نشاط في الكتاب ، ص 43

الاثنين 11/5

3/أ

* تخطيط الوقت بشكل متقن.
* إدارة الوقت.
* الحفاظ على الوقت.

س1: كيف تخطط لوقتك في العمل أو في الدراسة؟

* تنظيم الأعمال اليومية بوضع جدول يومي لها.
* قراءة القرآن وممارسة رياضة المشي والاستعداد للذهاب للمعهد (ما قبل المعهد)
* القيلولة بعد الظهر.
* وقت العصر مراجعة ما مضى من الدروس.
* ممارسة الرياضة.
* الاطلاع وقراءة كتب في مجال اهتمامك. ( الفترة المسائية)
* الاستذكار والحفظ قبل النوم كذلك صلاة الوتر.
* النوم المبكر بمتوسط عدد ساعات (6) متواصلة.

س2: هل تعتقد أنك تدير(تخطط/تنظم) وقتك بطريقة صحيحة ؟ وكيف؟

* نعم، لأنك تستفيد من وقتك فوائد، كذلك محاولة عدم تضييع الوقت فيما لا فائدة منه.
* نعم، لكن إذا فاتك القيلولة والرياضة، فإنك لا تستفيد من وقتك.

س3: ما مضيعات الوقت؟ وكيف تتغلب عليها؟

* قضاء وقت طويل أمام أجهزة الهاتف المحمول/ جهاز الحاسوب بغرض التسلية.
* ضبط النفس بتقليل الوقت المضيع في استخدام هذه البرامج.
* مصاحبة الأصدقاء الجادين الناصحين. ( الصاحب ساحب)