ابن جدولا محدودا بعد الالتزامات الثابتة

التاريخ: 2026-10-25

ضع الدروس والاجتماعات والطريق والمسؤوليات المشتركة أولا. تحتاج الكتلة بداية ونهاية ونتيجة محددة ومواد جاهزة. اترك وقت انتقال. يستخدم المثال صباحا متاحا لتقرير صغير؛ ويمكن للطالب استبداله بمراجعة أو واجب. وعلى المعلم مراعاة دروسه الفعلية لا نسخ الصباح كوقت فراغ.

مجموع كتل العمل الثلاث 120 دقيقة. وتضيف فجوتان من 15 دقيقة 30 دقيقة، فتصبح النافذة المخططة كلها 150 دقيقة. لا تسم كل دقيقة فيها وقت إنتاج. عند ورود طلب جديد قرر ما الذي يحل محله.

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

الوقت المخطط	العمل	شرط الجاهزية
09:00-10:00	كتابة مسودة التقرير	إجابة أصلية ومثال موجودان
10:00-10:15	انتقال / هامش	المواد جاهزة للفعل التالي
10:15-10:45	فحص الحسابات	الاستدلال والمجاميع مفحوصة
10:45-11:00	انتقال / هامش	نقطة التوقف مسجلة
11:00-11:30	فحص المراجع والتسليم	الروابط تعمل والاستلام مؤكد
كتلتي		

المصادر

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts