



تحدي 7×10

الاسم:

المجموعة:

- ☐ المحافظة على أذكار الصباح والمساء
- ☐ المحافظة على نافلة الفجر والمغرب
- ☐ قراءة آية من القرآن وتدبرها
- ☐ إسعاد الجيران بطبق حلا أو مالح
- ☐ إمالة الأذن عن الطريق (الشارع، المركز، الحدائق)
- ☐ مساعدة شخص بتفريغ هممه
- ☐ قراءة سيرة صحابي أو صحابية - صور من حياة الصحابة -
- ☐ المحافظة على ركعة الوتر
- ☐ خصص ربع ساعة قبيل مغرب يوم الجمعة للدعاء
- ☐ قراءة سورة الكهف يوم الجمعة





تحدي 10×7

الاسم :

المجموعة :

- ☐ المحافظة على أداء الصلوات على وقتها
- ☐ قراءة سورة الملك قبل النوم يوميا
- ☐ مساعدة الوالدين وتقديم خدمات لهم وإسعادهم
- ☐ مساعدة العاملة المنزلية
- ☐ صلة رحم (أقارب، أجداد) وإدخال السرور عليهم
- ☐ إطعام حيوان أليف
- ☐ رواية قصة من السيرة لأخوتك الصغار أو أقرائك
- ☐ محادثة صديقة والاطمئنان عليها
- ☐ تقديم نصيحة لشخص من حولك بلطف ولين
- ☐ 5 كلمات غير عربية تستخدمينها دائما تبديلها بأخرى عربية

