ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

جدول شهري لتتبّع العادة

تاريخ النشر: 2026-10-25

اختر عادة واحدة واكتب الشهر الذي تتابعه. استخدم الصفوف من 1 إلى 31 لتسجيل الفعل الذي أنجزته فعلًا وسبب مختصر عند تفويت فرصة. اترك الأيام غير الموجودة في الشهر دون استخدام. هذا جدول للملاحظة ولا يعد بتكوين عادة خلال شهر. يمكنك تنزيل ملف CSV وتعبئته بسجلاتك.

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

الشهر	يوم الشهر	الفعل المخطّط	الفعل المنجز	الملاحظة
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

الشهر	يوم الشهر	الفعل المخطّط	الفعل المنجز	الملاحظة
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

المصادر

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica