

UNIVERSITY OF MARYLAND ADHD PROGRAM





用日程表应用 整理你的活动和任务

三个贴士帮你设定一个日程表系统! 用这个系统安排活动和记住考试和功课。

1. 在手机上下载日程表的应用

- 应为日程表在手机上,你可以随时看。
- 选一个能跟别的软件同步的应用



大贴士: 把每个活动 事情,任务,都输 入在日程表里。这 样你肯定不会忘掉 做一件事!



大贴士:根据活动类别(学校,家,健康,等等)给每个活动分配不同的颜色。

2. 识别重要的活动和日期

- 例如,学校,跟朋友见面,和别的任务
- 输入上课时间,考试日期,昨夜到期日期,和专门复习和做功课的时间。

3. 将写下的活动输入在日程表

- 为重复活动或任务定下重复时间。
- 用闹钟提醒你下件事是什么。
- 安排休息时间和你喜欢的爱好。
- 把更容易的事安排再难的是后面。



大贴士: 每天同样的时间更 新日程表