**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 |   |   |