خطة الروتين اليومي

اسم الشخص _____

التاريخ _____

	الوقت	ما الذي يحدث	من يساعد
الاستيقاظ			
الصباح			
منتصف النهار			
بعد الظهر			
المساء			
وقت النوم			
الليل			

ملاحظات