تقويم عادة 2026: الأشهر الاثنا عشر

تاريخ النشر: 2026-10-25

يناير 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
			1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐
12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐
26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐	

الملاحظة

فبراير 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	

الملاحظة

مارس 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐
30 ☐	31 ☐					

الملاحظة

أبريل 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐
20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐
27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐			

الملاحظة

مايو 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
				1 ☐	2 ☐	3 ☐
4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐
18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐

الملاحظة

يونيو 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
29 ☐	30 ☐					

الملاحظة

يوليو 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐
20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐
27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐		

الملاحظة

أغسطس 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
					1 ☐	2 ☐
3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐
10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐
17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐
24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐
31 ☐						

الملاحظة

سبتمبر 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐
14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐
28 ☐	29 ☐	30 ☐				

الملاحظة

Student Wyckoff · 2026-10-25

أكتوبر 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
			1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐
12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐
26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐	

الملاحظة

نوفمبر 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
						1 ☐
2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐
16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐
23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐
30 ☐						

الملاحظة

ديسمبر 2026

اختر عادة لكل شهر وسجل الملاحظات الفعلية فقط. هذا سجل يدوي مؤرخ لا تتبع آلي أو ضمان لتكوين عادة.

فعلي: _____

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐
14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐
28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐			

الملاحظة

Student Wyckoff · 2026-10-25

https://studentwyckoffshop.app/ar/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan · Student Wyckoff