

## 2. نماذج جداول لتنظيم الوقت

مطبوعة مجانية

#تفنن

برنامجي الأسبوعي

أمنياتي هذا الأسبوع

كيف ملاك وعاء عملي الصالح؟

كن أنت التغيير الذي تحب أن تراه في العالم!

تطوير مهاراتي	علمي ودراسي		في بيتي		مع نفسي		لأجلك ربي		السبت
	مذاكرة دروسي	كتابة وظائف	مساعدة عائلتي	ترتيب غرفتي	الاعتناء بسلوكي	الاعتناء بنظافتي	قرآني	اذكاري	
									الأحد
									الاثنين
									الثلاثاء
									الأربعاء
									أخميس
									الجمعة

تفنن

www.tafannan.com

فن ومرح بالعربي



# جدول المراقبة اليومي



الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	أعمال اليومية
							أستيقظ باكرا
							أتناول غذاء صحيا
							أرتب سريري
							أحافظ على نظافتي
							أغسل اسناني
							اراجع دروسي و اذهب الى مدرستي باكرا
							أقرأ اذكاري
							أطيع والداي و اساعدهم
							ابقى مهذبا مع اخوتي



تم ✓  
لم يتم ✗



# Daily Planner

## مهامي اليومي

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## الصلاة

- الفجر
- الضحى
- الظهر
- العصر
- المغرب
- العشاء
- الوتر



## الاذكار

- الصباح
- المساء



الورد اليومي من القرآن



## Sport



## ما أنجزت اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## الطعام

- فطور
- سناك
- غذاء
- قهوة
- عشاء

## ما لم أنجزه

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 1 غسول بشرة
- 2 تونر
- 3 مقشر
- 4 سيروم
- 5 كريم العيون
- 6 مرطب

- 1 غسول بشرة
- 2 تونر
- 3 مرطب
- 4 واقي شمس

## Water Tracker

- شرب الدواء
- الاستحمام


