



إدارة الوقت

- الفئة العمرية المستهدفة: ١٣-١٧ سنة.

- الهدف: إدارة الوقت بشكل ناجح لمراقق/لمراهقة افتتاً.

- الخطوات:

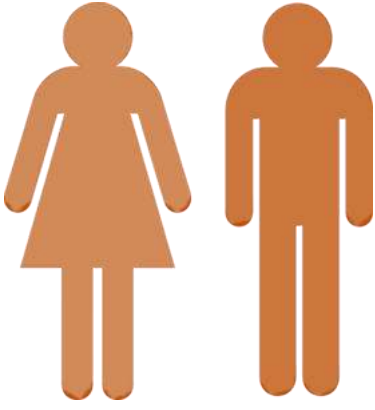
١. ضع الأداة في غرفتك على مرأى قريب من نظرك.

٢. املئ المربعات الفارغة بالمهام والواجبات المطلوبة منك بفترة زمنية محددة على حسب الأولوية.

٣. تابع تقدمك وإنجازك للمهام ساعة بساعة.

- ملحوظة:

*يفضل اتباع الفترات الزمنية المقترحة للمراققين من جمعية افتتاً.



إدارة الوقت

الفترات الزمنية المقترحة لمراهقي افتنا بعد العودة من المدرسة:

أفضل وقت للراحة. ■

أنسب وقت للمذاكرة وحل الواجبات. ■

املأها بالمهام الروتينية التي تود فعلها. ■

فترة الاستعداد للنوم. ■

الفترة الزمنية	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
١-٢ م	■	■	■	■	■
٢-٣ م	■	■	■	■	■
٣-٤ م	■	■	■	■	■
٤-٥ م	■	■	■	■	■
٥-٦ م	■	■	■	■	■
٦-٧ م	■	■	■	■	■
٧-٨ م	■	■	■	■	■
٨-٩ م	■	■	■	■	■
٩-١٠ م	■	■	■	■	■