

الجدول اليومي

جيل الخِلافة



أشرب الكثير من
الماء خلال اليوم



أتناول الطّعام الصّحيّ



أستيقظ باكرا وأرتّب
سريري وأردّد
دعاء الاستيقاظ



أحافظ على صلاتي في
وقتها مع الذّكر والدّعاء



أساعد أفراد أسرتي
بأعمال المنزل



أقرأ بعض السّور
من القرآن الكريم



أتعلّم معلومة جديدة
أو أعب لعبة
تعليميّة مفيدة



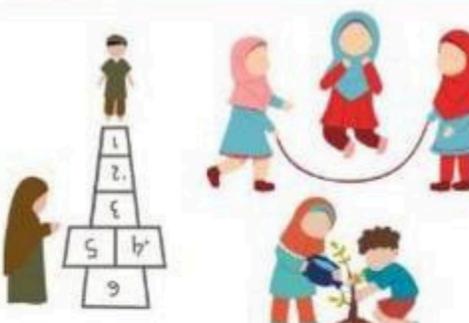
أقرأ كتابا
باللّغة العربيّة



التّدريب على
الحساب الدّهني



أشاهد برنامجا مفيدا مع عائلتي
على اليوتيوب: سيرة نبوية،
صحابه قصص....



أعب مع إخوتي
لعبا حرّا



أقوم بنشاط مثل: رسم،
قص ولصق، زراعة...