

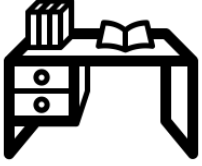


افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

نصائح تساعد

ذوي افتا في بيئة العمل



لا تغيّر أماكن الأشياء:

أعد كل شيء مكانه بعد الإنتهاء منه حتى تتمكن من الحصول عليه مجدداً دون عناء.



احرص على عمل التمارين الرياضية بانتظام:

ممارسة الرياضة تزيد من تدفق الدم للدماغ مما يجعل الدماغ يعمل بشكل أفضل.



خذ قسطاً كافياً من النوم في الليل:

عندما تقضي 7-8 ساعات نوم في الليل فإن الجسم يكون قادر على التركيز و الإنتاجية أكثر.



لنوّع عالمك:

إستخدم الألوان كرموز لمفاتيح كي يسهل عليك الحصول على الملفات المرادة.



اضبط المنبه لكل مهمة:

كي لا يضيع الوقت من بين يديك اضبط المنبه لمدة 20 دقيقة مثلاً لإنجاز مهمة ما ولا تشغل بأي مهمة أخرى.



صمم قائمة بالمهام التي عليك إنجازها:

من الممكن أن تكون القائمة بشكل يومي أو أسبوعي.



اختر عملاً في مجال تحبه:

إذا كان باستطاعتك اختيار مجال عملك قم بالعمل في مجال تستمتع به.



احرص على بقاء سطح المكتب فارغاً:

من الممكن أن تتسبب الفوضى بالهائك عن إتمام المهام، ضع الأشياء التي تريد إنهاؤها أمامك و أبعد كل ما لا تحتاجه في الوقت الراهن.



خذ قسطاً من الراحة:

قم بالمشي حول المكتب أو في الخارج إذا استطعت، سوف يساعد ذلك على تنظيم أفكارك والتركيز عند عودتك للعمل.