**جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز لربة المنزل**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المهام** | | **التوقيت** | |
| **من الساعة** | **إلى الساعة** |
| أنشطة الفترة الصباحية | الاستيقاظ |  |  |
| صلاة الفجر |  |  |
| ممارسة التمارين الرياضية |  |  |
| الحصول على حمام ساخن |  |  |
| إيقاظ الأولاد |  |  |
| تحضير وجبة الإفطار |  |  |
| تناول وجبة الإفطار مع العائلة |  |  |
| تجهيز وإرسال الأولاد للمدرسة |  |  |
| تنظيف الأطباق والصحون |  |  |
| جمع الملابس المتسخة ووضعها في الغسالة |  |  |
| تنظيف الأرضيات وتلميع النوافذ |  |  |
| زيارة صديقة أو استقبالها |  |  |
| أنشطة فترة الظهر | صلاة الظهر |  |  |
| البدء بإعداد وجبة الغداء |  |  |
| تناول وجبة الغداء مع العائلة |  |  |
| تنظيف الصحون والأطباق |  |  |
| أنشطة فترة العصر | صلاة العصر |  |  |
| فترة استراحة أو قيلولة |  |  |
| متابعة الواجبات الدراسة للأبناء |  |  |
| الحصول على جلسة عناية بالبشرة والوجه |  |  |
| أنشطة فترة المغرب | صلاة المغرب |  |  |
| زيارة بعض الأصدقاء أو الخروج في نزهة |  |  |
| أنشطة فترة الليل | صلاة العشاء |  |  |
| الحصول على وجبة عشاء خفيفة |  |  |
| متابعة فيلم أو مسرحية عائلية |  |  |
| التوجه للنوم |  |  |