**جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز لأصحاب الوظائف**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المهام** | | **التوقيت** | |
| **من الساعة** | **إلى الساعة** |
| أنشطة الفترة الصباحية | الاستيقاظ |  |  |
| صلاة الفجر |  |  |
| ممارسة التمارين الرياضية |  |  |
| الحصول على حمام ساخن |  |  |
| تناول وجبة الإفطار مع العائلة |  |  |
| التوجه للعمل |  |  |
| أنشطة فترة الظهر | صلاة الظهر |  |  |
| العودة من العمل |  |  |
| تناول وجبة الغداء مع العائلة |  |  |
| أنشطة فترة العصر | صلاة العصر |  |  |
| فترة استراحة أو قيلولة |  |  |
| إنجاز بعض الأعمال المنزلية |  |  |
| أنشطة فترة المغرب | صلاة المغرب |  |  |
| زيارة العائلة أو بعض الأصدقاء |  |  |
| أنشطة فترة الليل | صلاة العشاء |  |  |
| الحصول على وجبة عشاء خفيفة |  |  |
| متابعة فيلم أو مسرحية عائلية |  |  |
| التوجه للنوم |  |  |