

جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز لربة المنزل

التوقيت		المهام
من الساعة	إلى الساعة	
		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
		صلاة الظهر
		البدء بإعداد وجبة الغداء
		تناول وجبة الغداء مع العائلة
		تنظيف الصحون والأطباق
		صلاة العصر
		فترة استراحة أو قيلولة
		متابعة الواجبات الدراسية للأبناء
		الحصول على جلسة عناية بالبشرة والوجه
		صلاة المغرب
		زيارة بعض الأصدقاء أو الخروج في نزهة
		صلاة العشاء
		الحصول على وجبة عشاء خفيفة
		متابعة فيلم أو مسرحية عائلية
		التوجه للنوم