

جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز لطلاب المدارس

| 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 للمدرسة | |
| | | صلاة الظهر | أنشطة فترة الظهر |
| | | العودة من المدرسة | |
| | | تناول وجبة الغداء مع العائلة | |
| | | صلاة العصر | أنشطة فترة العصر |
| | | فترة استراحة أو قيلولة | |
| | | إنجاز الواجبات المدرسية | |
| | | المساعدة في بعض الأعمال المنزلية | |
| | | صلاة المغرب | أنشطة فترة المغرب |
| | | زيارة الأصدقاء أو التنزه بصحبتهم | |
| | | صلاة العشاء | أنشطة فترة الليل |
| | | الحصول على وجبة عشاء خفيفة | |
| | | مراجعة بعض الواجبات الدراسية | |
| | | التوجه للنوم | |