جدول المتابعة الجماعية

( ممكن كل شخص يعدل حسب ما يرى هو)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | المجال | الهدف الأسبوعي | المطلوب خلال 7 أيام | نسبة النجاح 75% | عدد المنجز | السبب |
|  | الروحي والديني | حضور 35 فرض قبل تكبيرة الإحرام، والنساء قبل انتهاء الصلاة | 35 | 26 |  |  |
|  | قراءة أذكار الصباح كل يوم بعد الفجر | 7 | 5 |  |  |
|  | قيام الليل كحد أدنى 3 ركعات | 7 | 5 |  |  |
|  | قراءة أذكار النوم قبل النوم | 7 | 5 |  |  |
|  | تلاوة نص وجه من القرآن يومياً | 3.5 | 2.5 |  |  |
|  | (هدف أنت تود كتابته) مراجعة نيتي وأهدافي كل يوم قبل النوم | 7 | 5 |  |  |
|  | الجانب العقلي والتعليمي | قراءة 5 صفحات يومياً في تخصصي | 25 صفحة | 18 صفحة |  |  |
|  | متابعة اثنين من المميزين في تطوير الذات في أحد البرامج الاجتماعية | 2 | 1 |  |  |
|  | الجانب الصحي | اتخاذ قرار في معرفة كم (سأنزل أو أزيد) من وزني؟ | 1 | 1 |  |  |
|  | تفريش الأسنان قبل النوم | 7 | 5 |  |  |
|  | إبعاد الجوال عني أثناء النوم | 7 | 5 |  |  |
|  | الجانب العائلي | الحديث مع أهلي عن التخطيط وأهميته | 1 | 1 |  |  |
|  | وضع مفاجأة جميلة لأحد الموجودين لدي في البيت | 1 | 1 |  |  |
|  | الجانب الاجتماعي | المساهمة في نشر مطوية لمساعدة الايتام أو الفقراء في قروبات الأقارب | 1 | 1 |  |  |
|  | الجانب المالي | التصدق نهاية الأسبوع | 1 | 1 |  |  |
|  | المجموع | المجموع | 112.5 | 82 |  |  |

جدول المتابعة الجماعية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | المشارك | عدد الأهداف | عدد المهام المطلوبة خلال 7 أيام | نسبة النجاح 50% | نسبة المتحقق منها |
|  | Adelbnsultan | 14 | 112 | 78 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

جدول المتابعة الجماعية

( ممكن كل شخص يعدل حسب ما يرى هو)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | المجال | الهدف الأسبوعي | المطلوب خلال 7 أيام | نسبة النجاح 50% | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | عدد المنجز | السبب |
|  | الجانب الروحي والديني | حضور 35 فرض قبل تكبيرة الإحرام، والنساء قبل انتهاء الصلاة | 35 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | قراءة أذكار الصباح كل يوم بعد الفجر | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | قيام الليل كحد أدنى 3 ركعات | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | قراءة أذكار النوم قبل النوم | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | تلاوة نص وجه من القرآن يومياً | 3.5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (هدف أنت تود كتابته) مراجعة أهدافي كل يوم قبل النوم | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | الجانب العقلي والتعليمي | قراءة 10 صفحات يومياً في تخصصي | 70 صفحة | 35 صفحة |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | متابعة اثنين من المميزين في تطوير الذات في أحد البرامج الاجتماعية | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | الجانب الصحي | اتخاذ قرار في معرفةكم (سأنزل أو أزيد) من وزني؟ | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | تفريش الأسنان قبل النوم | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | إبعاد الجوال عني أثناء النوم | 7 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | الجانب العائلي | الحديث مع أهلي عن التخطيط وأهميته | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | وضع مفاجأة جميلة لأحد الموجودين لدي في البيت | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | الجانب الاجتماعي | المساهمة في نشر مطوية لمساعدة الايتام أو الفقراء في قروبات الأقارب | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | الجانب المالي | التصدق نهاية الأسبوع | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | المجموع | المجموع | 112.5 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

جدول المتابعة الجماعية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم | المشارك | عدد الأهداف | عدد النقاط المطلوبة خلال 7 أيام | نسبة النجاح 75% | نسبة المتحقق منها |
|  | Adelbnsultan | 14 | 112.5 | 82 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |