جدول ظبط النفس شهر شعبان

الاسم:

اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
الصلاة والنوافل																
الصيام																
الأذكار																
قراءة القرآن																
بر الوالدين																

اليوم	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	الملاحظات
الصلاة والنوافل															
الصيام															
الأذكار															
قراءة القرآن															
بر الوالدين															

جدول ضبط النفس شهر رمضان

الاسم:

اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
الصلاة والنوافل																
الصيام																
الأذكار																
قراءة القرآن																
بر الوالدين																

اليوم	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	الملاحظات
الصلاة والنوافل															
الصيام															
الأذكار															
قراءة القرآن															
بر الوالدين															