



A KATALYST FOR CHANGE AMONGST THE YOUTH OF THE NEAR EAST

كيف أنظم وقتي؟

WWW.KATALYSTNE.NET

١- حدد فترة معينة (مثلا شهر كامل)

٢- اكتب الامور التي تريد انجازها (مثلا: دراسة، امتحانات، طلعات، خلوتك، وقت حر، أعراس، أعياد ميلاد...)

٣- املا الجدول التالي بالمهمات

التاريخ	اليوم	المهمات

٤- ابدأ يوم بيومه، وأمسك كل مهمة على حدا وابتدا بتقسيم كم ساعة تحتاج لإنجاز كل مهمة في ذلك اليوم.

٥- وزع المهمات في ذلك اليوم على هذا الجدول

مهم ومستعجل	مهم وغير مستعجل
غير مهم ومستعجل	غير مهم وغير مستعجل

(طبعا خلوتك موقعها عند مهم ومستعجل (:)

٦- بعد هذا التقسيم وزع المهمات على ساعات يومك حسب الأولوية.

