

# كيف توظف تطبيقات هاتفك الذكي لمساعدتك في

## أعمالك اليومية؟

افتا

جمعية دعم اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه

### التقويم

Tuesday

10

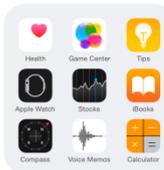
- قم بتسجيل مواعيدك في تقويم هاتفك مباشرةً.
- استخدم خاصية التكرار لتذكيرك عدة مرات وفي أوقات مختلفة من اليوم السابق لموعدك.
- استخدم خاصية التنبيه لتذكيرك في حال لم يكن هاتفك في متناول يدك أو كنت منهمكًا في عمل آخر.
- اكتب في الملاحظات الأدوات التي قد تحتاج لأخذها معك في الموعد.
- لا تنسى كتابة مكان الموعد في خانة الموقع.
- في حال كان لديك حساب في "icloud" استخدم خاصية المزامنة حتى يتمكن حسابك من إرسال رسالة إلى بريدك الإلكتروني لتذكيرك.

### التذكيرات

- استخدم أكثر من قائمة لتقسيم مهامك أو احتياجاتك حسب الأولوية
- استخدم ألوان مختلفة لكل قائمة وقم بتسمية كل منها حسب المهام التابعة لها، فمثلاً استخدم اللون البرتقالي للمهام الذي تحتاج إنجازها خلال الأسبوع وقم بتسميتها "المهام الأسبوعية" وعلى هذا المنوال.
- استخدم خاصية "تذكيري يوم" لتحديد الموعد النهائي لإنجاز المهام.
- استخدم خاصية المنبه لتذكيرك قبل الموعد النهائي بيوم أو يومين حتى تتمكن من تذكر أي مهمة نسيت إنجازها.
- استخدم خاصية التكرار في حال كانت القائمة للأعمال الأسبوعية أو الشهرية.... الخ، لتذكيرك كل نهاية أسبوع أو شهر.
- استخدم خاصية الأولوية لترتيب مهام القائمة حسب الأهمية.
- اكتب في خانة الملاحظات متطلبات المهمة التي تقوم بها أو الأفكار الأساسية لها.

### المجلدات

الأدوات



- اجمع البرامج المتشابهة في مجلد واحد حتى تقلل من عدد صفحات جهازك ويسهل عليك ايجاد البرنامج الذي تبحث عنه دون تشتت.
- قم بتسمية كل مجلد حسب التطبيقات التابعة له، مثلاً تطبيقات التواصل الاجتماعي في مجلد بنفس المسمى والحاسبة ومذكرات الصوت والبوصلة في مجلد باسم "أدوات" وهكذا.

### الكاميرا وتطبيق "الصور"

- قم بتصوير واجباتك الجامعية والملاحظات المهمة المكتوبة على اللوح أو غيره وصفحات الكتب التي تحتاجها "في حال كان الأستاذ يسمح بذلك" وضعها في المفضلة أو في ألبوم خاص في تطبيق الصور.
- قم بحذف ملفات الصور التي لم تعد بحاجة إليها حتى لا يصعب عليك إيجاد الأشياء التي تحتاجها في الملف.

### البريد الإلكتروني

- قم بتحميل برنامج البريد الإلكتروني الذي تستخدمه ( Gmail أو Outlook) لتتأكد من وصول الرسائل إلى جوالك في حال كنت خارج المنزل.
- فعّل الإشعارات الخاصة بتطبيقات البريد الإلكتروني لتنبيهك عند وصول رسالة جديدة.

