

أتحقق من فهمي قبل الظهر، بعد الظهر

أَتَحَقَّقُ مِنْ فَهْمِي



منهاجي

أَكْتُبُ وَقْتِ النَّشَاطِ فِي السَّاعَةِ الرَّقْمِيَّةِ، ثُمَّ أَحَوِّطُ a.m. أَوْ p.m.

2 الذهاب إلى السرير.

2



a.m.

p.m.

1 تناول الفطور.

1



a.m.

p.m.

4 أداء صلاة العصر.

4



a.m.

p.m.

3 تناول الغداء.

3



a.m.

p.m.