

# حزمة قوالب الدراسة لطلاب (ADHD)

قوالب للطباعة والمتابعة: تنظيم - جلسات تركيز - تتبع المشتتات - تحفيز

إصدار: 01-02-2026

## ملاحظة:

هذه القوالب تعليمية للمساعدة على الدراسة والتنظيم. لا تُعد تشخيصاً أو علاجاً طبياً. إذا كانت الأعراض شديدة أو تعيق الدراسة/العمل بشكل واضح، يُستحسن استشارة مختص.

## طريقة الاستخدام خلال الأسبوع

**الهدف:** تحويل الدراسة إلى خطوات صغيرة واضحة، وتقليل المشتتات، وزيادة الاستمرارية دون استنزاف.

- اختر كل يوم 3 مهام فقط (مهمة أساسية + مهمتان مساعدتان).
- ادرس على جلسات قصيرة (20-25 دقيقة) مع فواصل ثابتة (5 دقائق).
- إذا خرجت عن التركيز: سجّل المشتت في سجل المشتتات ثم ارجع فوراً.
- نهاية الأسبوع: راجع ما نجح وما فشل، وعدّل شيئاً واحداً فقط للأسبوع القادم.

**نصيحة:** لا تحوّل التنظيم إلى مشروع. استخدم أقل عدد من القوالب التي تخدمك الآن.

## الجدول الأسبوعي السريع

**الهدف :** جعل كل شيء مرئياً عن طريق تفكيك المهام الكبيرة إلى "خطوات قابلة للبدء وتوزيعها على

- جدول أسبوعي (ورقي أو رقمي) لل مواعيد الثابتة: محاضرات/اختبارات/تسليمات.
- قائمة يومية "قصيرة جداً" (3-5 مهام فقط).

اليوم	أهم 3 مهام	عدد جلسات التركيز	ملاحظات
السبت			
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			

اكتب أهم 3 مهام لكل يوم. ضع علامة على عدد جلسات التركيز المنجزة. اجعل الهدف واقعياً.

## مخطط اليوم

- 3 مهام فقط اختر مهمة أساسية واحدة فقط (Must). إذا أنهيتها: انتقل إلى المهمتين المساعدةتين (Should)
- حدّد "وقت بدء ثابت" يومياً

<p>(Must) المهمة الأساسية اكتبها بصيغة فعل واضح: _____</p>	<p>(Should) مهمتان مساعدتان</p> <p>□ 1 _____</p> <p>□ 2 _____</p>
<p>(Could) مهمة قصيرة جداً _____ □ (5-10 دقائق)</p>	<p>طاقة اليوم (نوم/ماء/حركة)</p> <p>□ نوم كافٍ □ ماء □ وجبة □ مشي 10 د</p>

### تقسيم اليوم إلى 3 فترات

الفترة	ماذا ستفعل؟ (جلسات قصيرة)	ملاحظات/عقبات متوقعة
صباحاً		
ظهراً		
مساءً		

## متتبع جلسات التركيز الأسبوعي

ضع علامة عند إتمام كل جلسة. هدف واقعي: 1-3 جلسات في اليوم أفضل من صفر.

6	5	4	3	2	1	الجلسة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السبت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأحد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاثنين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الثلاثاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأربعاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الخميس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الجمعة

تحديد المدة: \_\_\_ دقيقة عمل + \_\_\_ دقائق فاصل. (اختر ما يناسبك)





## خطة المكافآت والتحفيز

الدافعية ليست شعوراً ثابتاً. صمّم مكافآت صغيرة وفورية لتثبيت العادة.

ADHD يميل لتفضيل المكافأة القريبة. صمّمها لصالحك

إذا أنجزت ____ جلسات: _____	مكافأة صغيرة في نهاية اليوم
بعد ____ أيام التزام: _____	مكافأة متوسطة
إذا أنجزت ____ جلسة هذا الأسبوع: _____	مكافأة أسبوعية
أقل مستوى نجاح مقبول: ____ جلسة/الأسبوع (لتجنب صفر)	حد أدنى واقعي

## قوائم سريعة: قبل الجلسة وأثناءها وبعدها

### قبل الجلسة:

- حدد ما ستفعله في 20 دقيقة القادمة (جملة واحدة).
- جهّز كل ما تحتاجه على الطاولة، وأبعد الهاتف.
- افتح مصدرًا واحدًا فقط (كتاب/ملف/موقع) لتجنب التشتت.
- اضبط المؤقت: \_\_\_ دقيقة عمل + \_\_\_ دقائق فاصل.

### أثناء الجلسة:

- إذا جاءت فكرة/رسالة: اكتبها في سجل المشتتات وارجع فوراً.
- إذا علقت: انتقل إلى سؤال أسهل لمدة دقيقتين ثم عد.
- لا تغيّر المهمة داخل الجلسة إلا إذا كان ذلك مكتوباً مسبقاً.

### بعد الجلسة:

- ضع علامة على الجلسة في المتتبع.
- اكتب الخطوة التالية التي ستبدأ بها في الجلسة القادمة.
- رتب سطح المكتب بسرعة (أقل من دقيقة).

### خطة طوارئ عند انهيار التركيز:

- قُم وامش دقيقة + اشرب ماء.
- ارجع واجعل الهدف: 5 دقائق فقط (غالبًا ستكمل).
- إذا كانت الطاقة منخفضة: اختر مهمة قصيرة جدًا بدل الإلغاء الكامل.

### الخاتمة:

إن (ADHD) ليس عائق أمام النجاح الأكاديمي، والحقيقة العلمية تقول إن عقول أصحاب ADHD قادرة على "التركيز الفائق" (Hyperfocus) إذا وجدت الطريقة الصحيحة.