

الجدول اليومي للأسرة



الفترة الصباحية: (وقت العمل والاجتهاد)

- أبدأوا يومكم بالأذكار + قراءة القرآن قال تعالى (وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا) الإسراء/78
- اصنعوا روتين عملي وتعليمي صباحي لأداء الفروض الدراسية والعمل لجميع أفراد الأسرة.
- سجل في بعض البرامج والدورات التدريبية أونلاين مثل تعلم اللغة الإنجليزية.



فترة ما بعد الظهر: (وقت الإستكنا)

- حددوا وقت للراحة بعد المجهود الصباحي
- اعطوا الأطفال قسط من النوم لمدة ساعة بعد وجبة الغداء
- جهزوا بعض المسليات لفترة المساء وابتحوا عن صور لنشاطات منزلية يمكن تنفيذها سواء للأطفال او البالغين تناسب افراد اسراتك وتطور منهم حسب احتياجاتهم.



الفترة المسائية: (وقت المشاركة والاستمتاع)







- اذكار المساء
- أعمل قائمة بأهم النشاطات اليومية التي ترغب بمشاركة العائلة فيها وحدد كل يوم نشاط معين مثل قائمه بأسماء أفلام لمتابعتها، ألعاب، مواضيع لمناقشتها....
- اصنع مسابقات عائلية ويمكن الاستفادة من بعض التطبيقات التي تساعد في رصد أسرع الإجابات وتحديد الفائز مثل تطبيق Kahoot
- حددوا ساعة للقراءة يوميا لكل فرد كتاب او حتى مقال أو يمكن الاشتراك في برامج الكتب الصوتية والاستعانة بالقصص الإلكترونية او تطبيق عصفير للقصص من اجل الأطفال
- وبعد الانتهاء من الممكن طرح سؤال على الجميع ما فكره التي تعلمتها او ترغب في مناقشتها او التعليق عليها من خلال ما قرأت اليوم؟
- اختتموا ضجيج يومكم بركة واسألوا الله السلامة والفرج لنا جميعا



الجدول الزمني اليومي لتقييم سلوكيات الطفل

الاسم:

يحصل الطفل على علامة صح بجانب كل نشاط يقوم بتأديته على أكمل وجه خلال اليوم ولا يحصل على أي نقطة إذا لم يؤديها كاملة على الاغلب ويحصل على علامة x إذا لم يؤديها بشكل جيد على الإطلاق، كلما زادت نقاط الطفل كافته بطريقه أفضل.

المجموع الأسبوعي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت	
	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	○ فجر ○ ظهر ○ عصر ○ مغرب ○ عشاء	 إقامة الصلاة
								 الالتزام بالذاكرة
								 الالتزام بالاحترام بين الأخوة
								 المحافظة على النظافة الشخصية
								 استخدام الأجهزة حسب الوقت المحدد
								 الالتزام بالآداب وقوانين الأسرة بصفة عامة



الأسرة من التكوين إلى التمكين
www.almawaddah.org.sa