**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 |   |   |   |