

جدول المشاريع

بناء المستقبل

مارس

فبراير

يناير

يونيو

مايو

أبريل

سبتمبر

أغسطس

يوليو

ديسمبر

نوفمبر

أكتوبر

جدول تماريني

شهر يناير

أهداف هذا الشهر

تدريب يومي

الركض الأسبوعي

مخطط سفر الصيف 2024

اليوم الثاني



اليوم الاول



اليوم الرابع



اليوم الثالث



اليوم السادس



اليوم الخامس



اليوم الثامن



اليوم السابع



2024

أهداف السنة الجديدة

أهداف الأسبوع

الشهر	الهدف 1	الهدف 2	الهدف 3
يناير			
فبراير			
مارس			
أبريل			
مايو			
يونيو			
يوليو			
أغسطس			
سبتمبر			
أكتوبر			
نوفمبر			
ديسمبر			

أهداف اليوم

مراجعة شهرية

الشهر:

انجازات هذا الشهر:

_____	-٤	_____	١-
_____	-٥	_____	٢-
_____	-٦	_____	٣-

أنا ممتنة ل:

ما الممكن تحسينه؟

ما الذي فعلته بشكل جيد؟

كيف أجعل الشهر القادم أفضل؟

دروس تعلمتها خلال هذا الشهر:

قصصنا

اليوم

*** * * * * *

ميعاد الإفطار

*** * * * * *

ميعاد السحور

*** * * * * *

سحور اليوم ؟

*** * * * * *

فطار اليوم ؟

*** * * * * *

جدول تحدي الصلاة في رمضان

..... : أسمي ♥

..... : الوقت :

صلاة الضحى

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة الفجر

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة العصر

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة الظهر

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة العشاء

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة المغرب

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

قيام الليل

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

..... : الوقت :

صلاة التراويح

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١