**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 |   |   |