**وقتي= قوّتي**

**الوقت ما هو إلا وعاء نملأه بما نريد و إذا أردنا شيئاً أوجدنا له الوقت**

**في هذه الفعالية, يستشعر الفرد في المجموعة الساعات في يومه ويقوم بتحديد أهداف لنفسه من ساعة اللقاء حتى ساعة الخلود إلى النوم, يقوم الأفراد بمشاركة المجموعة على الواتساب هل نجحوا في تخطيط ساعاتهم حسب برنامجهم الذي قاموا ببنائه في اللقاء. بالإضافة إلى ذلك, هذه الفعالية تعزز احترام الوقت على المدى البعيد, اذا أن احد أهداف الفعالية هي تعيين هدف شهري لكل فرد من أفراد المجموعة الذي عليه أن يقوم بتنفيذه قبل نهاية الشهر.**

**أهداف الفعالية:**

* أدوات مساعدة لتخطيط سليم للوقت وللسيطرة على اللوح الزمني**.**
* تعزيز قيمة الوقت على المدى البعيد بتعيين أهداف شهرية.

**الفئة المستهدفة:** 13-18

**المدة الزمنية:** 50-60 دقيقة

**مواد مساعدة:** أوراق بيضاء, أقلام, برستول كبير, أقلام عريضة.

**سير الفعالية:**

**المرحلة الأولى:**
يقوم أفراد المجموعة بالجلوس في دائرة ونقوم بإدارة حوار حول الوقت, أهميته, وما **الأدوات** التي تمكننا من السيطرة عليه واستغلاله بأفضل صورة ممكنة مثال: التقويم (شهري / أسبوعي / يومي), ساعة..

**المرحلة الثانية:**على المرشد أن يرسم البرنامج اليومي على اللوح. كل طالب يتلقى نسخة من ملحق 1 (جدول الأوقات)

 وتعبئته حسب جدول عمله في نفس اليوم, ما هي المهام المخطط لها, يقوم الأفراد بمشاركة برنامجهم في الدائرة. **عليهم التعهد عند انتهاء اللقاء أن يقوموا بمشاركة المجموعة على الواتساب هل قاموا بالالتزام بالجدول الذي خططوه أم لا(مفضل أن يشارك المرشد أيضا بهدف التشجيع).**

# قوموا بالتفكير بحكمة أو مثل الذي يلائم الجدول الأوقات اليومي

**المرحلة الثالثة:**
يخصص المرشد 3-5 دقائق لكل فرد بان يفكر بهدف عليه إتمامه حتى نهاية الشهر ومن ثم يقوم الأفراد بإحضار برستول كبير ووضعه في وسط الغرفة. على كل فرد يكتب مهمة عليه أن ينجزها حتى اخر الشهر وبجانب المهمة عليه كتابة اسمه, نقوم بتعليق البرستول ونفحص بعد شهر هل قاموا بتحقيق الهدف في المدة الزمنية المطلوبة ؟
مثال: حتى نهاية الشهر عليّ أن \_\_\_\_\_\_ (اخسر 3 كيلو من وزني, أساعد 3 محتاجين...)**.**

**تلخيص الفعالية:**يقوم المرشد والأفراد بتلخيص الفعالية:

* على المرشد أن يسال أفراد المجموعة هل يشعرون انهم يستطيعون إنجاز هذه المهمات في الوقت المحدد؟ ما هي المعيقات الممكنة؟
* كيف تساهم لقاءات أجيال في تحقيق هذه المهمة ؟

**ملحق:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ساعة** | **مهام** | **تم** |
| **15:00-16:00** |  |  |
| **16:00-17:00** |  |  |
| **17:00-18:00** |  |  |
| **18:00-19:00** |  |  |
| **19:00-20:00** |  |  |
| **20:00-21:00** |  |  |
| **21:00-22:00** |  |  |
| **22:00-23:00** |  |  |