

University Study Skills
Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali
www.kfupm.edu.sa

تقييم (٥ - ٢) اجره وقتك

قم برصد الأنشطة التي تقضي فيها وقتك خلال اليوم، وذلك بتحديد الأعمال التي تقوم بها خلال كل ساعة تقريباً حسب الجدول التالي. وحتى تتضح لك الصورة ينصح أن تكرر هذا الجدول لعدة أيام.

الصلاة	الحمص الدراسية	المذاكرة	الطعام	الترفيه	النوم	المواصلات	علاقات اجتماعية	العناية الشخصية	اتصالات	أخرى
١٢ - ١ ص										
١ - ٢										
٢ - ٣										
٣ - ٤										
٤ - ٥										
٥ - ٦										
٦ - ٧										
٧ - ٨										
٨ - ٩										
٩ - ١٠										
١٠ - ١١										
١١ - ١٢										
١٢ - ١ ظهراً										
١ - ٢										
٢ - ٣										
٣ - ٤										
٤ - ٥										
٥ - ٦										
٦ - ٧										
٧ - ٨										
٨ - ٩										
٩ - ١٠										
١٠ - ١١										
١١ - ١٢										
مجموع الساعات										

حل وقتك: بعد أن تعرف كم من الوقت تقضي في المجالات المذكورة خلال الأيام التي جردتها، تحتاج إلى تحليل فعلي لمعرفة أين يذهب وقتك من خلال مجموع الساعات في كل من الأنشطة المذكورة.