

الدراسي

مخطط

الخميس

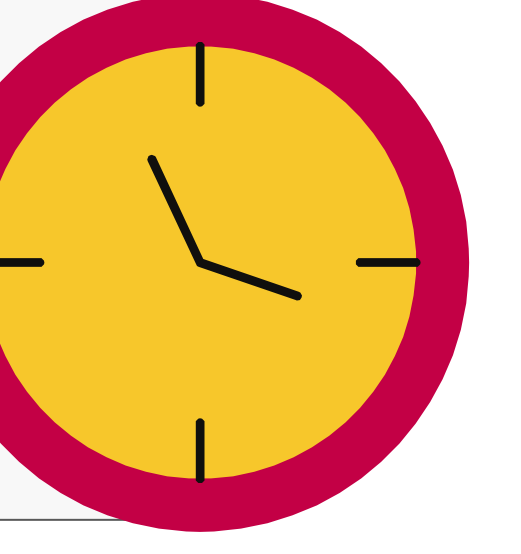
الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

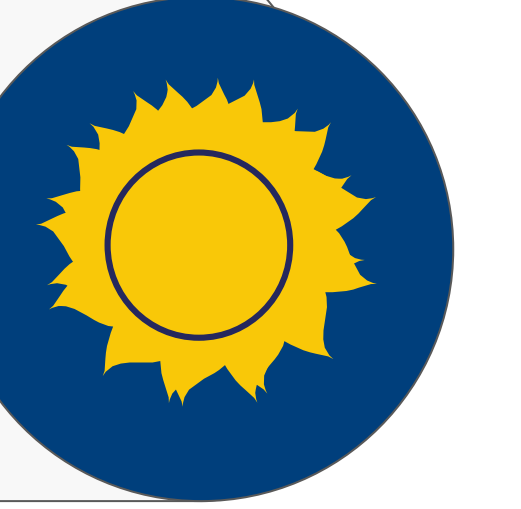
الأحد

حدد الوقت

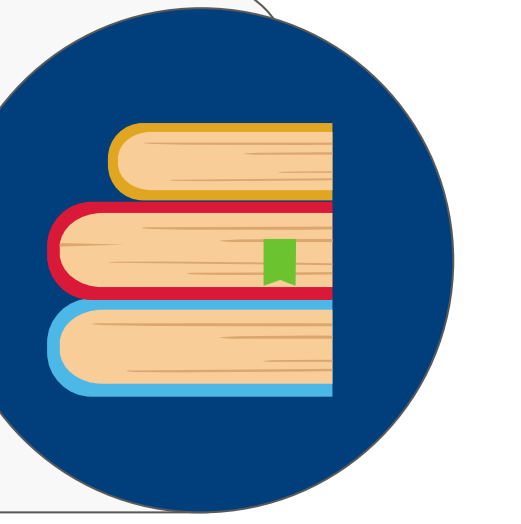


ابدأ يومك بفطور صحي

وقت الصباح

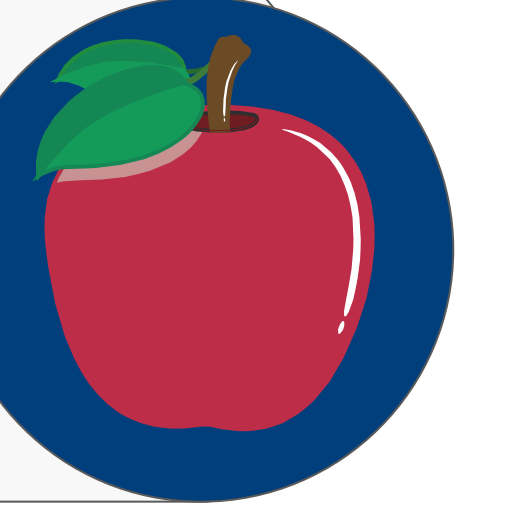


دراسة



تمارين رياضية خفيفة، وجبة خفيفة

استراحة



دراسة



نشاط



التلفاز



القراءة

