

الرقم	الأسوب المتبع	دائماً	أحياناً	لا أفعل
١	استعمل روزنامة شهرية لأسجل عليها الأعمال الهامة مكتوبة بشكل واضح ومرتب.			
٢	أعدُ يومياً قائمة " ما سأفعل اليوم " لأسجل ما عليّ القيام به بترتيب متسلسل.			
٣	أعمل دائماً نحو هدف كي أنجزه، ثم أكافئ نفسي.			
٤	أجمع الأنشطة المتشابهة معاً؛ كي أنجزها في وقت واحد.			
٥	أحاول في كثير من الأحيان أن أقوم بعملين في وقت واحد مثل: "مشاهدة التلفاز وتأدية تمرينات رياضية، أو كي الملابس والاستماع إلى برامج هادفة في المذياع".			
٦	أحتفظ بمفكرة كي أكتب عليها تفاصيل عملي وخطواته، بالإضافة إلى الروزنامة الشهرية.			
٧	أتبع وقتاً محدداً لمواعيد نومي واستيقاظي، وتناول الواجبات المدرسية، وبقية الأعمال اليومية المتكررة مثل الاغتسال وإعداد الواجبات المدرسية، وغيرها.			
٨	أخطط مسبقاً لكيفية إنجاز واجباتي المدرسية ولا أترك ذلك لظروفي ومدى رغبتي في أدائها.			
٩	أرتب حاجياتي الشخصية بشكل منظم ومنسق على مكتبي، وفي خزانة الملابس، وحقيبتي المدرسية، كي أجد ما أبحث عنه بسرعة وسهولة.			
١٠	أخطط مسبقاً لمواعيد برامج التلفزيون التي سأشاهدها، وأرتب مواعيد أنشطتي الأخرى تبعاً لها.			
١١	أؤكد من ومواعيد الافتتاح والإغلاق لبعض الأماكن قبل التوجه إليها، مثل المتحف، أو المعارض، أو المكتبة العامة، .. وغيرها.			
١٢	أخطط مسبقاً لقضاء إجازة نهاية الأسبوع أو الإجازات الرسمية، والإجازة الصيفية.			
	المجموع			