

קורס להורים לילדים המאובחנים עם ADHD - מפגש 1

טבלת ניהול זמן

נא דרגו ליד כל שעה את הפעילות השגרתית שאתם עושים וציינו בדירוג של 1-5 מה מידת התדירות של פעילות זו במהלך היום (1-כמעט לא, 2-לעיתים רחוקות, 3-לפעמים, 4-בד"כ, 5-בתדירות גבוהה מאוד).
לאחר מכן דרגו מהפעילות אותה אתם עושים בתדירות הגבוהה ביותר ועד הפעילות שאתם כמעט ולא עושים.

שעה	מנוחה ושינה	פעילות עם הילד	פנאי ובילוי	תחזוקת משק בית	עבודה
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					