|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المشتتات وطرق التعامل معها | سبب تجميع المهام | مخزن الوقت | الوقت | المهمه |
|  |  | 0.15 | 8.45-12 | Time management course |
|  | سوشيال ميديا مع الاستراحه  multitasking | 0.30 | 12-1 | استراحه |
|  | المراجعه  مع  course database  لانهم نفس المضمون |  | مراجعه  course database | 1-2 |
|  | المراجعه  مع  course database  لانهم نفس المضمون |  | 2-5 | Database Course |
|  | سوشيال ميديا مع الاستراحه  multitasking | 0.15 | 5-6 | سوشيال ميديا |
| وسائل التواصل الاجتماعي  اتعامل مها عن طريق وضع الهاتف في الاماكن البعيدة عني |  | 0.15 | 6-7.30 | English language |
|  | الجيم مع السوشيال ميديا multitasking | 0.30 | 7.30-9.15 | الذهاب الى الجيم |
|  |  | 0.20 | 9.15-11 | Problem solving |
|  |  |  | 11-8.30pm | الخلود الى النوم |

Task 3