بروتوكولات ADHD

خطة البداية: ٧ أيام

مخطط مجاني لأسبوع واحد يبدأ بالتشخيص وينتهي بتقييم صغير

قبل ما تبدأ

أسبوع واحد يكفي تجرّب فيه النظام قبل ما تقرر تكمل. كل يوم ليه مهمة صغيرة (١٠ إلى ٣٠ دقيقة). الأهم إنك تكمّل الأسبوع، مش إنك تعمل كل حاجة بشكل مثالي.

اليوم	المهمة
١	خريطة وضعي: أخضر/أصفر/أحمر
٢	هدف الأسبوع بصيغة قابلة للقياس
٣	سجل وقتك
٤	جدول الأسبوع القادم
٥	درس واحد بطريقة الشرح بدون كتاب
٦	مراجعة ٥ دقايق + أسئلة
٧	تقييم صغير

ملاحظة: المخطط إرشادي ومجاني. لو عايز النظام الكامل لمدة ٣٠ يوم، ده موجود في الكتاب الأول.

© بروتوكولات ADHD. المحتوى أصلي ومخصص للاستخدام الشخصي لمن اشترى الكتاب. ممنوع إعادة بيعه أو نشره. هذا الكتاب إرشادي تعليمي ولا يغني عن مدرسك أو مرشدك أو أخصائي عند الحاجة.

المحتويات

1 الأيام ١ إلى ٣: التشخيص والهدف والوقت

2 الأيام ٤ إلى ٦: جدول وشرح ومراجعة

3 اليوم ٧: التقييم

1

الأيام ١ إلى ٣: التشخيص والهدف والوقت

اليوم الأول: اكتب مواد دراستك في ثلاث قوائم: أخضر (متمكن)، أصفر (محتاج مراجعة)، أحمر (لسه ماقربتش). اليوم الثاني: اكتب هدف واحد للأسبوع بصيغة قابلة للقياس، مثلًا «أراجع ٣ دروس وأحل ٣٠ سؤال». اليوم التالت: سجّل وقتك على مدار اليوم من غير حكم.

قاعدة: لو وقتك قليل، اعمل نص المهمة. النص المكتمل أحسن من كامل ماحصلش.

الأيام ١ – ٣

اكتب بالقلم.

المادة	أخضر/أصفر/أحمر

هدف الأسبوع:

أكثر وقت ضائع لاحظته:

2

الأيام ٤ إلى ٦: جدول وشرح ومراجعة

اليوم الرابع: ابني جدولك للأسبوع القادم بكتل ٤٠ إلى ٦٠ دقيقة وسيب هامش للطوارئ. الخامس: خد درس واحد، اقرأ جزء، اقفل الكتاب، اشرح بصوت عالي، وصحح. السادس: راجع الدرس في ٥ دقايق واكتب ٣ أسئلة وجاوب عليها.

الأيام ٤ – ٦

نفّذ وسجّل.

اليوم	كتلة ١	كتلة ٢

درس اليوم الخامس:

شرحي بدون كتاب:

أسئلتي الثلاثة:

3

اليوم ٧: التقييم

في اليوم الأخير راجع الأسبوع: كم يوم التزمت؟ إيه اللي ساعدك؟ إيه اللي عطّلك؟ اختار خطوة واحدة للأسبوع الجاي.

اليوم ٧: تقييم الأسبوع

املأ بصدق.

عدد الأيام اللي التزمت فيها:

أنفع حاجة عملتها:

أكبر عائق:

خطوتي للأسبوع القادم:

- [ ] جدول الأسبوع القادم جاهز
- [ ] دفتر الأخطاء جاهز
- [ ] مكان المذاكرة مجهز

كلمة أخيرة

أسبوع واحد تكمله أفضل من شهر تبدأه وتتوقف.

لو خلصت الأسبوع، قيّم نفسك بصدق: إيه اللي اشتغل؟ كمّل بنفس العادات، وعدّل الباقي.