

أَعْتَهِدْ عَلَى نَفْسِي

أَذْكُرُ الْوَقْتَ الْمَوْصَحَ لِلنَّشَاطِ وَأَكْتُبُهُ. حَوْطُ A.M. أَوْ P.M.

4. تناول الإفطار



A.M. :
P.M. :

5. زيارة الأقارب



A.M. :
P.M. :

6. السباحة



A.M. :
P.M. :

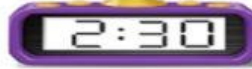
أَذْكُرُ الْوَقْتَ الْمَوْصَحَ لِلنَّشَاطِ، وَارِسِّمِ الْعَقَارِبَ عَلَى السَّاعَةِ لِتَوْصَحَ السَّاعَةُ، ثُمَّ حَوْطُ صَبَاحًا أَوْ مَسَاءً.

7. تدريب كرة القدم



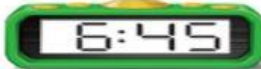
صباحا
مساء

8. نائم في السرير



صباحا
مساء

9. تناول العشاء



صباحا
مساء

أَكْمِلْ كُلَّ عِبَارَةٍ ثُمَّ اكْتُبْ مُنْتَصَفَ اللَّيْلِ أَوْ الظَّهِيرَةِ

10. أينذ _____ أكون نائما عادةً.
فد أتناول غدائي.