

## جدول يومي لتنظيم الوقت جاهز

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