**جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأنشطة** | | **وصف النشاط** | **توقيت النشاط** | |
| **فترات الأنشطة** | **ترتيب الأنشطة** | **من الساعة** | **إلى الساعة** |
| أنشطة الفترة الصباحية | النشاط الأول |  |  |  |
| النشاط الثاني |  |  |  |
| النشاط الثالث |  |  |  |
| النشاط الرابع |  |  |  |
| النشاط الخامس |  |  |  |
| أنشطة فترة الظهر | النشاط الأول |  |  |  |
| النشاط الثاني |  |  |  |
| النشاط الثالث |  |  |  |
| النشاط الرابع |  |  |  |
| النشاط الخامس |  |  |  |
| أنشطة فترة العصر | النشاط الأول |  |  |  |
| النشاط الثاني |  |  |  |
| النشاط الثالث |  |  |  |
| النشاط الرابع |  |  |  |
| النشاط الخامس |  |  |  |
| أنشطة فترة المغرب | النشاط الأول |  |  |  |
| النشاط الثاني |  |  |  |
| النشاط الثالث |  |  |  |
| النشاط الرابع |  |  |  |
| النشاط الخامس |  |  |  |
| أنشطة فترة الليل | النشاط الأول |  |  |  |
| النشاط الثاني |  |  |  |
| النشاط الثالث |  |  |  |
| النشاط الرابع |  |  |  |
| النشاط الخامس |  |  |  |