



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

خطوات إنجاز الواجب بنجاح



١ قم بتسجيل الواجب في
مفكرة الواجبات أو ضع
عليه إشارة في الكتاب.



٢ لا تنسى إحضار الكتاب، وكراسة الواجبات،
و المفكرة التي دونت فيها الواجب.



٣ للبدء بحل الواجب يجب أولاً أن
تقرأ التعليمات، ثم اتبعها بدقة.



٤ اختر وقتاً و مكاناً مناسباً
للجلوس
فيه و عمل
الواجب.



٥ احرص على إيجاد
طرقاً تساعد على التركيز.



٦ راجع واجبك للتأكد بأن ما أنجزته كاملاً و صحيحاً.



٧ لا تنسى اخذ الواجب معك إلى المدرسة،
و فتحه للمعلم عندما يطلب منك ذلك.