



JAGA ADAB TIDURMU



Amalan Sebelum Tidur

Amalan Selepas Bangun Tidur



membaca doa dan berzikir

membaca basmalah

berwuduk

membaca doa bangun tidur

mengibas tempat tidur

bersiwak atau berus gigi

tidur awal

membasuh muka dan hidung

tidur mengiring sebelah kanan

mengemas tempat tidur

membasuh tangan

membasuh kaki