**قم وثابر!**

**الوقت عدو مجتهد لا يقتله إلا كل مجتهد**

**أحيانا في قمة يأسنا, قد تنقذنا كلمة, نظرة أو حتى ابتسامة. هذه الفعالية تحتوي على فيديو تحفيزي الذي من شانه أن يذكر الأفراد بالطاقات الكامنة في أعماقهم, يحفزهم على الاندفاع نحو تحقيق ما يحلمون به والانطلاق نحو أهدافهم. بالإضافة إلى أهمية الترابط الجماعي المشروط بنجاح الفرد أولا.  
الوقت هو هدية ثمينة جدا, لا وقت لنا لتضييعه.**

**أهداف الفعالية:**

* زيادة وعي الأفراد للوقت الضائع في حياتنا
* العمل الجماعي كوسيلة لتحقيق الأهداف
* تذكير الأفراد بقدرتهم على التغيير والانطلاق نحو أهدافهم

**الفئة المستهدفة:** 13-18

**المدة الزمنية:** 45 دقيقة

**مواد مساعدة:** الملحق 1 بعدد أفراد المجموعة , طباعة الملحق 2 وعرضه على الطلاب.

**سير الفعالية:**

**المرحلة الاولى:**

عرض الفيلم التحفيزي القصير:

[**https://www.youtube.com/watch?v=OGRxl95XP-Q**](https://www.youtube.com/watch?v=OGRxl95XP-Q)

**(اجمل فلم قصير عن الوقت)**يتم مناقشة الفيلم مع الطلاب وإدارة حوار حول الوقت وأهميته, أين نضيع وقتنا وماذا يمكننا ان نفعل بالوقت الضائع, أي شعور اشعل بداخلهم هذا الفيديو؟ ما هو الشيء الأول الذي سيفعلونه بعد رؤية هذا الفيديو؟

**المرحلة الثانية:**

يقوم المرشد بتقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة بحيث أن في كل مجموعة 4 أفراد على الأقل.  
يقوم المرشد بتوزيع الملحق 1 على جميع الأفراد مع قلب الورقة بحيث لا يرون مضمون الورقة.  
يشرح المرشد محتوى وسير التحدي. التحدي هو أن كل فرد بالمجموعة عليه أن يجد الكلمات المرفقة, في حين أن جميع أفراد المجموعة نجحوا في تجميع الكلمات المرفقة يهتفوا "Stop" لباقي المجموعات التي لم تنتهي بعد (اذا لم ينتهي احد أفراد المجموعة من تجميع الكلمات, لا تفوز المجموعة)  
ملاحظة: (ممنوع أن يتحدث أفراد المجموعة احدهم مع الآخر !!! ).

**المرحلة الثالثة:**قراءة الملحق 2 لأفراد المجموعة, وعليهم ان يخمنوا ما هو هذا البنك. مناقشة الملحق 2

**تلخيص:**يقوم المرشد والمجموعة بتلخيص الفعالية, هل حدث وان شعرت بقيمة الوقت بسبب حدث معين في حياتك؟ اعطنا أمثلة شخصية حدثت لك جعلتك تقدر قيمة الوقت. هل تشعر أن لقاءات أجيال تساعدك في استثمار وقتك؟

**ليس المهم كم ستعيش, المهم كيف ستعيش؟ ماذا لو بقي لك يوم واحد؟**

**ملحق 1:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ض | د | ي | ب | ع | د | ا | ل | ظ | ه | ر | ل | ه | ل |
| ل | ة | ق | ض | ى | ر | م | ت | ا | خ | ر | ئ | ث | ي |
| ن | ت | ك | ي | و | م | ي | ا | ت | د | ع | ق | و | ل |
| غ | ع | ض | ا | ق | ف | د | ذ | ا | ث | ا | ن | ي | ة |
| ض | ن | ه | ا | ي | ة | ل | ل | ض | ا | س | ب | و | ع |
| ا | م | س | ل | ب | ي | غ | د | ا | ذ | ن | ع | غ | م |
| ظ | ط | ز | ئ | و | ط | ق | ب | ل | ا | خ | ر | ش | س |
| ه | ؤ | ب | ع | د | ي | ل | د | ل | و | ط | غ | ح | ا |
| ر | ل | ر | ر | ء | و | ذ | ا | ط | ن | ى | ث | ض | ء |
| م | م | ث | ه | ض | م | ة | ي | م | ب | س | ا | ع | ة |
| س | ب | ا | ش | ل | ح | ظ | ة | ف | ج | ا | ة | ض | ى |
| ر | و | ء | ئ | ظ | ذ | ل | ا | ح | ق | ا | ك | ص | غ |
| ق | ف | خ | ب | ع | د | غ | د | ج | ة | ك | ض | ر | ف |
| ل | و | ح | س | ن | و | ي | ر | ى | ص | ب | ا | ح | ا |

**متاخر  
باكرا  
امس  
قبل  
غدا  
بعد  
لوح سنوي  
يوميات  
بعد غد  
لحظة  
صباح  
اسبوع  
مساء  
ثانية**

**ليلة  
دقيقة  
الان  
شهر**  
**دقيقة  
لاحقا  
بالنهاية  
بعد الظهر  
ظهر   
يوم  
بالبداية j0298089[1]**

**ساعة**

ملحق 2



j0411436[1]j0343941[1]j0404611[1]

**اسم البنك: الوقت**

تخيلوا معا, ان هنالك بنك يعوضكم كل يوم بمبلغ 86,400 ₪, هذا المبلغ لا يمكن ان يبقى لليوم الثاني. في كل ليلة, كل مبلغ لم تستغلوه, يمحاه البنك ويكون فارغا

ماذا كنتم ستفعلون؟

سحب جميع النقود. صحيح؟

لا تتخيلوا , فكلنا لدينا بنك كهذا

**86,400 هدية**

j0334312[1]j0411436[1]

في كل صباح نربح 86,400 ثانية. في كل ليلة, كل ثانية لم تستغل باكمل وجه تختفي منا. لاشيء من الوقت المتبقي ينتقل معنا لليوم الاخر. ما استغليته ربحته وما لم تستغله خسرته. في كل يوم يفتح لك حساب جديد, وفي كل ليلة ما تبقى, يُمحى.   
علينا نعيش الحاضر ونستفيد من وقتنا باقصى صورة ممكنة.

j0338458[1]

لتقدير قيمة السنة, اسالوا طالبا عاد سنة تعليمية

لتقدير قيمة الشهر , اسالوا ام ولدت طفلا خديج.

لتقدير قيمة الاسبوع, اسالوا محرر جريدة اسبوعية.

لتقدير قيمة الساعة , اسالوا زوج عاشقين, ينتظرون بفارغ الصبر لقاءهم.

لتقدير قيمة الدقيقة, اسالوا شخصا فاته القطار, الطائرة او الباص .

لتقدير قيمة الثانية, اسالوا شخصا قد نجى للتو من حادث سيارة

لتقدير قيمة الجزء من الثانية, اسالوا رياضي الذي فاز بميدالية فضية فقط, في سباق الاولومبيادية.