**فعالية : أيامي لن تعود**

**البارحة ذكرى اليوم، و الغد حلمه.  
ما يفوت من الثواني, ايام وسنين لا يعود. في هذه الفعالية سنتناول استبيان الذي يعرض للافراد اسلوبهم المستعمل لاستغلال اوقاتهم, بالاضافة الى عرضهم امام مهام مختلفة التي عن طريقها يقومون باستخلاص حكم عديدة عن الوقت وتنظيمه.**

**أهداف الفعالية:**

* تمكين الفرد من معرفة أسلوبه في تنظيم وقته.
* كشف الأفراد لمهام مختلفة تمكنه من استخلاص عبر حول تنظيم الوقت لحياته الشخصية.
* كشف الأفراد لحقائق صادمة حول استثمار البشر لأوقاتهم

**الفئة المستهدفة:** 13-18

**المدة الزمنية:** ساعة ونصف

**مواد مساعدة:** طباعة ملحق 1 للمرشد, ملحق 2 بعدد أفراد المجموعة , طباعة الملحق 3 مرة واحدة, برستول, أقلام ملونة, أوراق بيضاء, أقلام حبر.

**سير الفعالية:**

**المرحلة الأولى:**يقوم المرشد بتوزيع النص (ملحق رقم 1) ويقوم بقراءته.

**أسئلة للنقاش:**

1. ماذا شعرتم عندما سمعتم هذه المعطيات ؟
2. " باختصار لم يتبقى لنا وقت كافي لنعيش..." هل فعلا لم يتبقى لنا وقت للعيش؟

**المرحلة الثانية- حلقة جماعية**

* المرشد يقوم بتوزيع لأفراد المجموعة استبيان "اختبر نفسك – أنا ووقتي" (ملحق 2) ويطلب منهم تنفيذ المهمة
* بعد أن قام المشتركون بتعبئة الاستبيان والمهمة التي تليه, يقوم المرشد بتوزيع نتائج الاستبيان للطلاب (ملحق 2ب) .

**أسئلة للنقاش:**

1. **لماذا برأيكم من المهم أن يكون الفرد على وعي وادراك لأسلوب استغلال وتنظيم الوقت الخاص به؟**
2. **حسب رأيكم, هل يمكن للفرد أن يغير أسلوب تخطيطه لوقته وإيجاد طريقة أخرى؟**

**المرحلة الثالثة**:

* المرشد يقوم بتقسيم المجموعة أل 5 مجموعات صغيرة
* كل مجموعة تتلقى المهمة" خسارة على الوقت !" (ملحق رقم 3) وتجيب على الأسئلة.

**المرحلة الرابعة:**

* + كل مجموعة تعرض أمام باقي الأفراد حكم واستنتاجات التي تصلوا اليها بالنقاش .

**تلخيص:**

يقوم المرشد والمجموعة بتلخيص الفعالية, أشياء جديدة اكتشفوها عن انفسهم, هل هم راضون عن استغلالهم اليومي لأوقاتهم؟ أين لمسوا أهمية الوقت في لقاءات, مشاريع, ورحلات أجيال؟ أعطوا أمثلة.

**الزمن الذي نلهو به يلهو بنا.**

**ملحق رقم 1**

شركة أمريكية خصصت سنة كاملة لعمل استطلاعات وأبحاث كيف يبشرونا أن تخصيص وقتنا, نحن البشر في المجتمع الحديث, هو تخصيص غير ناجح.

**بحوض الاستحمام نقضي سبع سنين من حياتنا  
نقضي ستة سنين من حياتنا في الأكل.   
نقضي خمس سنين من حياتنا بانتظارنا الدور في السوبرماركت, مستشفيات..  
نقضي أريع سنين من حياتنا في تنظيف المنزل.  
نقضي ثلاث سنين في تحضير الوجبات  
نقضي سنة كاملة من حياتنا في البحث عن أشيائنا الضائعة التي لا نتذكر أين وضعناها نقضي ثمانية شهور من حياتنا في فتح ملفات بريد الكرتوني غير مهمة. نقضي ستة شهور من حياتنا في انتظار الضوء الأخضر للإشارة الضوئية**

**باختصار, لم يتبقى لنا وقت كافي لنعيش**

ملحق 2أ

أحط بدائرة حول الجواب الملائم لك

1. **الأسبوع القادم لديك اربع مشاريع وفعاليات تطوعية, كيف تتصرف؟**
   1. **اجتهد بأقصى صورة.**
   2. **اضر نفسي قبل كل يوم من كل فعالية ومشروع.**
   3. **اذا؟ الفعاليات التطوعية والمشاريع الاجتماعية بالنسبة لي لتضييع الوقت.**
   4. **احضر لنفسي جدول زمني لتقسيم الوقت.**
2. **في العطلة القريبة سوف:** 
   1. **استيقظ كل يوم بساعة متأخرة.**
   2. **استمتع بالرحلات, أصدقاء, مشاهدة فيلم, حفلات وتجمعات عائلية.**
   3. **احضر يومين سفر, وانسق وقتي مع المناسبات العائلية.**
   4. **في هذه العطلة علي أن ادرس**
3. **"المرشد لن يأتي إلى اللقاء اليوم لأسباب خاصة..." – ساعة من الزمن الحر.**
   1. **أخيرا !!!!! حرية! حرية!**
   2. **روعة!**
   3. **حظ رائع! الآن لدي وقت لاستغله لإنهاء مهمة أخرى.**
   4. **مؤسف جداَ, سوف نخسر معلومات ..**
4. **خرجت ليوم نزهة مع أصدقائي ...** 
   1. **نتصرف بهدوء.. وعلى مهل**
   2. **لا اعلم ما المخطط اليوم... كل ما يقرره أصدقائي مقبول علي.**
   3. **خططنا يوم رائع للنزهة.**
   4. **علي العودة إلى البيت بالساعة أل 19:00 لان غدا لدي...**
5. **تعين لي فحص عند الدكتور في الساعة 11:20 الساعة الآن 11:55 ولم يأتي دوري بعد!** 
   1. **غير مهم, فقد وصلت قبل 10 دقائق فقط من موعدي.**
   2. **جميل الجلوس في العيادة, منذ وقت طويل لم اجلس بهدوء كهذا**
   3. **مزعج! من حظي اني أحضرت مواد الدراسة للامتحان.**
   4. **أوف, كل يومي قد تلخبط .**
6. **استيقظ بساعة متأخرة هذا الصباح, وفاتني باص رحلة مخيم الصحراء.**
   1. **لم يحدث شيئا? big deal.**
   2. **غير مهم متى سأصل.**
   3. **خسارة, لقد خططت كثير من الأشياء لهذا الصباح.**
   4. **لا اصدق أن شيء كهذا حدث لي.**
7. **اليوم يوم عطلة قبل امتحاني النهائي والساعة الآن التاسعة صباحا ...**
   1. **يا سلام! عطلة!**
   2. **ماذا؟ أصبحت الساعة التاسعة؟ الوقت يمر بسرعة**
   3. **أنهيت صلاتي.. تماريني الرياضية, الفطور وبعد 5 دقائق سوف ابدأ بالدراسة...**
   4. **حتى الساعة 12:00 انهي المادة وبعدها سوف ادرسها مرة أخرى.**
8. **اتفقنا على أن نلتقي في الساعة 20:00 وهم لم يأتوا بعد.**
9. **كم الساعة?**
10. **غير مهم, يحدث أن يتأخر الشخص!**
11. **لن نستطيع فعل كل ما خططنا لهم بسبب تأخيرهم...**
12. **أنا مضغوط جدا! ماذا سأفعل ?**
13. **قررت أن أخطط لمشروع أجيال , خططت لكني لم انهي جميع المراحل**
14. **حسنا؟ اذا؟.....**
15. **يمكن أن أخطط في وقت أخر.**
16. **خسارة. كان علي أن أخطط وقتي بشكل افضل.**
17. **ابدا, لا يحدث لي شيء كهذا.**
18. **هذا الاستبيان "خسارة على الوقت" يسرق من وقتي كثيرا.**
19. **عن أي استبيان تقصدون؟ ااه هذا الاستبيان.**
20. **لطيف, لبس لدي مشكلة.**
21. **علي أن أتأكد مرة أخرى من إجاباتي اذا كانت صحيحة أم لا.**
22. **أوف, هل يوجد علامات للاستبيان؟**

**اجمع نتائج الاستبيان خاصتك نتائج تلخيص الاستبيان**

**10- 17 كل شيء بهدوء, دون ضغوطات: تخطيط الوقت والسيطرة عليه هو شيء غير مهم بالنسبة لك وأنت شخص لا يشعر بالضغط ولا يوجد ما يضغطه. لاحظ لنفسك أن كنت تفتقر للطاقة الإيجابية**

**18- 25 "أسير مع التيار" على مهل: أن تتدفق مع التيار وتسير مع الوقت بهدوء وبمتعة, مكتفي بما هو موجود, هادئ, لا تحب أن تخطط وقتك مسبقا, لكنك منتبه جدا لكيفية مرور وقتك. انتبه انك لا تفوت أحيانا فرص مهمة.**

**26- 33 أنت منظم: وقتك منظم وأنت تستغله بشكل جيد. أنت تحب تخطيط وقتك وتتعامل معه بجدية ومسؤولية. فقط انتبه أن لا يكلفك ذلك ثمن المناسبات الاجتماعية والعاطفية. أعط لكل شيء حقه**

**34- 40 يا له من ضغط : وقتك منظم بدقة, كل دقيقة في وقتك هي محسوبة ومخططة. عليك تخطيط وقتك ومعرفة كيفية القيام بذلك بشكل جيد. انتبه أن لا تبالغ في ترتيب الوقت, وخذ بالحسبان انه دائما ما يوجد تغييرات في البرنامج الزمني ! تعلم كيف تتعامل مع وتيرة هذه التغييرات.**

**ملحق رقم 3: بطاقات مهمات لفعالية" خسارة على الوقت"**

**"خسارة على الوقت- مهمة 1"**

**"هكذا فعلت"**

رهام  
أنت مقبلة على عامك أل 16. هل تستطيعين أن تتخيلي انك عشت تقريبا ربع من معدل حياتك؟   
سليم: صلح نفسك هي عاشت خمس من معدل حياتها. الحشرة التي تعيش أيام قليلة فقط, بالسبة لها عاشت فترة هائلة ! ربما لهذا السبب يبدو لنا أن لدينا حياة ابديه أخرى.

الأنسان لن يعيش للابد وعليه أن يستغل فترة عيشه قدر المستطاع. عليه أن يجتهد أن يستفيد منهم قدر المستطاع, كيف يحدث ذلك؟ لا استطيع أن أقول لك, لوكنت اعرف ذلك لاستطعنا حل جميع الغاز الحياة.  
أنا أريد أن أقول فقط إنني لا أريد أن اصل إلى جيل معين وان اكتشف إنني لم افعل شيئا, إنني ككل باقي البشر الذين يهرولون ويهرعون كالحشرات ويكررون حياتهم الروتينية لا يفعلون شيئا, ينزلون إلى القبر ويتركون ذريتهم الذين سيستمرون في حياة العدم نفسها

كل لحظة ولحظة تتكون من ثواني ومركبات اصغر, وكل مركب من الوقت ليس عليه المرور دون جدوى. أريد أن اشعر انه ليس فقط في لحظة وفاتي يمكنني أن ابلغ عن الفترة التي عشتها. بل في كل لحظة ودقيقة سأكون مستعدا لمواجهة نفسي وأقول – هكذا فعلت

(يوني نتنياهو)

1. اشرحوا باختصار: ماذا معنى حياة الأنسان بالنسبة لكاتب النص؟

2. اكتبوا (كل فرد) الفكرة المركزية للنص حول أهمية الوقت بحياتنا

3. أمامكم قائمة أقوال:

* + - **"اذا ليس الآن, اذا متى؟"**
    - **"افعل كل شيء في وقته لان فعل شيئين في وقت واحد سيؤدي إلى خسارة الشيئين معا "**
    - **"البارحة ذكرى اليوم، و الغد حلمه"**
    - **"اذا كنت تحب الحياة فلا تضع الوقت سدى، لأن الوقت هو مادة الحياة.?"**
    - **"أولئك الذين يسيئون استخدام وقتهم هم أول من يشكون من ضيق الوقت. "**
    - **"يوم لم أتعلم فيه جديدا يوم ليس من عمري ".**
    - **"نحن لم نولد للمجد اذا كنا لا نعرف قيمة الوقت.."**

اختاروا مقولة التي حسب رايكم تلخص المعنى المركزي من النص.

4. قوموا بإعداد لائحة التي تدمج بين القول الذي اخترتموه في فرع 3 وبين الحكم والاستنتاجات التي وصلتم اليها في فرع 2.  
(لائحة جميلة مع تزيين )

ד

**"خسارة على الوقت- مهمة 2"**

**"أيامي لن تعود"**

**''الأنسان يخاف من أن يفقد ماله  
ولا يخاف أن يخسر أيامه  
ماله لا يساعد  
وأيامه لن تعود "**

1. ما هو معنى حياة الأنسان حسب النص أعلاه ؟ ناقشوا في المجموعة

2. على كل فرد أن يكتب الرسالة المركزية من النص(كل فرد يكتب بشكل مختلف عن الآخرين).

3. **. أمامكم قائمة أقوال:**

* + - 3. **"اذا ليس الآن, اذا متى؟"**
    - **"افعل كل شيء في وقته لان فعل شيئين في وقت واحد سيؤدي إلى خسارة الشيئين معا "**
    - **"البارحة ذكرى اليوم، و الغد حلمه"**
    - **"اذا كنت تحب الحياة فلا تضع الوقت سدى، لأن الوقت هو مادة الحياة.?"**
    - **"أولئك الذين يسيئون استخدام وقتهم هم أول من يشكون من ضيق الوقت. "**
    - **"يوم لم أتعلم فيه جديدا يوم ليس من عمري ".**
    - **"نحن لم نولد للمجد اذا كنا لا نعرف قيمة الوقت.."**

اختاروا مقولة التي حسب رايكم تلخص المعنى المركزي من النص.

4. قوموا بإعداد لائحة التي تدمج بين القول الذي اخترتموه في فرع 3 وبين الحكم والاستنتاجات التي وصلتم اليها في فرع 2.  
(لائحة جميلة مع تزيين )

**"خسارة على الوقت- مهمة 3"  
"استخدام الوقت"**

سهام تنهدت من التعب:  
" اعتقد انه كان بإمكانك استخدام الوقت بشكل افضل"  
فضلا عن تضييعه على الغاز ليس لها حل"  
أجابها صانع القبعات:  
"لو كنت نعرفين الوقت مثلما أنا اعرفه, لم تتحدثي عن هدره, الوقت لا يُهدر عندي"

1. ما هو معنى حياة الأنسان حسب النص أعلاه ؟ ناقشوا في المجموعة

2. على كل فرد أن يكتب الرسالة المركزية من النص(كل فرد يكتب بشكل مختلف عن الآخرين).

3. **. أمامكم قائمة أقوال:**

* + - **"اذا ليس الآن, اذا متى؟"**
    - **"افعل كل شيء في وقته لان فعل شيئين في وقت واحد سيؤدي إلى خسارة الشيئين معا "**
    - **"ليس المهم كم تملك من الوقت, المهم اذا تفعل لتستغله"**
    - **"اذا كنت تحب الحياة فلا تضع الوقت سدى، لأن الوقت هو مادة الحياة.?"**
    - **"أولئك الذين يسيئون استخدام وقتهم هم أول من يشكون من ضيق الوقت. "**
    - **"إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أولى المحطات التي ننطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت والحياة بشكل عام**
    - **"نحن لم نولد للمجد اذا كنا لا نعرف قيمة الوقت.."**

اختاروا مقولة التي حسب رايكم تلخص المعنى المركزي من النص.

قوموا بإعداد لائحة التي تدمج بين القول الذي اخترتموه في فرع 3 وبين الحكم والاستنتاجات التي وصلتم اليها في فرع 2.  
(لائحة جميلة مع تزيين )

**"خسارة على الوقت- مهمة 4"**

**الوقت الذي أضعته**

"الوقت الذي هدرته على هذه الوردة  
هو الذي جعلها مهمة للغاية"

1. ما هو معنى حياة الأنسان حسب النص أعلاه ؟ ناقشوا في المجموعة

2. على كل فرد أن يكتب الرسالة المركزية من النص(كل فرد يكتب بشكل مختلف عن الآخرين).

3. **. أمامكم قائمة أقوال:**

* + - **"اذا ليس الآن, اذا متى؟"**
    - **"** **من أعطى وقت الحاجة كانت عطيته مضاعفة "**
    - **"ليس المهم كم تملك من الوقت, المهم ماذا تفعل لتستغله"**
    - **"اذا كنت تحب الحياة فلا تضع الوقت سدى، لأن الوقت هو مادة الحياة.?"**
    - **"أولئك الذين يسيئون استخدام وقتهم هم أول من يشكون من ضيق الوقت. "**
    - **"إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أولى المحطات التي ننطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت والحياة بشكل عام**
    - **"نحن لم نولد للمجد اذا كنا لا نعرف قيمة الوقت.."**

اختاروا مقولة التي حسب رايكم تلخص المعنى المركزي من النص.

قوموا بإعداد لائحة التي تدمج بين القول الذي اخترتموه في فرع 3 وبين الحكم والاستنتاجات التي وصلتم اليها في فرع 2.  
(لائحة جميلة مع تزيين )