



روتين التأسيس

مسار التأسيس ٣٠٠ دقيقة يوميًا • ٤ أسابيع = عادة

التراكم يغلب الموهبة. ٣٠ دقيقة كل يوم تبني أساسك،
والأساس ما ينهدم.

الأسبوع ١

اليوم	كلمات	قواعد	ممارسة	تم
١				☐
٢				☐
٣				☐
٤				☐
٥				☐
٦				☐
٧				☐

الأسبوع ٢

اليوم	كلمات	قواعد	ممارسة	تم
١				☐
٢				☐
٣				☐
٤				☐
٥				☐
٦				☐
٧				☐

الأسبوع ٣

اليوم	كلمات	قواعد	ممارسة	تم
١				☐
٢				☐
٣				☐
٤				☐
٥				☐
٦				☐
٧				☐

الأسبوع ٤

اليوم	كلمات	قواعد	ممارسة	تم
١				☐
٢				☐
٣				☐
٤				☐
٥				☐
٦				☐
٧				☐

ما تحب تمشي لحالك؟ في البرنامج الشامل للتأسيس يكون عندك أحد معاك خطوة بخطوة: خطة مصممة على مستواك وهدفك، وجلسات محادثة مع معلمين أجانب.

سجل في قائمة الانتظار