



کارهای روزانه من

وظایف زیر را برش دهید و آنها را در نمودار اضافه کنید تا روال روزانه خود را ایجاد کنید!

 بیدار شدن	 خوردن غذای چاشت
 شستن صورت	 خوردن میان وعده غذایی
 رفتن تشناب	 خوردن غذای شب
 برس کردن دندان	 منظم کردن تختخوابم
 شانه کردن موهایم	 رفتن به مکتب
 پوشیدن بوتها	 رفتن به خانه
 پوشیدن لباس	 جمع کردن اُساب بازی
 خوردن صبحانه	 حمام کردن

برای منابع بیشتر، به pbslearningmedia.org مراجعه کنید.



کارهای روزانه من

وظایف زیر را برش دهید و آنها را در نمودار اضافه کنید تا روال روزانه خود را ایجاد کنید!



 <p>پوشیدن لباس خواب</p>	 <p>شستن دستها</p>
 <p>خواندن با همدیگر</p>	 <p>رفتن به بیرون</p>
 <p>خوابیدن</p>	از خود بنویسید
 <p>وقت بازی</p>	از خود بنویسید
 <p>ملاقات فامیل</p>	از خود بنویسید
 <p>ملاقات داکتر</p>	از خود بنویسید
 <p>تماشای تلویزیون</p>	از خود بنویسید
 <p>وقت استراحت</p>	از خود بنویسید

برای منابع بیشتر، به pbslearningmedia.org مراجعه کنید.



روال بعد از چاشت من

روال چاشت من

روال صبحگاهی من
