

# الصحة النفسية

بتاريخ: / /

## 1 الصلاة

- الفجر  الظهر  
 العصر  المغرب  
 العشاء  القيام

## 2 الورع اليومي

## أهداف اليوم

4. إدارة البيت ✓

✓

✓

5. التعليم المنزلي ✓

✓

6. ✓

## 3 تفعيل الأنوثة

- الرياضة     
الجمال     
الغذاء     
روتين الصباح     
روتين المساء   

6 بناء النفس   

7 الترويح عن النفس   

## المهام اليومية

1 الذكر القيام

2 الورع اليومي الصلاة

3 تفعيل الأنوثة

4 إدارة البيت

5 التعليم المنزلي

التعليم المنزلي

التعليم المنزلي

التعليم المنزلي

الصلاة

7 الترويح عن النفس

الصلاة

إدارة البيت

تفعيل الأنوثة

الصلاة

6 بناء النفس

الصلاة

تفعيل الأنوثة

# الصحة النفسية

بتاريخ: / /

## 1 الصلاة

- الفجر ○ الظهر  
○ العصر ○ المغرب  
○ العشاء ○ القيام

## 2 الورع اليومي

## أهداف اليوم

4. إجارة البيت . ✓  
..... ✓  
..... ✓  
5. التعليم المنزلي . ✓  
..... ✓  
..... ✓  
6. ✓

## 3 تفعيل الأنشطة

- الرياضة  
الجمال  
الغذاء  
روتين الصباح  
روتين المساء

6. بناء النفس  
7. الترويح عن النفس

## المهام اليومية

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

