

## א. נגישות:

שימו את הדברים שלכם במקומות שיהיה לכם קל לגשת אליהם. למשל -

השלתו או המכבקה יהיו ליד הקיר או ליד הארון באופן שלא יפלו מהם דברים.

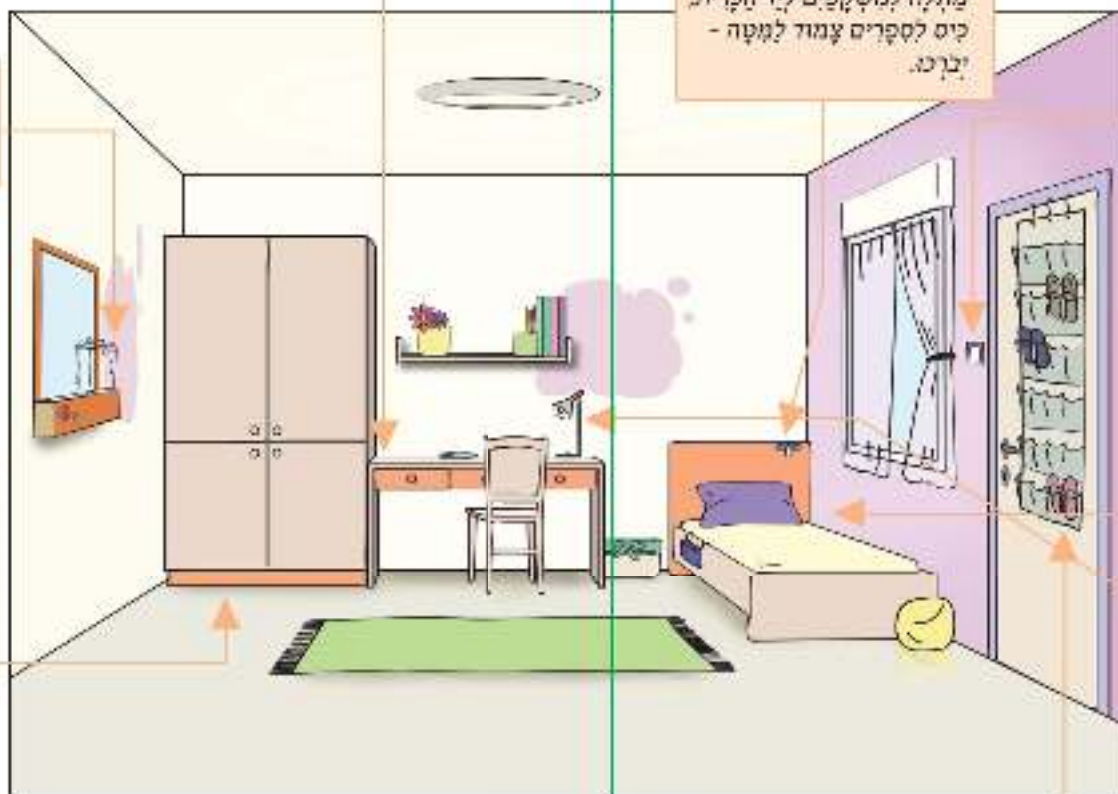
מתלה למשקפים ליד הפורט, כיום לספרים צמוד למטה - יבטיב.

מקומו של מתג החשמל צריך לאפשר להאיד את החדר מיד לשונקסים אליו.

נזים זעירים לתכשיטים ולקשואי שער ליד המראה.

המטה צריכה להיות במקומות בחדר באופן שיהיה קל להזיז אותה בזמן השטיפה או כדי למצוא משהו שהתגלגל מתחתיה.

אל מתג מנורת הלילה צריך להפיק בשליחת יד קלה מהמטה.



הארון יעמד כר שנים כאשר המטה או המטות פתוחות צדו יש מרחק של 30 ס"מ שמאפשר לפתח את הדלתות שלו.

מתלה כיסים מאחורי הדלת עבור נעלי הבית לסוגיהן השונים.

כל אלו מפנקים אתכם בחדר נגיש.



## ב. הַרְגָּלִים:

כל זכר שאנחנו עושים שוב ושוב, הופך להרגל.

למשל: אתם רגילים להתלבש, ואינכם צריכים לחשב על כל תנועה מאז שחשבתם ללבש חלצה עד שאתם לבושים בה. כל התהליך נעשה על "טיס אוטומטי".\* המשימה "להתלבש" כוללת סדרה של פעולות.

גם המשימה "להכין שוקו" היא סדרה של פעולות:

1 לוקחים כוס

2 שמים כמית שוקו

3 מוציאים את החלב מהמקרר

4 מוסיפים מים

5 מווגים לכוס ושותים.

\* טיס אוטומטי: כשהמטוס טיס בגייל, הטיס יכול להפעיל את המחשב ולתת לו לנהג במטוס. זה נקרא "טיס אוטומטי" והקנה - ללא שקול נעת, ללא מחשבה ורגש, כצד שגרת.

אליקים בסדר

מה דעתכם להוסיף לרשימת הפעולות האוטומטיות הללו גם את הפעולה של:

6 להחזיר את החלב למקרר?

7 לסקר את הדלת של המקרר?

8 לסקר את קפסת השוקו ולחזירה למקום?

9 לשטף את הכוס ולהחזירה למקום / לזרק את הכוס לפח?

כשתרגלו לכך שהכנת שוקו כוללת סדר ונקיון והתלבשות כוללת סגירת הארון ונעילת נעלים כוללת סגירת המגרה אחרי שפתחנו אותה, התדר שלכם ישאר מסדר! זה כל כך פשוט!



21



20