

## أَعْتَمِدْ عَلَى نَفْسِي

أذكر الوقت الموضح للنشاط واكتبه. حوِّط A.M. أو P.M.



أذكر الوقت الموضح للنشاط، وارسم العقارب على الساعة لتوضح الساعة. ثم حوِّط صباحاً أو مساءً.



أَكْمِلْ كُلَّ عِبَارَةٍ ثُمَّ اكْتُبْ مُنْتَصَفَ اللَّيْلِ أَوْ الظُّهيرةِ

10. أينَ أكونُ نائماً عادةً.   
فَإِذَا أَتَنَاولُ غَدَائِي.