

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

کار برگ اجرای برنامه تماشای تلویزیون - در دانه ۱۴۰۰

خواهشی تلویزیون	تماشای تلویزیون			۱۷-فند
	نام برنامه	مدت زمان	آیا بعد از آن تلویزیون را خاموش کردی؟	
				۱۸-فند
				۱۹-فند
				۲۰-فند
				۲۱-فند
				۲۲-فند

	آیا بعد از آن تلویزیون را خاموش کردی؟	مدت زمان	نام برنامه	۱۳۳-فند
	آیا بعد از آن تلویزیون را خاموش کردی؟	مدت زمان	نام برنامه	۱۳۴-فند

((بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ))

کار برگ تماشای تلویزیون

سلام دوست خوبم!

موافقی برای هفته آینده یک برنامه خوب نسبت به تماشای تلویزیون خودمون داشته باشیم؟!

پس شروع کنیم 😊

قراره در جدول زیر برای هر یک از روزهای هفته خودمون مشخص کنیم که چه برنامه هایی را تماشا می کنیم. این کار باعث میشه به روزهای خودمون نظم بیشتری بدیم و مشخص باشه که چقدر کارها مون طول میکشه!

روز اول

.....

.....

.....

.....

روز دوم

.....

.....

.....

.....

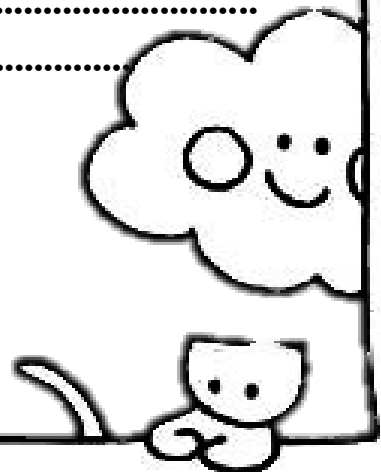
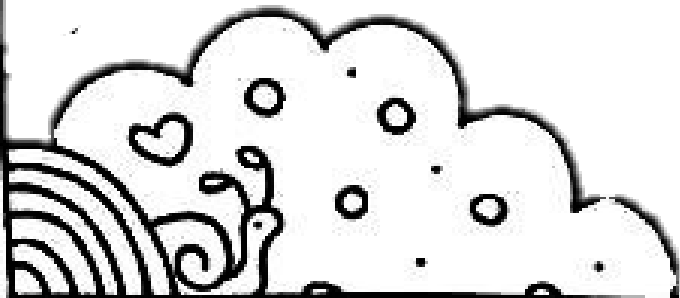
روز سوم

.....

.....

.....

.....





روز چهارم

.....
.....
.....

روز پنجم

.....
.....
.....
.....

روز ششم

.....
.....
.....
.....

روز هفتم

.....
.....
.....
.....

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

کار برگ خاموشی تلویزیون

حالا نوبت برنامه ریزی برای زمان هایی است که تلویزیون تماشا نمی کنیم. کارهایی مثل مطالعه، بازی، کار هنری، ورزش، آشپزی، کاشتن گل و گیاه، نقاشی، خیاطی و....

روز اول

.....
.....
.....
.....

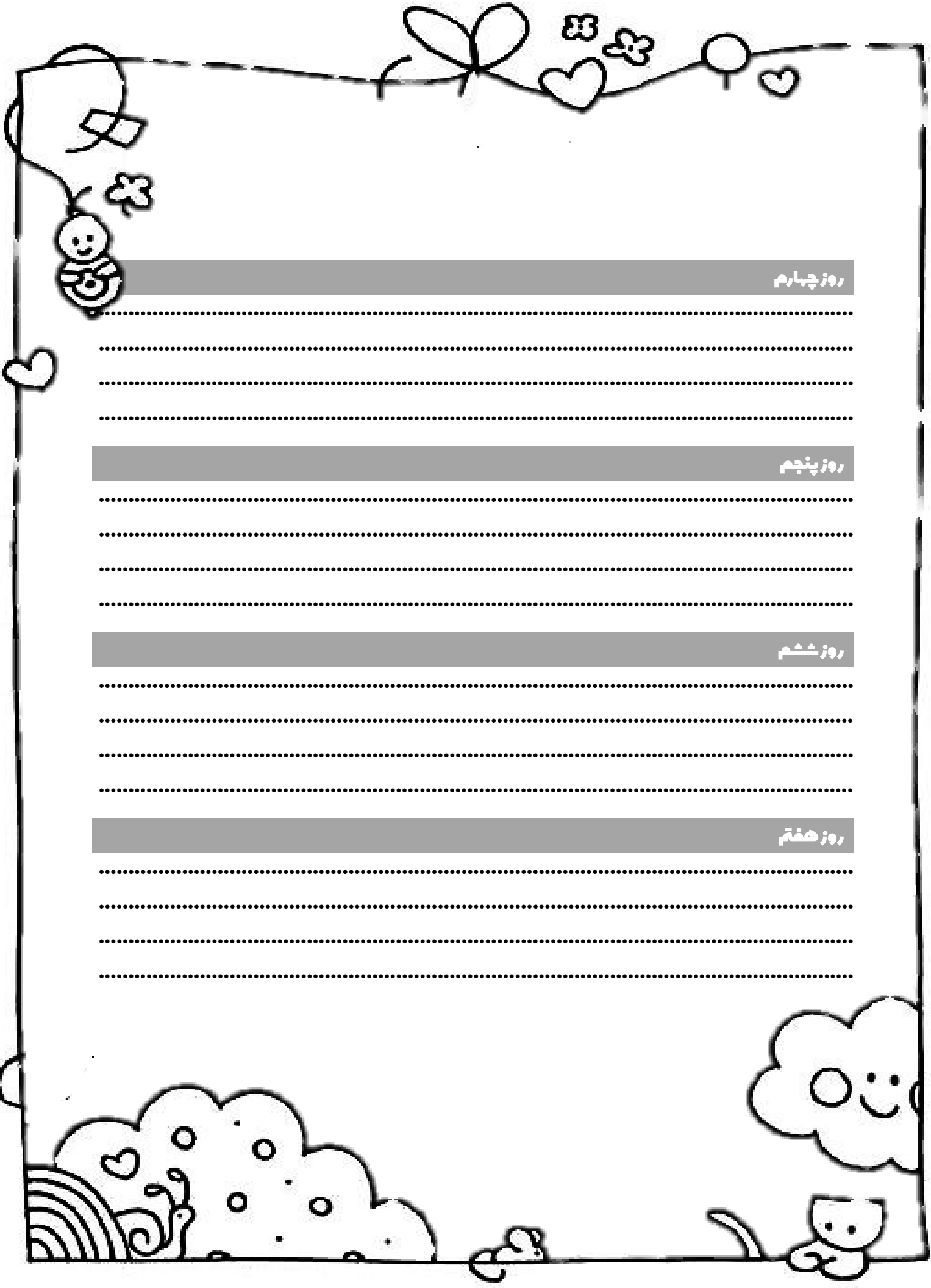
روز دوم

.....
.....
.....
.....

روز سوم

.....
.....
.....
.....





روز چهارم

.....

.....

.....

.....

روز پنجم

.....

.....

.....

.....

روز ششم

.....

.....

.....

.....

روز هفتم

.....

.....

.....

.....