



مستقبله
يبدأ من هنا
❤️

طفلي المنظم

دفتر التخطيط اليومي للأطفال

❤️ نحو طفل أكثر تنظيماً ... لحياة أجمل ❤️

✓ أخطط ليومي

✓ أحقق أهدافي

✓ أطور مهاراتي

✓ أكون أفضل



جدول يومي



أهداف شخصية



مكافآت وتحفيز



عادات إيجابية



سعادة ونجاح

مرحبًا!

هذا الدفتر يساعدك على تنظيم يومك وبناء عادات إيجابية ومتابعتها بطريقة بسيطة وممتعة.

استخدم الصفحات مع أحد الوالدين أو بمفردك، واختر العادات والمهام المناسبة لعمرك وقدرتك.

كيف تستخدم هذا الدفتر

اختر الروتين المناسب، وحدد المهام، وتابع الإنجاز يوميًا، ثم استخدم النجوم والمكافآت لتعزيز الاستمرار.

ابدأ بخطوات صغيرة. المهم هو الاستمرار وليس الكمال.

أهدافي

ما العادات التي أريد أن أتعلمها؟ وما المهام التي أريد أن أنجزها بمفردي؟

اكتب 3 أهداف بسيطة:

1. _____
2. _____
3. _____

قواعد المكافآت

يمكن منح الطفل نجمة عند إنجاز مهمة. حدّد عدد النجوم المطلوبة للمكافأة واجعل القواعد واضحة وثابتة.

عدد النجوم للمكافأة: _____

المكافأة: _____

ملاحظة: _____

روتين الصباح

روتين مقترح لبداية يوم منظمة.

☐ الاستيقاظ

☐ ترتيب السرير

☐ غسل الوجه والأسنان

☐ ارتداء الملابس

☐ تناول الإفطار

☐ تجهيز الحقيبة

روتين المدرسة

خطوات تساعد الطفل على الاستعداد والمتابعة داخل المدرسة.

☐ الحضور والاستعداد

☐ متابعة التعليمات

☐ ترتيب الأدوات

☐ تسجيل الواجبات

☐ مراجعة ما يحتاج إليه للغد

روتين بعد المدرسة

العودة إلى المنزل ثم الانتقال بهدوء إلى المهام.

☐ العودة إلى المنزل

☐ تناول الطعام

☐ الراحة

☐ ترتيب الأغراض

☐ بدء المهام

روتين الواجبات

قسّم وقت الواجب إلى خطوات قصيرة وواضحة.

☐ تجهيز مكان هادئ

☐ تحديد المهمة

☐ العمل لفترة قصيرة

☐ أخذ استراحة

☐ مراجعة الإنجاز

روتين المساء

إنهاء اليوم بهدوء والاستعداد للغد.

☐ ترتيب الألعاب

☐ إنهاء المهام

☐ تجهيز ملابس الغد

☐ وقت عائلي هادئ

روتين النوم

روتين بسيط يساعد على الاستعداد للنوم.

☐ إطفاء الأجهزة

☐ غسل الأسنان

☐ ارتداء ملابس النوم

☐ تجهيز السرير

☐ قراءة قصيرة

☐ النوم

متابعة الروتين اليومي

استخدم الجدول لتسجيل المهام المنجزة كل يوم.

اليوم: _____ التاريخ: _____

☐ المهمة 1: _____

☐ المهمة 2: _____

☐ المهمة 3: _____

☐ المهمة 4: _____

☐ المهمة 5: _____

عدد النجوم: _____

متابعة الروتين الأسبوعي

سجل التقدم خلال أيام الأسبوع ولاحظ أين تحتاج إلى تحسين.

الأحد ☐ الاثنين ☐ الثلاثاء ☐ الأربعاء ☐

الخميس ☐ الجمعة ☐ السبت ☐

ما الذي سار جيدًا؟ _____

ما الذي أحتاج إلى تحسينه؟ _____

متابعة العادات

اختر عادة واحدة أو أكثر وسجل استمرارك عليها.

العادة: _____

☐ الأحد ☐ الاثنين ☐ الثلاثاء ☐ الأربعاء

☐ الخميس ☐ الجمعة ☐ السبت

ملاحظتي: _____

متابعة الواجبات

سجل اسم الواجب وموعده وحالة الإنجاز.

اسم الواجب | الموعد | تم الإنجاز؟ | ملاحظات

_____ | _____ | ☐ نعم ☐ لا | _____

_____ | _____ | ☐ نعم ☐ لا | _____

_____ | _____ | ☐ نعم ☐ لا | _____

متابعة القراءة

سجل ما تقرأه وما تعلمته.

عنوان الكتاب: _____

تاريخ القراءة: _____ عدد الصفحات: _____

ما الذي تعلمته؟

متابعة الأعمال المنزلية

اختر مهامًا مناسبة للعمر وتابع إنجازها.

المهمة: _____ اليوم: _____ ☐ تم

المهمة: _____ اليوم: _____ ☐ تم

المهمة: _____ اليوم: _____ ☐ تم

النجوم المكتسبة: _____

متابعة وقت الشاشة

حدّد وقت الشاشة المتفق عليه وسجّل الالتزام به.

الوقت المتفق عليه: _____

وقت الاستخدام: _____

وقت الإيقاف: _____

هل التزمت؟ ☐ نعم ☐ أحتاج إلى تحسين

جدول المكافآت

أنشئ قائمة بمكافآت صغيرة يمكن الحصول عليها عند الوصول إلى عدد محدد من النجوم.

- 5 نجوم: 
- 10 نجوم: 
- 15 نجمة: 
- 20 نجمة: 
- 30 نجمة: 

جدول النجوم

كل نجمة تمثل خطوة صغيرة نحو عادة أفضل.

عدد النجوم اليوم: ★★★★★

نجمي هذا الأسبوع:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

جدول الملصقات

ضع ملصقًا عند إتمام العادة أو المهمة.

- ☐ اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5
- ☐ اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10
- ☐ اليوم 11 ☐ اليوم 12 ☐ اليوم 13 ☐ اليوم 14 ☐ اليوم 15

مكافأة الأسبوع

ما المكافأة التي حصلت عليها هذا الأسبوع؟ ولماذا؟

المكافأة: _____

لأنني: _____

شيء أفخر به هذا الأسبوع:

مكافأة الشهر

ما أكبر إنجاز حققته خلال هذا الشهر؟

إنجازي الأكبر:

المكافأة التي أختارها:

صفحة الإنجاز

اكتب أو ارسم إنجازًا تشعر بالفخر به.

بطاقة مهمة 1

مهمتي اليوم: رتب سريرك

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 2

مهمتي اليوم: نظّف أسنانك

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 3

مهمتي اليوم: جَهِّز حقيبتك

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 4

مهمتي اليوم: رتب ألعابك

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 5

مهمتي اليوم: أنجز واجبك

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 6

مهمتي اليوم: اقرأ لمدة قصيرة

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 7

مهمتي اليوم: ساعد في عمل منزلي

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 8

مهمتي اليوم: ضع ملابسك في مكانها

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 9

مهمتي اليوم: جهّز ملابس الغد

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

بطاقة مهمة 10

مهمتي اليوم: استعد للنوم في الوقت المحدد

☐ أنجزت المهمة

☐ حصلت على نجمة

ملاحظتي: _____

مخطط الأسرة الأسبوعي

نظم مواعيد المدرسة والأنشطة والأعمال المنزلية والوقت العائلي.

الأحد:

الاثنين:

الثلاثاء:

الأربعاء:

الخميس:

الجمعة:

السبت:

جدول الأعمال المنزلية للأسرة

قسّم المهام بوضوح واجعل لكل فرد مسؤوليات مناسبة لعمره.

أنا: _____ المهمة: _____

فرد الأسرة: _____ المهمة: _____

فرد الأسرة: _____ المهمة: _____

متى ننجزها؟ _____

مخطط الوجبات العائلي

خطط للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.

الإفطار: _____

الغداء: _____

العشاء: _____

وجبة خفيفة: _____

قواعد الأسرة

اكتب القواعد الأساسية التي يتفق عليها أفراد الأسرة.

1.

2.

3.

4.

5.

اتفاق وقت الشاشة

اتفقوا على نوع المحتوى ووقت الاستخدام ومكانه ووقت الإيقاف.

نوع المحتوى المسموح: _____

وقت الاستخدام: _____

مكان الاستخدام: _____

وقت الإيقاف: _____

توقيع الطفل: _____ توقيع ولي الأمر: _____

أهداف الأسرة

ما الذي نريد تحقيقه معًا خلال هذا الشهر؟

هدفنا الأول: _____

هدفنا الثاني: _____

هدفنا الثالث: _____

كيف سنساعد بعضنا؟ _____

الأيام 1-5 — تحدي 30 يومًا

ابدأ بعادة واحدة بسيطة وركّز على الاستمرار.

التاريخ: _____

اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5 ☐
اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10 ☐

نجومي: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

الأيام 6-10 — تحدي 30 يومًا

عندما تصبح العادة الأولى أسهل، أضف عادة ثانية.

التاريخ: _____

اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5 ☐
اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10 ☐

نجومي: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

الأيام 11-15 — تحدي 30 يومًا

راجع تقدمك وعدّل المهام إذا كانت سهلة جدًا أو صعبة جدًا.

التاريخ: _____

اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5 ☐
اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10 ☐

نجومى: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

الأيام 16-20 — تحدي 30 يومًا

استمر وسجّل النجوم والمكافآت.

التاريخ: _____

اليوم 1 □ اليوم 2 □ اليوم 3 □ اليوم 4 □ اليوم 5 □
اليوم 6 □ اليوم 7 □ اليوم 8 □ اليوم 9 □ اليوم 10 □

نجوم: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

الأيام 21-25 — تحدي 30 يومًا

لاحظ ما أصبح أسهل بسبب التدريب اليومي.

التاريخ: _____

اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5 ☐
اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10 ☐

نجومي: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

الأيام 26-30 — تحدي 30 يومًا

أكمل التحدي واحتفل بالتقدم الذي حققته.

التاريخ: _____

اليوم 1 ☐ اليوم 2 ☐ اليوم 3 ☐ اليوم 4 ☐ اليوم 5 ☐
اليوم 6 ☐ اليوم 7 ☐ اليوم 8 ☐ اليوم 9 ☐ اليوم 10 ☐

نجومي: ★★★★★★★★★★

ملاحظتي: _____

تقدمي خلال 30 يومًا

ما الذي تحسن؟ ما العادة التي أصبحت أسهل؟ وما الذي ما زال يحتاج إلى تدريب؟

ما الذي تحسن؟

ما العادة التي أصبحت أسهل؟

ما الذي يحتاج إلى تدريب؟

ماذا تعلمت؟

اكتب أو ارسم ثلاثة أشياء تعلمتها عن تنظيم وقتك وعاداتك.

1.

2.

3.

ارسم شيئاً تعلمته:

عاداتي الجديدة

اكتب العادات التي تريد الاستمرار عليها بعد انتهاء التحدي.

☐

☐

☐

☐

☐

وعدي لنفسي: _____

شهادة الإنجاز

تشهد هذه الصفحة بأن الطفل أكمل تحدي تنظيم الروتين لمدة 30 يومًا.

اسم الطفل: _____

تاريخ الإكمال: _____

التوقيع: _____

أحسننت! استمر بخطوات صغيرة كل يوم. ★