

أَقِيّمُ أدائي:			التاريخُ:	الصفوفُ: 4 - 9
أَتَعَلَّمُ أَنُ:				
😊	😐	😞	• أختارَ مكانًا مناسبًا للدراسةِ. • أحددَ وقتَ دراستي المناسبَ.	
😊	😐	😞		
الأدواتُ: قلمُ رصاصٍ، ورقتانِ جانبيتانِ.				
العملُ الجماعيُّ مع أحدِ أفرادِ أسرتي أو الأصدقاءِ عندَ رؤيةِ الرمزِ المجاور: 				



اختيار مكان الدراسة

للبدء بالدراسة خارج المدرسة، إيجاد المكان المناسب.
تخيل نفسي في أحد الأماكن الآتية، أين يمكنني الدراسة؟ أستطيع تسمية خمسة أماكن أو أكثر للدراسة مثل



أرسم دائرة حول الخيارات التي أجدها مريحة أكثر في ما يأتي، عند تنفيذ الواجبات المدرسية، ثم أضيف أفكاراً خاصة بي:

فكرتي:	فكرتي:	١	٢	٣	٤
		الجلوس على الأرض	الوقوف	الجلوس على المكتب	الجلوس على الأريكة

تناسبتني الكتابة على الأسطح الصلبة والمستوية كالطاولات مثلاً، لذا؛ سأحضر ورقة جانبية وأكتب أو أرسم عليها أكبر عدد ممكن من الأسطح المناسبة لدراستي.

أشارك أحد أفراد أسرتي أو أحد زملائي في القائمة السابقة، وأسألهم إن كانت لديهم أفكار أخرى.

حان وقت اختيار مكان الدراسة المناسب لي، سأبحث مع أحد أفراد أسرتي أو أحد زملائي عن مكان للدراسة، على أن تنطبق أكثر الصفات الآتية على هذا المكان:

مريح	خالٍ من المشتتات	هادئ	يحتوي سطحاً صلباً للكتابة	واسع للجلوس أو الوقوف
------	------------------	------	---------------------------	-----------------------

تخطي التحديات

لا يوجد مكان مثالي للدراسة، لذا؛ سأحضر ورقة جانبية، وأكتب لائحة تساعدني على تخطي أية تحديات تواجهني. ستساعدني الأمثلة في الجدول الآتي على طرح الأفكار:

التحدي:	كيفية التغلب على هذا التحدي:
لا توجد طاولة لكتابة الواجبات عليها.	أجد سطحاً مستوياً للدراسة عليه، أو أجد مساحة على الأرض، أو سطحاً صلباً آخر.
يجلس أفراد أسرتي جميعهم في الغرفة التي أدرس فيها.	أفق مع أفراد أسرتي على اختيار أوقات مختلفة للدراسة، ومشاركتهم في المكان المخصص للدراسة أو إنجاز الواجبات.

إيجاد الوقت الأمثل للدراسة:

- أنشئ مع أحد أفراد أسرتي أو أحد زملائي جدولاً دراسياً، أكتب فيه الأوقات التي يكون تركيزي فيها عالياً، بحيث تحتوي أقل المشتتات، سأكتب ما يأتي:
- الصباح: الاستيقاظ، وارتداء الملابس، وتحضير إفطار صحي.
- وقت الفراغ: من الجيد الاستمتاع بين أوقات الدراسة.
- وقت التركيز الدراسي: ما مدة التركيز التي أحتاجها؟ مثلاً: 20 دقيقة، 30 دقيقة، ساعة، أو وقت المنبه، وأدرس بتركيز طوال الوقت، أحدد بعدها مدة استراحة، ثم أعود إلى العمل.
- الطعام: يُعد الطعام الصحي كالخضراوات والفاكهة جيداً لدماعي وجسدي.
- في ما يأتي، مثال على جدول لوقت الدراسة، بعد الاطلاع عليه، ستكون مهمتي إعداد جدول دراسي خاص بي.

النشاط	الاستيقاظ	الإفطار	الدراسة	الاستراحة	الدراسة
الوقت	7 صباحاً	7:30 صباحاً	8:45-8:00	9:15-8:45	10:00-9:15

سأجعل مكان دراستي الآن مميزاً؛ حيث يمكنني وضع أشياء أفضلها، أو تعليق جدول دراستي على الحائط.

- أسئلة أو ملحوظات أو دلو يطلع عليها معلمي: أشارك معلمي في جدول دراستي.
- هل يعتقد معلمي أن إدارتي الوقت مناسبة؟
- هل يُعد الوقت كافياً لإنهاء الواجبات جميعها؟

معلومات للأسرة

كيفية ملائمة هذا النشاط العمل الذي سينفذه طفلك:

صُمم هذا النشاط لمساعدة طفلك على إيجاد الوقت والمكان المناسبين لتنفيذ عمله.

كيف أدمج طفلي خلال هذا النشاط في البنود الآتية:

الزمن: 5 دقائق

الطريقة: على طفلي أن يفكر في هيئة الوقوف أو الجلوس المفضلة لديه في أثناء الدراسة، لذا؛ سأساعده على اختيار المكان المفضل لديه، سواء الجلوس على مكتب أو على الأرض أو إن كان يفضل الوقوف.

الزمن: 5 دقائق

الطريقة: أطلب إلى طفلي النظر إلى هذه الصور، وتخيّل الأماكن التي يمكنه العمل أو الدراسة فيها. صُمم هذا الجزء لمساعدة طفلي على التفكير الإبداعي بمساحات دراسية واسعة ومتوافرة.

الزمن: 5 دقائق

الطريقة: صُمم هذا الجزء أيضاً لتعزيز التفكير الإبداعي لدى طفلي، لذا؛ سأساعده طفلي على التفكير في أكبر عدد من الأسطح الصلبة، التي يمكنه استعمالها للدراسة. سادع طفلي يطرح أفكاره أولاً، ثم يقدم اقتراحاته.

الزمن: 10 دقائق

الطريقة: أساعده طفلي على إيجاد مكان مناسب للدراسة في المنزل، قد يختار مكاناً واحداً أو أكثر من مكان للتبوع (إن كان ذلك متاحاً). أتأكد أن مكان الدراسة مريح وأقل من المشتتات، وأوفر لطفلي سطحاً صلباً؛ لاستعماله في أثناء الكتابة.

الزمن: 10 دقائق

الطريقة: ليس شرطاً أن تكون أماكن الدراسة مثالية. صُمم هذا الجزء لمساعدة طفلي على تحديد التحديات وتخطيها، التي قد تواجهه في مكان الدراسة. قدّمت أمثلة على ذلك أعلاه وعلى طفلي تصميم جدول خاص به على ورقة جانبية.

الزمن: 20 دقيقة

الطريقة: ساعد مع طفلي مخططاً لأوقات الدراسة، محاولاً إيجاد نمط (روتين يومي) يتضمن عملية التعلم، ووقت اللعب، ووقت القراءة، وتخصيص (8) ساعات على الأقل للنوم. يمكنني أيضاً الاستعانة بالنشاطات اليومية الأخرى؛ لمساعدة طفلي على التعلم. يُعدّ الروتين والنظام ضروريين، إلا أنه يجب السماح ببعض المرونة، فمثلاً: يمكنني تبديل الأنشطة إن كان طفلي لا يشعر بالراحة. أتأكد في تلك الحالة من اطلاع طفلي على الخطة الجديدة.