

جدول المهام

الفئة العمرية: ٩-١٢

الهدف:

تعويد الطفل على الروتين اليومي وتذكيره بالمهام اليومية

الخطوات:

- اشرح لطفلك حاجته لاستخدام جدول المهام اليومية لجعل حياته ناجحة وليتعلم تنظيم الوقت ويساعده في عدم النسيان المهام.
- اخبري ابنك أن يقوم بتعليقها في غرفة نومه.
- وقومي بمتابعته لفترة قليلة حتى يبدأ بالاعتیاد على هذا الروتين والاعتماد على نفسه.

المهام اليومية



أولوياتي

 



مهامي..

ملاحظاتي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تغذائي

الفطور الغذاء

العشاء تناول الخضار والفاكهة

شرب ٨ أكواب من الماء





النوم المبكر

الرياضة

القراءة وحل الواجبات

الاستيقاظ المبكر



حققتُ سعادتي اليوم بـ

- مساعدتي للآخرين .
- طاعتي لوالدي .
- تأدية صلاتي في وقتها .