



جدولي المرن – أسبوعي بإيدي أنا

أولوياتي الأسبوعية (3 فقط)

إيه أهم 3 حاجات محتاجة أركز عليهم الأسبوع ده؟

أولوية 1:

أولوية 2:

أولوية 3:

جدولي المرن (أيام الأسبوع)

اليوم	أهم مهام	وقتي أنا (15 دقيقة)
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		



01156818511

د. فاطمة محمد
استشاري تربوي وصعوبات تعلم

شارع ١٥١ متفرع من
ميدان الحرية المعادي





ملاحظات أو إنجازي الصغير

إيه اللي نجح معايا الأسبوع ده؟ وإيه اللي محتاجة أظبطه؟ 🍌

*نصحتي ليكي 💖 :

مش لازم تكلمي الجدول كله كل يوم 🗨

المهم الاستمرارية مش الكمال 🌸

لو خصصت لنفسك ربع ساعة، فإنتي بتستثمري في طاقتك مش بتضيعي وقتك 💖



01156818511

د. فاطمة محمد
استشاري تربوي وصعوبات تعلم

شارع ١٥١ متفرع من
ميدان الحرية المعادي

