



أكاديمية ارتقاء
للتنظيم وإدارة الوقت

دليل

العودة للمدارس

للأُم

7 خطوات عملية
لتدخلي العام الدراسي
بهدوء وتنظيم



أم منظمة
أولويات واضحة
أطفال سعداء
بيت هادئ



انت قادرة..
❤️ وجهدك يحدث فرقا



وقت أكثر



بيت أهدأ



تنظيم أسهل



أم أهدأ وأقوى

7 خطوات عملية

لتدخلي العام الدراسي بهدوء وتنظيم

خطوات بسيطة اليوم .. تصنع أياماً منظمة طوال العام

1 Reset قبل الدراسة

وقفة قصيرة لتحدي ما سيتغير في حياتك مع بداية الدراسة.

2 خريطة أسبوع الأم

حددي المواعيد الثابتة، المسؤوليات، والأوقات المحمية.

3 تجهيز الصباح من الليل

قائمة عملية لتقليل فوضى الصباح وتوفير وقتك وطاقة عائلتك.

4 روتين المساء

روتين إغلاق اليوم في 5 خطوات لتنتهي يومك بترتيب وهدوء.

5 نظام البيت

ما الذي يجب أن يحدث يومياً؟ وما الذي يمكن تأجيله أو تفويضه؟

6 خطة الطعام

اختاري وجبات بسيطة ومتكررة للأسبوع الأول لتوفير الوقت والجهد.

7 خطة أول أسبوع دراسة

بدل محاولة بناء روتين مثالي من أول يوم.

هذه الخطوات هي بداية طريقك نحو عام دراسي
منظم.. هادي.. ومليء بالإنجاز والبركة

قريباً

أدوات تفصيلية
وتطبيقات عملية

للحصول على النسخة الأعمق والأدوات التفصيلية والجداول الجاهزة
احصلي على دليل العودة للمدارس (النسخة الكاملة)





أكاديمية ارتقاء
للتنظيم وإدارة الوقت



دليل العودة
للمدارس

أنت قادرة
بالتنظيم والهدوء
تحققي الكثير



الجدول الأسبوعي

خطة الأسبوع .. وضوح اليوم .. إنجاز يومك



أهدافي لهذا الأسبوع

-
-
-

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أهم 3 مهام (أولويات اليوم)							
مهام العمل أو الدراسة							
مهام البيت والأسرة							
العناية بنفسك (صحة - راحة)							
تعلم / تطوير مهارة							
ملاحظات أو تذكيرات							

تذكير لطيف

التقدم الصغير كل يوم ..
يصنع فرقاً كبيراً في نهاية الأسبوع.



“

لا تجهدي نفسك بالكمال
رغزي على التقدم ..
وليس على الكمال.



مراجعة نهاية الأسبوع



- ما الذي أنجزته هذا الأسبوع؟
- ما الذي يمكن تحسينه الأسبوع القادم؟
- ماذا سأكافئ نفسي عليه؟

أنت تستحقين بداية أفضل