

الوتيرة المدرسية والنمو لدى التلميذ
school pace and growth with student

¹قرين العيد، ² شيخاوي عمر

1 جامعة محمد البشير الإبراهيمي (الجزائر)، laid.grine@univ-bba.dz

2 جامعة المسيلة (الجزائر)، amar.chikhaoui@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2023 /07/28

تاريخ القبول: 2023 /07/21

تاريخ الإرسال: 2023 /05/27

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة عناصر الوتيرة المدرسية والنمو لدى التلميذ، باستخدام المنهج الوصفي "دراسة تحليلية"، من خلال تحليل التراث النظري في الموضوع والوقوف على عناصر كل من الوتيرة المدرسية وما يقابها في الجوانب النمائية لدى المتعلم، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

الوتيرة المدرسية يمكن أن تحدد أوقات المدرسة، أي تنظم أيام التمدد الأسبوعية والسنوية في برامج وورنانات محددة وكذا تحديد أيام العطل الأسبوعية والفصلية بحيث تتوافق مع تناوب لحظات النشاط المدرسي وفترات الراحة المفروضة على الطفل من قبل الكبار، في إطار إيقاع اصطناعي، كما يمكن أن يشير مفهوم الوتيرة المدرسية إلى سرعة تعلم التلميذ في الوضعية المدرسية، أي أن إيقاع التعلم هو نتيجة العمليات الفيزيولوجية والجوانب النفسية والجسدية للأطفال والمراهقين في إطار عملية النمو الطبيعي للتلميذ.

من خلال الوقوف على العناصر التالية: لمحة تاريخية. تعريف الوتيرة المدرسية. تعريف الوتيرة لغة. التعريف الاصطلاحي. أهمية احترام وتيرة المتعلم. العوامل التي تؤثر على التوترات. أساسيات تنظيم الوقت المدرسي. علاقة تنظيم التوقيت المدرسي بالوتيرة المدرسية. معطيات خاصة بالكرونوبولوجيا والكرونونفسية. مفهوم النمو. قوانين ومبادئ النمو. العوامل المؤثرة في النمو.

الكلمات المفتاحية: الوتيرة المدرسية: النمو، التلميذ.

* المؤلف المرسل: د. العيد قرين ، الإيميل: laid.grine@univ-bba.dz

Abstract:

The current study aimed to know the elements of school pace and growth of the student, using the descriptive approach "analytical study", by analyzing the theoretical heritage in the subject and identifying the elements of each of the school pace and its counterpart in the developmental aspects of the learner, and the following results were reached:

The school pace can determine school times, i.e. organize the weekly and annual school days into specific programs and calendars, as well as determine the weekly and quarterly holidays so that they correspond to the alternation of moments of school activity and periods of rest imposed on the child by adults, within the framework of an artificial rhythm. That the concept of school pace refers to the student's learning speed in the school situation, that is, the pace of learning is the result of physiological processes and psychological and physical aspects of children and adolescents within the framework of the natural growth process of the student.

By standing on the following elements: A brief history. Define school pace. Define tempo. idiomatic definition. The importance of respecting the learner's pace. Factors affecting tensions. School time management basics. The relationship of the school timing organization with the school pace. Chronobiology and chronobiology data. Growth concept. Laws and principles of growth. Factors affecting growth.

Keywords: school pace, growth, student.

- مقدمة:

تهتم المنظومة التربوية على اختلاف أقطابها و سياستها و أهدافها بالوتيرة المدرسية نظراً لتأثيرها الكبير على الفعل التربوي، وقد زادت أهمية ومكانة الوتيرة المدرسية في الآونة الأخيرة مما استوجب تدخل مجالات عديدة من العلوم، وترتبط الوتيرة المدرسية بالتغيرات البيولوجية والبرامج والتواقيت اليومية، الأسبوعية والسنوية، لذا تتغير قدرات الأطفال على العمل اليوم والأسبوع والسنة وفق وتيرة يومية من الوتائر البيولوجية التي تحرك الكائنات الحية.

1- الإشكالية:

تطور الأمم وتقدم الحضارات قائم على العلم والتعليم، ومن ثمّة فإنّ للعملية التعليمية/التعليمية أهمية واضحة في حياة التلميذ، ذلك أي نظام تربوي يعمل على بناء شخصية متوازنة للمتعلمين، حفاظاً على الوحدة الثقافية للمجتمع، وتماشياً مع النمو العقلي والنفسي والاجتماعي والبدني للتلاميذ. والفروق الموجودة في الوتيرة المدرسية بين دول العالم في الحجم الساعي المخصص للتلميذ -خاصة في المراحل التعليمية الأولى-، والمحتوى المقدم إليه، والبرامج المسطرة له، وغير ذلك من الأنشطة التربوية الرسمية والأنشطة اللاصفية، تخضع لخصوصية كل دولة.

ففي المنظومة التربوية الجزائرية تضمن ذلك القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم:04-08 والمؤرخ في:2008/01/23، في نطاق محددات سياسية، اقتصادية، تربوية، ثقافية، اجتماعية، وعلمية وتكنولوجية، كما تضمن مجموعة من المبادئ والقوانين، المناهج والمقررات الوزارية التي تحدد وتسير تعليم وتعلم التلاميذ.

فتوزيع الأماكن والأوقات المخصصة للدراسة وأنشطة الترفيه وأوقات الراحة والعطل الأسبوعية والفصلية يكون وفق متطلبات النظام التربوي المطبق، وهاهنا لابد من الإشارة بوضوح إلى احترام الوتيرة المدرسية عند بناء جداول التوافق المدرسية بحيث يجب أن تكون متطابقة مع متطلبات التلاميذ الفيزيولوجية النفسية، ذلك أن طبيعة التلميذ تعيش بما يتناسب وقدراته الجسمية والنفسية، كونه يعيش وفق وتيرة حياتية معينة، إذ لا يستطيع أن يعمل أي شيء في أي وقت؛ وبعبارة أخرى، لابد أن تُعنى الوتيرة المدرسية بجانبين أساسيين، الجانب الأول هو التداول المنتظم لأوقات الراحة والنشاط الذي تفرضه المدرسة، أي تنظيم الزمن الدراسي من خلال جداول التوقيت وبرنامج العطل، والجانب الثاني يتمثل في التغييرات البيولوجية والفيزيائية والنفسية للطفل والمراهق أثناء التمدد.

وهذا ما أثبتته Gates و Ebbinghaus سنة 1964 أن كل من اليقظة، الانتباه، السلوك والأداءات العقلية تعرف تغييرات خلال اليوم عند المتعلمين الألمان والأمريكيين، وهذا ما أثبتته فيما بعد Testu 1994. عند دراسة الوتيرة المدرسية لدى الأطفال الأوربيين سنة 1994 وكذا لدى الأطفال الفرنسيين بين سنوات 1999 و 2003. (Montagner, H (1996). ص48) وهذا ما يظهر أن الفاعلية المعرفية تتغير بصفة مرحلية ومنتظمة طوال اليوم، الأسبوع، والسنة؛ هذه الوتيرة تتأرجح بين الارتفاع والانخفاض للنشاط العقلي (Pics et creux)، محددة بذلك في الوقت المدرسي أوقات "خصبة" وأوقات "عقيمة" بالنسبة لتعلم التلميذ. وما ينتج عنه من صعوبات تعلم التلميذ، التعب، النقص في التركيز، انخفاض مستوى الدافعية، ما هي في الحقيقة إلا بعض المظاهر التي يتعرض إليها في أوقات معينة في القسم.

يتبنى الباحثون منهجية معينة لدراسة الوتيرة المدرسية ففي هذا السياق أشارت Lemai في إطار دراسة التغييرات اليومية والأسبوعية الأداءات الانتباه طريقة المربع اللاتيني وذلك من أجل مقارنة التغييرات اليومية والأسبوعية للتلميذ، مع العلم أن هذا الأخير يقوم بتمرير واحد في اليوم من بين الفترات الأربعة خلال اليوم ذلك على مدى أربعة أيام. بذلك سنحصل عند نفس التلميذ على الفترات الأربعة في اليوم الموزعة على أربعة أيام وعلى الوتيرة الأسبوعية الموزعة على أربعة فترات (Lemai,E, 2003, p193).

من خلال هذا يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- ماهي الوتيرة المدرسية؟
- ما أهمية احترام وتيرة المتعلم؟
- ما هي العوامل التي تؤثر على التوترات؟
- ما هي أساسيات تنظيم الوقت المدرسي؟.
- ما علاقة تنظيم التوقيت المدرسي بالوتيرة المدرسية؟.
- ما هي المعطيات الخاصة بالكرونوبولوجيا والكرونونفسية؟
- ما مفهوم النمو؟.
- ما هي قوانين ومبادئ النمو؟.
- ما هي العوامل المؤثرة في النمو؟

2- أهمية الدراسة:

- تحدد أهمية الموضوع فيما يلي:
- توفر للقائمين على الشأن التربوي من معلمين من معلمين وطاقم إشرافي ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي فهم أعمق حول تناول مفهوم الوتيرة لدى التلاميذ، وكذا معرفة أوضح حول النمو وخصائصه لدى التلاميذ
 - تحسين ظروف التعلم لتحفيز الرغبة في التعلم.
 - البحث عن حياة تسمح بتخفيض الضغط والتعب.
 - تنسيق الأوقات المدرسية وخارج المدرسة واللاصفية والعائلية.
 - اختيار التوقيت المناسب في اليوم لتعلم مهمة ولتوظيف واستخدام ما تعلمه
 - للقائمين على إعداد البرامج الدراسية وجداول التوقيت برمجة أنشطة تساعد على إعداد التلميذ لاستقبال أحسن المعارف، وهذا لغرض تنشيط اليقظة للتلميذ و إعادة انتباهه.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الاجابة على التساؤلات المطروحة من خلال البحث في موضوع الوتيرة المدرسية لدى التلاميذ.
- وكذا التعرف على العملية النمائية وخصائصها لدى التلاميذ.
- 4- منهج الدراسة: يعتبر المنهج المستخدم في البحث من الاساسيات التي يعتمد عليها الباحث في طريقة بحثه، بالرجوع إلى طبيعة الموضوع والهدف منه فالمنهج المناسب لموضوع الوتيرة المدرسية والنمو لدى التلميذ: المنهج الوصفي (دراسة تحليلية).
- تحليلية: لأنها تقوم على تحليل التراث النظري فيما يخص الوتيرة المدرسية والنمو لدى المتعلم.

5- تحديد المفاهيم الأساسية:

تتمثل المفاهيم الأساسية للدراسة في: الوتيرة المدرسية، والنمو لدى التلميذ.

1-5- مفهوم الوتيرة المدرسية :

لقد تباين الباحثون في مفهوم الوتيرة واختلفوا في ذلك وفقا لتخصصاتهم والمقاربات التي يعتمدونها في تعريف هذا المفهوم .

1-1-5- تعريف الوتيرة لغة: تعرف الوتيرة في اللغة على أنها الطريق الملاصق للجبل كما تطلق على الأرض البيضاء و الوتيرة هي المداومة على الشيء (تزكرات، 2020، ص 07).

2-1-5- التعريف الاصطلاحي:

- تعرف بأنها حدث يتميز بالفردائية يتكرر ضمن دورة معينة متعلقة بدورية الوظائف البيولوجية والنفسية (تزكرات، 2020، ص 07).

- الوتيرة المدرسية يمكن أن تحدد أوقات المدرسة، أي تنظم أيام التمدرس الأسبوعية والسنوية في برامج وورزنامات محددة وكذا تحديد أيام العطل الأسبوعية والفصلية بحيث تتوافق مع تناوب لحظات النشاط المدرسي وفترات الراحة المفروضة على الطفل من قبل الكبار، في إطار إيقاع اصطناعي، كما يمكن أن يشير مفهوم الوتيرة المدرسية إلى سرعة تعلم التلميذ في الوضعية المدرسية، أي أن إيقاع التعلم هو نتيجة العمليات الفيزيولوجية والجوانبا النفسية والجسدية للأطفال والمراهقين في إطار عملية النمو الطبيعي للتلميذ (بن نويوة ، ص 789).

2-1-5- التعريف الإجرائي:

-لتحديد التعريف الإجرائي وما نقصد بالوتيرة المدرسية في بحثنا هذا نتبنى تعريف وعلي، ولوية (2016) إذ يعرفانها على أنها مجموعة الجداول الزمنية التي تنظم يوم الطفل في المدرسة بمعنى تنظم الوقت المدرسي ، كما يمكن أن تفهم على أنها وتيرة حياة الطفل في الوضع المدرسي سواء تغيرات قدرات اليقظة الانتباه، والتعلم في الزمن (وعلي، ولوية، 2016، ص 24) .

6- لمحة تاريخية عن الاهتمام بالوتيرة المدرسية :

لم تتوفر أدبيات التربية وعلم النفس في السنوات الأخيرة من القرنين الماضيين على نتائج الأبحاث النفسية التي أكدت على وجود تقلبات يومية وأسبوعية للأداءات السلوكية للتلاميذ في وضعيات مختلفة وقد أظهر ذلك بحث على عينة من التلاميذ تراوحت أعمارهم بين 10 و 13 سنة وذلك عام 1897 من قبل ابنجهاوس أعقبته بحوث مماثلة حيث استخلصت هذه الأبحاث الملمح اليومي للمتمدرسين لكل من (winch) (Grats) و(lairds) حيث استخلصت هذه الأبحاث الملمح اليومي لأداءات المتمدرسين من حيث انخفاض مستوى الأداء وارتفاعه وفي سنة 1926 أشار Bourdon إلى ما كان يسميها بالطاقة التهيئة، واعتبرت أبحاثه أن هذه الطاقة تتطور أثناء النهار صعودا أو

نزولا ووفقا له فإن هذه الطاقة تزايد ابتداء من الاستيقاظ حتى تبلغ الأقصى حوالي الساعة العاشرة إلى الساعة الحادي عشر ثم يحدث هبوط آخر عند الظهر. وفي زاوية أخرى كانت البحوث في مجال الطب والبيولوجيا تبحث في تأثيرات العوامل البيولوجية على الأداء وتحديد تأثيرات التعب، اليقظة والنوم وتوصلت أبحاث دوداي و دوبراي إلى وجود تناغم وانسجام مزامن لاضطرابات الأداء المختلفة بينما تلك المتعلقة بالتعلم وأن هذا التوافق النفسي البيولوجي للتلاميذ تحدث فيه تغيرات تتميز بالثبات النسبي والتغير المرحلي عبر وضعيات التعلم من خلال هذه الأبحاث ظهر ما يعرف بالوتيرة التعليمية. (تذكرات، 2020، ص 07).

7- أهمية احترام وتيرة المتعلم:

من الضروري احترام وتيرة الطفل لأن عدم تزامن تناوب وظيفة الساعة البيولوجية مع العوامل السيئة يسبب التعب وصعوبات في التعلم فالجدول الزمني للطفل أو المراهق يجب أن يحترم احتياجات النوم . مع العلم أن الاحتياجات تختلف تبعا للعمر . وأظهرت أبحاث الدور الأساسي للتوترات البيولوجية التي تسمح بفهم سبب تعب الأطفال والمراهقين وتغير انتباههم وأكد على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار أوقات العمل والراحة في المدرسة، فالوقت المدرسي اليومي أو السنوي يجب أن يتكيف مع الإيقاعات البيولوجية و الفيزيولوجية للطفل و يسمح احترام الوتيرة البيولوجية للمتعلم بتحقيق ما يلي:

- تحقيق سلامة جسم و نفسية المتعلم .
- تحسين كفاءة المتعلمة.
- يكون المتعلم أكثر انتباها و اقل تعباً .
- تحقيق نتائج مدرسية أفضل.
- تجنب رفض النظام أو الشعور بسوء المعاملة.
- تجنب الصراع بين الأستاذ والمتعلم (استخدام السلطة من قبل الأستاذ في حين يكون المعلم متعب و اقل يقظ)
- الدور الرئيسي لنوعية ومدّة النوم وانتظامه والذي يسمح بنمو متناسق مع الطفل، فيعيد وظائف الجسم ويحارب التعب ويعزز التعلم.
- التأثير السلبي لأسبوع أربعة أيام على اليقظة وأداء المتعلمين في اليومين الأوليين من الأسبوع المدرسي حيث يظهر عدم التزام النتائج عن عطلة نهاية الأسبوع لمدة يومين كاملين.
- التغيرات السنوية لمقاومة البيئة تظهر الأوقات الصعبة لدى الطفل في فصل الخريف والشهرين الأخيرين من فصل الشتاء.

لما نتحدث عن الوتيرة المدرسية يمن أن نفهم انه توجد العديد من التواترات المتداخلة فلا يجب ربط تواترات حياة الطفل والمراهق فقط بالأوقات التي يقضها في المدرسة بحيث يدوم يوم المتعلم 24سا.

إن أسوء تنظيم للأسبوع المدرسي هو أسبوع أربعة أيام، الذي يتطلب ضرورة تقليص العطل المدرسية من أجل الحفاظ على نفس عدد أيام الدراسة في السنة، وهذا ما يؤثر بالسلب على راحة الطفل ونعرف أن الانقطاع عن الدراسة 10 أيام كحد أدنى مهم يسمح للطفل والمراهق بالاسترجاع، ونعلم أن أي عطلة مدرسية من أسبوعين لا يسمح للمتعلمين بالحصول على ما يكفي من الراحة، ومن التواترات التي ينبغي أن نحترمها إذا أردنا أن نساعد الأطفال على النجاح في دراستهم وحياتهم هي وتيرة نوم يقظة فأسبوع أربعة أيام لديه آثار سلبية على نوم الطفل بحيث ينامون المتعلمون متأخرين.

8- العوامل التي تؤثر على التواترات :

- الكرونوتقنية والنشاط الفكري: توصل العلماء أن أثناء قياس المنطق أن عدد الإجابات الصحيحة تكون أفضل في الصباح من المساء وأن الكفاءات اليومية للقراءة (عدد الكلمات المقروءة في الدقيقة) تنقص بشكل منتظم على مدار اليوم ومع ذلك ترتفع قليلا على الساعة الثانية بعد الظهر لينخفض قليلا من فترة بعد الظهر ويرتفع من جديد على الثامنة ونصف مساءا ثم ينخفض بعدها بسرعة.

- الكرونونفسية والانتباه: بينت معظم بحوث الكرونونفسية حقيقية وجود علاقة بين التواترات الفيزيولوجية وتواترات أداء الانتباه كما أظهرت النتائج هذه الأعمال إلى ارتفاع الأداء في فترة ما بعد الظهر من الفترة الصباحية وهذا ما تفسره نظرية ارتفاع مستوى اليقظة.

- الحرارة والأداء: تبين الدراسات أن الارتباط بين الكفاءة النفسية و التغيرات الفيزيولوجية، فتوصل إلى وجود توازي بين درجة الحرارة والأداء عند الراشد في مهام بسيطة مثل فرز البطاقات تخضع جميع الوظائف البيولوجية لتغيرات دورية ترتبط بالكفاءة النفسية، فالتواترات البيولوجية تحدد تواترات السلوك الإنساني كما تخضع الأنشطة لتواترات قد تكون خاصة متعلقة بالتواترات البيولوجية مثل الظروف الاجتماعية والثقافية.

إن التغيرات اليومية لأداء تظهر بصفة دائمة كما يمكن أن تعدل أو تعكس تحت تأثير العديد من العوامل المتعلقة بالحالة أو الفرد ذاته بما في ذلك سنه، أن التغيرات اليومية لأداء الفكرية تتأثر بعدة عوامل متعلقة بالحالة والمهمة أو الفرد ذاته خاصة عامل السن بحيث يتغير مستوى الأداء الفكري خلال اليوم وخلال الأسبوع وخلال السنة وذلك حسب وظيفة التواترات البيولوجية

والنفسية وحسب وظيفة الطعام والحاجات الغذائية والحاجة إلى الراحة وحسب وظيفة العمر والشخصية والدافعية ودرجة نضج الجهاز العصبي وطباعه المهمة.

- تغيرات مرتبطة بطبيعة المهمة: بدراسة ملامح مع الأداء لدى المتعلمين البالغين من العمر 10-11 سنة وذلك ينطبق مجموعة من المهام المتعلقة اختبارات الإدراك الحسي الحركي تبين من خلالها أن فترة الصباح هي الأفضل في العمل الفكري الذهني وفيما يتعلق بالإدراك الحسي الحركي يسجل تطور خلال اليوم.

- تغيرات مرتبطة بظروف إنجاز المهمة: إن التغيرات اليومية للأداءات تكون منخفضة عندما يكون الأفراد على علم بأدائهم في حين تكون تغيرات الأداءات اقل عندما ترجع النتائج أمام الجماعة وهذا يدل على أن التوترات تتأثر بحضور الآخرين، إن اليوم الأطول يؤثر على قدرات الطفل وإمكانياته التعلم بمعنى آخر أن الملامح النفسية للأطفال تختلف حسب طول اليوم كما تساهم نوع الكفاءة ونوع الذاكرة و مرحلة التعليم في درجة السيطرة على المهمة وكما تؤثر على ظهور الوتيرة اليومية الكلاسيكية.

- تنظيم الوتيرة المدرسية : تم تكييف وتنظيم الوتيرة المدرسية مع الوتيرة البيولوجية للأطفال بالاعتماد على اليوم والأسبوع بحيث يتفق النشاط مع الوتيرة الطبيعية للطفل ، بمعنى تنظيم الوقت المدرسي بصفة عامة يكون على ثلاثة أنماط : اليومي ، أسبوعي ، سنوي.

- التنظيم اليومي : بينت الدراسات أنه يوجد وقتين في اليوم عادة يصعب التحكم فيهما: الدخول إلى القسم وفترة ما قبل الغداء وما بين الساعة الثامنة والنصف والتاسعة والنصف يكون الأداء ضعيف.

- التنظيم الأسبوعي: يعتبر يوم الاثنين أسوأ يوم لأنه يتميز بعدم انتظام السلوك (التوترات البيولوجية).

- تأثير النظم الأسبوعي: إن أسوأ تنظيم للأسبوع هو أسبوع أربعة أيام، لأنه يتطلب تخفيض العطل المدرسية للحفاظ على نفس عدد أيام الدراسة ومن المعروف أن ما يباعد الطفل عن الراحة هي عشرة أيام بحيث تسمح له وللمراهق بالاسترجاع، وفترة الراحة التي تقل عن أسبوعين لا تسمح للمتعلمين بالراحة الكافية ومن التوترات التي يجيب أخذها بعين الاعتبار إذا أردنا مساعدة المتعلم على النجاح في الدراسة والحياة هي وتيرة نوم يقظة فأسبوع أربعة أيام يؤثر على مدة نوم المتعلم بحيث ينام أقل وينام متأخر لكثرة أيام دراسة .

إن تنظيم الوقت المدرسي يجب أن يكون حسب عمر المتعلمين فكلما كان المتعلمون صغار كانت مدة الدراسة في القسم أقل.

- تنظيم السنة: لتنظيم السنة لا بد من احترام ما يلي:

- الأخذ بعين الاعتبار الفترات الصعبة بالنسبة للطفل لفترة الخريف نهاية أكتوبر وبداية نوفمبر، فترة الشتاء نهاية فيفري بداية مارس.

- ضرورة تناوب سبعة أسابيع دراسة و أسبوع راحة.

- لا يجب أن يدرس الطفل الذي يبلغ ست سنوات أتر من 4 ساعات في اليوم ومن 210 يوم إلى 220 يوم في السنة يجب احترام تواتر الطفل فهناك ساعات للنوم لتناول الطعام والعمل واللعب والراحة . فيجب أن تخصص الفترة الصباحية للأنشطة الصعبة تتخللها أوقات للراحة من أجل أن لا نتعب الانتباه وتجنب تمديد نفس العمل لوقت أطول .

- تخصيص وقت استقبال لتنشيط وظيفه الدماغ و الجسم و تهيئة الطفل لاستقبال أحسن المعارف (البدء بأنشطة المتعة وتقديم نشاط الاسترخاء).

- تخصيص فترة الصبيحة بعد تقديم الاستقبال لتعلم الرياضيات والمواد التي تحتاج إلى جهد فكري وإلى ذاكرة .

09- أساسيات تنظيم الوقت المدرسي:

توضح وزارة التربية (2009) من أساسيات لتنظم التوقيت يجب مراعاة النقاط التالية: مجال التعليمية والتعلمية تماشيا مع المقاييس الدولية لتحسين أفضل شروط التمدرس ومحاربة الفشل المدرسي وهي كما يلي:

- تخصيص يوم الثلاثاء للأنشطة اللاصفية وتنظيم حصص الدعم البيداغوجي خصوصا لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي وللنسق بين المعلمين وللتكوين.

- توفير فضاء زمني ضمن التوقيت الأسبوعي للأنشطة المعالجة التربوية في مواد التعليم الأساسية (لغة عربية – رياضيات – اللغة).

- اعتماد حصص ذات 45 د في كل الأنشطة التعليمية، ضمانا لفاعلية وتجنب للرتابة والملل .

- تقسيم اليوم الدراسي إلى أربع فترات زمنية (عدا الثلاثاء إلى فترتين فقط) كل فترة تتضمن حصتين تعليميتين و تعقب كل حصة فترة استراحة مدة 15 د .

- تخصيص مدة 15 د في بداية كل يوم دراسي أي من 08 إلى 08 و 15 د لنشاط التربية الخلقية على أن يسند لمعلم اللغة العربية أو اللغة الفرنسية أو الأمازيغية .

- الحرص على توحيد مواعيد الدخول إلى المدرسة وخروجهم منها مراعاة للانسجام في تنظيم الزمن البيداغوجي.

إلى جانب ذلك يشير المعهد الوطني للبحث في التربية (2011) من أساسيات تحقيق جودة التعلم ما يلي:

- التوزيع المتوازن للفترات المخصصة للدراسة والفترات المخصصة للراحة مراعاة المعطيات المتعلقة بالوتيرة المدرسية في استعمال الزمن الدراسي .

- توزيع أفضل ساعات التدريس اليومية والأسبوعية والسنوية، وهذا ينبه الدراسات الكرونوبولوجيا والكرونوتقنية، أي هناك تغيرات في النشاط الفكري لدى المتعلمين أثناء اليوم بسبب تأثير الوتيرة البيولوجية.

- احترام الأوقات الصحيحة والأوقات القوية في اليوم فيما يخص الانتباه لدى المتعلمين، ارتفاع للأداءات طوال فترة الصباح ثم انتكاسة أثناء فترة الغداء ثم العود إلى الارتفاع بعد الظهيرة. وعليه من معايير لإنجاح عملية تنظيم التوقيت المدرسي بصفة عامة وبصفة خاصة في الجزائر ينصبان على وجوب:

- احترام عدد فترات العمل (5 فترات) وعدد فترات الراحة 4 فترات.

- أن لا يتعدى الحجم الساعي السنوي (956) ساعة.

- أن لا تتعدى أقصى مدة يومية للدراسة 6 ساعات.

- أن لا يتجاوز الحجم الساعي الدراسي الأسبوعي 27 ساعة.

- أن يكون أقصى عدد أيام الدراسة الأسبوعية 5 أيام.

- أن لا تقل مدة العطل الصغيرة عن 10 أيام.

10- علاقة تنظيم التوقيت لمدرسي بالوتيرة المدرسية :

يوضح المعهد الوطني للبحث في التربية (2011) أنه يمكن تعريف الوتيرة المدرسية من جانبيين وهما: الجانب الأول هو التداول المنظم لأوقات الراحة والنشاط الذي تفرضه المدرسة، أي تنظيم الزمن المدرسي من خلال جداول التوقيت وبرنامج العطل، أما الجانب الثاني يتمثل في التغيرات البيولوجية والفيزيائية والنفسية للطفل والمراهق أثناء التدريس، أي أن هناك عوامل يجب أخذها بعين الاعتبار عند تنظيم التوقيت المدرسي من أجل وضع تنظيمي بشكل يساعد المتعلم على استعمال قدراته في التعلم بسهولة.

10-1- النوم: إن النوم وظيفة حيوية هامة لها أهميتها في استعداد النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لامتداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله وهذا ما توصلت إليه الأبحاث والدراسات حيث أن الحرمان من النوم بشكل عام يؤثر سلبا على الجانب النفسي للفرد، فإنه يؤدي على المدى القصير إلى انخفاض قوة الانتباه و في النشاط العام ككل.

10-2- الانتباه: إن المهارات التي يتعلمها الأطفال في المدارس مثل القراءة والتابعة وتعلم الحساب وتعلم المعارف والأداء الحركي والسلوك جميعها تتطلب منهم إدراك المثبرات السمعية والبصرية واللمسة من أجل القيام بالمهارات المعرفية والاستجابة لها إما لفظيا أو حركيا.

ومنه فالانتباه هو أحد المهمات الرئيسية لتعلم جميع المهارات التعليمية السابقة لأن التركيز على المهارات السمعية أو البصرية أو اللمسية يسهل ويسرع عملية الإدراك وبالتالي تعلم المهارة أو المهمة، وعليه يجب أن يتكيف وقت التعليم مع قدرات كل طفل.

10-3- النشاطات خارج المدرسة: إن الأنشطة اللاصفية هي ذل الجزء من المنهج الكلي الذي يتضمن خبرات لا تقدم عادة في الفصل الدراسي ، وهي لا ترتبط بمفردات معينة ولكنها يمن أن تأثيرها وتوسع آفاقها وتعمق الأفكار والخبرات التي تكتسب فيها كما أنها تسهم في التربية الشاملة للمتعلم جسديا ومعرفيا ومعماريًا ووجدانيا، إن الأنشطة التي تمارس خارج المدرسة المبرمجة وغير مبرمجة من طرف الإدارة المدرسة تساعد المتعلم في حمايته من الآثار السلبية لأوقات الفراغ، كما أنها توفر الفرصة لاكتشاف مواهبهم وتنميتها وكما أنها من ناحية أخرى تساعد على تحمل ضغوطات المدرسة مما تجعله يشعر بالقررة على الإنجاز والتعلم.

11- معطيات خاصة بالكرونوبولوجيا و الكرونونفسية:

اهتم الإنسان منذ زمن طويل بتوترات بيئية كونها هي التي تتحكم في حياته كوتيرة للفصول الأربعة، كما اهتم مؤخرًا بتوترات الداخلية أولاً أي المستوى البيولوجي (الكرونوبولوجيا) ثم على المستوى النفسي مما أدى إلى ظهور الكرونونفسية والتي هي الميدان الذي يدرس التوترات السلوكية لنفسها، ولكن يمكن القول بأنه ميدان جديد في تطور حيث ظهرت التوترات النفسية مهمة مع التوترات البيولوجية في مجال العمل، وبدأ تطبيق الكرونونفسية في الصيدلة وذلك من خلال معرفة أثر الأدوية الأكثر والأقل وضوحًا في أوقات مختلفة من اليوم.

- تصنف المهام: تتمثل مهام كشف الإشارة السمعية أو البصرية أو الترميز.

- مهام الذاكرة تتغير الأداءات خلال اليوم حسب نوع الذاكرة المستهدفة.

- الذاكرة الفورية: المهام التي تعتمد على الذاكرة الفورية هي حفظ قوائم الأرقام.

- الذاكرة العاملة: تختلف عن الذاكرة الفورية في مدة تخزين المعلومات.

- الذاكرة طويلة المدى: تكون فيها مدة تخزين المعلومات طويلة.

ويقوم ميدان التواتر المدرسية من الناحية العلمية على التطبيقات الثلاث وهي الكرونوبولوجي والكرونوبولوجي والزمن المدرسي وهو الأطر الزمنية التي تنظم العمل المدرسي، حيث يعتبر الزمن المدرسي متغير خارجي يتعلق بالجدول استعمال الزمن المدرسة أو الرزنامة المعمول بها لتحديد ساعات الدراسة و أوقات العطل، بينما التوتيرة السيكولوجية فترصد التغيرات النفسية والمعرفية المتعلمة من قبل التلميذ وتناسبها مع التوتيرة البيولوجية التي تضبط تلك التغيرات وأثر كل الدورات (كدورة النوم مثلا) في تنظيم وتسهيل التعلم (عامر نواره، 2020، ص 78).

12- مفهوم النمو:

يعرف النمو على أنه سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة محددة و هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره والنمو بهذا المعنى لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام وللمنو مظهران رئيسيان:

- نمو تكويني: ونعني به نمو الفرد في الجسم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طولهِ وعرضهِ وارتفاعهِ.

- النمو الوظيفي: ونعني به الوظائف الجسمية والعقلية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته (عويصة، 1996، ص 187).

13- قوانين ومبادئ النمو:

يتميز النمو بأنه ليس عملية عشوائية، بل يخضع لمبادئ عامة يشترك فيها جميع الأفراد الجنس البشري هذه المبادئ والقوانين تسهم في فهم ظاهرة النمو، وتمكن الآباء والمربين من معرفة العوامل الفردية والبيئية التي يحدث النمو في إطارها، كما تساعد في التنبؤ بمسار نمو الفرد وتوجيهه بما يحقق صالح الفرد والمجتمع وهذه المبادئ التي تحكم سير النمو هي:

- النمو كيمي وكمي معاً: فالطفل كما ينمو في أعضاء جسمه، ينمو في الوظائف التي تقوم بها هذه الأعضاء.

النمو عملية مطردة ومنتظمة. ونعني باطرادها أنها لا تكاد تبدأ حتى تتقدم في طريقها بسرعة هائلة وتظل أخذ هذه الطريق حتى تحصل إلى آخر شروط.

- النمو يتقدم من العام إلى الخاص: ففي كل مظاهر النمو تكون استجابات الطفل ذات نمط عام قبل أن تصبح متخصصة، كما أن النشاط العام يسبق النشاط المتخصص النوعي.

- النمو عملية مستمرة: فالنمو يستمر منذ فترة الحمل حتى وصول الفرد إلى النضج، ويتم النمو وفقاً لمعدل منظم بطيء نسبياً أكثر مما يتم وفقاً لمعدل سريع ويستمر النمو .

- النمو عملية متكاملة: لاشك أن النمو عملية مركبة وغاية في التعقيد وسبب ذلك أن مظاهر النمو مرتبطة كلها ببعضها البعض الآخر ارتباطاً وثيقاً. فلا يمكن فهم نمو الطفل الجسدي دون أن نقدر في نفس الوقت نموه الانفعالي وتوافقهِ الاجتماعي ولا هذا الأخير دون تقدير لصحة الطفل.

- النمو يخضع للفروقات الفردية: فكل طفل ينمو بطريقته الخاصة.

- النمو يمكن التنبؤ به: إذا كان معدل النمو ثابت إلى حد كبير بالنسبة لكا طفل، يتبع أنه للممكن أن نتنبأ بالمدى الذي يحتمل أن يحدث فيه النمو الناضج للطفل ومعرفة ما سيكون عليه أقصى مستوى للنمو.

- زمن النمو ليس متساوياً: فمراحل النمو لا تتقدم في الزمان بخطى ثابتة ، فهناك فترات نمو سريعة وفترات نمو بطيئة
- اختلاف معدل النمو باختلاف مظاهره: لكل مظهر من مظاهر النمو معدلها الذي تنمو به، بمعنى أنها لا تتقدم جميعاً صفاً واحداً في جهة مستوية.
- لكل عملية نمائية فترة حرجية: يطلق مصطلح الفترة الحرجية على تلك الفترات التي يكون فيها الفرد مهيباً لنمو عضوي أو مهاري أو سلوكي معين إذ يؤدي النضج إلى الاستعداد والتهيؤ لأنماط سلوكية جديدة (عوض، 199، ص126).
- معدل النمو ونمطه يتأثران بالظروف الداخلية والخارجية: وأهم هذه الظروف: ظروف خارجية: كما في حالة الأطفال التي لم تتح لهم التغذية الكافية أثناء نموهم فلم يستمتعوا بصحة جيدة.
- ظروف داخلية: مثل تحطيم شخصيات الأطفال لأسباب سيكولوجية كالحرمان من العاطفة أو بسبب الحماية الزائدة وعدم الاستقرار .
- ميل الجسم في النمو إلى الاحتفاظ بالتوازن الحيوي، فالجسم يسعى دائماً إلى الاحتفاظ دائماً بنسبة ثابتة على الرغم من الظروف البيئية المتغيرة.
- بعض السلوكيات المشككة تعتبر سوية في المرحلة العمرية التي تحدث فيها فكل مرحلة في مراحل النمو تظهر فيها أشكال من السلوك تبدو غير مرغوب فيها على الرغم من أنها خصائص عادية و سوية متناسبة مع المرحلة التي ظهرت فيها .
- النمو محدود في بدايته و نهايته بزمان و مكان معينين.
- خبرات النمو في الطفولة هي الأساس في بناء الشخصية.
- يكتسب الطفل أدواره من خلال عملية نموه فالطفل لا يولد مزود بذخيرة من الأدوار التي يقوم بها في حياته ولكنه يكتسب الأدوار المختلفة من خلال عملية نموه وتربيته وتطبيعته الاجتماعي (عويصة، 1996، ص188).

15- العوامل المؤثرة في النمو:

- الوراثة: الوراثة هي انتقال السمات من الوالدين إلى أولادهما وتمثل الوراثة كل العوامل الداخلية التي كانت موجودة عند بدأ الحياة أي عند الإخصاب وتوضح دراسات الوراثة أن الإمكانيات الكامنة وليست السمات أو الخصائص هي التي تورث، وتعتبر عاملاً هاماً يؤثر في النمو من حيث صفاته ومظاهره ونوعه ومداه وزيادته ونقصانه ونضجه ونقصه ... إلخ ويتوقف معدل النمو على وراثته خصائص النوع وتنتقل الوراثة إلى الفرد من والديه أو أجداده أو سلالته.

- البيئة: تمثل البيئة كل العوامل الخارجية التي تؤثر تأثيرًا مباشرًا أو غير مباشر على الفرد منذ أن تم الاخصاب وتحدد العوامل الوراثية وتشمل البيئة بهذا المعنى العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية وللبيئة دور كبير حيث تسهم في تشكيل شخصية الفرد الناس وفي تعيين أنماط سلوكه، إن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل منذ أن يرى النور تشكله اجتماعيا وتحوله إلى شخصية اجتماعية مدمرة، كذلك فإن الطبقة الاجتماعية والخلقية الاجتماعية والاقتصادية والتربوية للفرد وتوجيهه النفسي والفرص المتاحة أمامه تؤثر على عملية النمو، كذلك فإن البيئة الحضارية تسهم في عملية النمو الاجتماعي للفرد، وتؤثر البيئة الجغرافية بما تفرضه من ظروف طبيعية واقتصادية وبشرية ... إلخ في النمو.

- الغدد: جهاز الغدد له أهمية كبيرة في تنظيم النمو ووظائف الجسم.

- الغذاء: يعتمد الفرد على الغذاء في نموه وبناء خلاياه التالفة وتكوين أخرى جديدة وتجديد الطاقة التي يحتاجها إليها نشاطه الداخلي والخارجي.

- النضج: يتضمن النضج عمليات النمو الطبيعي التلقائي التي يشترك فيها الأفراد جميعًا.

- التعلم: تتضمن عملية التعلم النشاط العقلي الذي يمارس فيه الفرد نوعًا من الخبرة الجديدة (زهران، 1986، ص 195).

15- خاتمة ومقترحات:

- خاتمة:

يجب أن يهتم الفاعلون في ميدان التربية والتعليم بوتيرة المتعلم أثناء تنظيم التوقيت المدرسي، والتي يطلق عليها مصطلح الوتيرة المدرسية للمتعلم قد يفهمها البعض بالتوترات البيئية بمعنى، تناوب وقت الراحة والنشاطات المفروضة من طرف المدرسة، بوضوح تتمثل في التوقيت المدرسي اليومي والأسبوعي وحتى العطل المدرسية بأنواعها (الرؤنامة المدرسية)، ويفهمها البعض الآخر على أنها وتيرة الطفل أو المراهق في الوضع المدرسي المرتبط بالتغيرات الوقتية للممارسات الفيزيولوجية الخاصة بالفرد.

- مقترحات الدراسة:

في ضوء هذا، يمكن تقديم جملة من الاقتراحات التي قد تثمن نتائج الدراسة:

- ضرورة تنظيم أيام دراسية وملتقيات، للقائمين على الشأن التربوي من معلمين من معلمين وطاقم إشرافي ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لفهم أعمق حول تناول مفهوم الوتيرة لدى التلاميذ، وكذا تحقيق معرفة أوضح حول النمو وخصائصه لدى التلاميذ
- العمل على تحسين ظروف التعلم لتحفيز الرغبة في التعلم.

- إيجاد آليات توفر حياة تسمح بتخفيض الضغط والتعب.
- تنسيق الأوقات المدرسية وخارج المدرسة واللاصفية والعائلية.
- اختيار التوقيت المناسب في اليوم لتعلم مهمة ولتوظيف واستخدام ما تعلمه
- على القائمين على إعداد البرامج الدراسية وجدول التوقيت برمجة أنشطة تساعد على إعداد التلميذ لاستقبال أحسن المعارف، وهذا لغرض تنشيط اليقظة للتلميذ و إعادة انتباهه.
- قائمة المراجع :
- ابن نويوة، سليم. وابن عبد المالك، عبد العزيز. (2020) تأثير الراحة للفترة الصباحية على الوتيرة المدرسية لتلاميذ السنة الثالثة ابتدائي ببلدية سطيف دراسة كرونوسيكولوجية. مقال في مجلة المعيار، 24 (49)، 785-802.
- وعلي، لامية. ومعروف، لويزة. (ديسمبر 2016). الانتباه والنوم الليلي والسلوك والانشطة اللاصفية. مقال في مجلة دراسات نفسية و تربوية مخبر نظير الممارسة النفسية والتربوية عدد 17. ص ص 117-124.
- حامد، عبد السلام زهران. (1986). علم النفس النمو. ط2. الاسكندرية: دار المعارف.
- كامل، محمد محمد عويصة. (1996). علم النفس النمو. ط1. بيروت ، لبنان: دار الكتب العلمية.
- معروف، لويزة. (2008). أثر نمط تنظيم الوقت المدرسي على كل من الانتباه والسلوك ومدّة النوم الليلي والنشاطات خارج المدرسة. رسالة الدكتوراه. علوم التربية. الجزائر.
- معروف، لويزة. وشقيقة، داود (2019). أهمية تنظيم الوقت المدرسي. مجلة جيل البحث العلمي العدد 54، ص ص 35-50
- عامر، نواره. (2020). محاضرات مقياس علم النفس البيولوجي والوتيرة المدرسية. محاضرات للسنة الأولى ماستر علم النفس المدرسي، <http://www.univ-oeb.dz/pdf>.
- عوض، عباس محمد. (1999). مدخل إلى علم نفس النمو، الطفولة، المراهقة، الشيخوخة. ط1. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعة.
- تزكرات، عبد الناصر. (2020). محاضرات علم النفس الفيزيولوجي والوتيرة المدرسية السنة أولى ماستر علم النفس المدرسي. جامعة البشير الابراهيمى برج بوعريج <https://www.youtube.com/watch?v=Bok3It8bOQ>

