

جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز لأصحاب الوظائف

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