

جدول تنظيم الوقت اليومي

لا شك أن كل إنسان يحتاج إلى جدول تنظيم وقت يومي خاص به يتناسب مع ظروفه وظروف عمله، ولكن يمكن أن تساهم هذه الجداول اليومية في توعية الشخص تجاه الجدول اليومي الخاص به، كما يمكن أن يستخدمها بعض الأشخاص من خلال التعديل عليها بما يتناسب مع ظروفه الخاصة، وفيما يأتي سيتم إدراج جدول تنظيم الوقت اليومي التقريبي والذي يمكن الاستفادة منه في أمور كثيرة تخص تنظيم الوقت:

الساعة	المهمة التي يجب القيام بها
7:00 - 8:00 صباحًا	الاستيقاظ وأخذ حمام دافئ ثم شرب فنجان قهوة والاستماع لبعض الموسيقى، ثم تناول الفطور والتجهز للذهاب إلى العمل.
8:00 صباحًا - 4:00 مساءً	فترة العمل والتي تبدأ بها معظم الأعمال الصباحية، يمكن خلال فترة العمل أخذ فترات قصيرة من الراحة، وذلك حسب ظروف العمل ومتطلباته.
4:00 - 6:00 مساءً	العودة إلى المنزل وتناول طعام الغداء والجلوس مع الأسرة.
6:00 - 10 مساءً	يمكن استغلال هذه الفترة في قضاء بعض الأعمال أخرى التي تتوجب على الشخص، كما يلتزم بعض الناس بأعمال أخرى، ويمكن متابعة هذه الأعمال في هذا الوقت، وأما الأشخاص غير المرتبطين بأعمال أخرى، يمكن ملء هذا الوقت بالقراءة وكورسات تعلم لغات أو مهارات أخرى.
10:00 مساءً - 7:00 صباحًا	راحة وفترة نوم، حتى يأخذ الجسم حقه من الراحة.