة ماديًا؛ تُستخدم وسيلة جديدة تقلل من تكلفتها، وهي استخدام البلاستيك الأسود (الملش).

زراعة الخضراوات تحت الملش الأسود

نشاط 2



أتعاون مع مجموعتي على زيارة إحدى المزارع القريبة من مدرستي، وتعرف زراعة الخضراوات تحت الملش الأسود من حيث: فوائد الطريقة، وطريقة تغطية المصاطب بالملش، والأضرار البيئية السلبية لهذه الطريقة، ثم نعرض هذه المعلومات مدعمة بالصور أمام زملائنا/ زميلاتنا بإشراف معلّمي/ معلّمتي.

4 الري: تُعد هذه الخدمة من العمليات الضرورية لنجاح زراعة الخضراوات؛ بتزويد التربة بكميات كافية من الماء، وتختلف احتياجات الخضراوات إلى الري بحسب الظروف الجوية، ونوع المحصول وعمره، ونوع التربة.

5 التسميد: عملية إضافة الأسمدة (العضوية، أو الكيميائية) إلى التربة قبل إعداد الأرض للزراعة، وفي أثناء نمو الخضراوات.