

## تطبيقات لتنظيم الوقت و الأولويات



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة و تشتت الانتباه

الوقت يعتبر ثروة ثمينة، لاسيما إن كنت من ذوي افتا المعرضين لسوء التنظيم، والتسويق في أداء المهام. هاتفك الذكي من الممكن أن يكون أداة لتنظيم وقتك ومهامك من خلال تطبيقات مصممة لبالغي افتا. سوف نستعرض لك هنا أبرز هذه التطبيقات:

### (iOS, Android; free) Evernote

هذا التطبيق يجعل من السهل عليك تذكر الأشياء الكبيرة والصغيرة من الحياة اليومية، حيث تكون المعلومات في مكان واحد، ومنظمة، ومتاحة من خلال بحث بسيط، حيث تكتب ماتريد البحث عنه وسوف يظهرها لك.



### (iOS, Android; free) Lift



هذا التطبيق يساعد في بناء العادات، حيث يحوي عادات متاحة مثل: "استخدام خيط الأسنان" أو "تنظيف الفوضى"، وتترج إلى عادات أكثر صعوبة مثل "الاستيقاظ في الوقت المحدد". يمكنك أيضاً تلقي نصائح يومية والتشجيع لإكمال المهام.

### (iOS; free) Finish

عند إضافة مهمة معينة يمكنك تحديد تاريخ إنهاءها على فترات: "مدى قصير"، "منتصف المدة"، "مدى طويل"، وعليك أن تحدد عدد الأيام في كل فترة. ميزة هذا التطبيق أنه بدلاً من إخبارك بنهاية المهمة في يومها فهو يخبرك بالمدة التي لديك لإنهاءها. كما يعتبر هذا التطبيق مثالي لذوي افتا من ناحية التركيز، فهو يظهر لك أكثر المهام أهمية ويخفي الباقي.



### (iOS; free) 30/30



هذا التطبيق يساعد لكل شخص لديه مشكلة في أداء المهام، كل ما يجب عليك عمله هو إعداد قائمة بكل المهام التي لديك والمدة الزمنية لكل منها. وعند بدء تشغيل المؤقت سوف يظهر لك متى تنتقل للمهمة التالية.

### (iOS; free) Priority Matrix

هذا التطبيق يعتبر سهل الاستخدام ومثالي في إدارة المهام لذوي افتا، حيث يمكنك من فرز المهام إلى أربعة أقسام: مهم وعاجل، مهم وغير عاجل، غير مهم وعاجل، غير مهم وغير عاجل. كما يمكنك التعديل على لون كل قسم، وإضافة الرموز، وتحديد نسبة الإنجاز، بالإضافة إلى تفعيل التنبيهات للتذكير بالمهام.

