

## أتحقق من فهمي قبل الظهر، بعد الظهر

أَتَحَقَّقُ مِنْ فَهْمِي

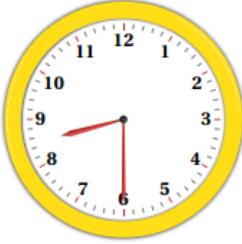


منهاجي

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

2 الذهاب إلى السرير.

2

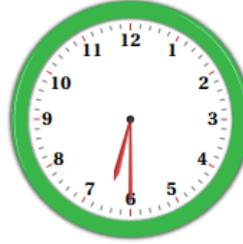


a.m.

p.m.

1 تناول الفطور.

1

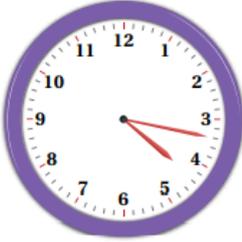


a.m.

p.m.

4 أداء صلاة العصر.

4

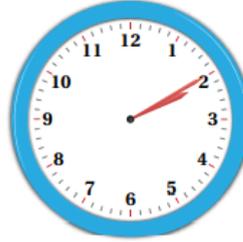


a.m.

p.m.

3 تناول الغداء.

3



a.m.

p.m.