



★ أنام باكراً لكي أستيقظ لصلاة الفجر

★ أنفض فراشي قبل النوم

★ أتوضأ ثم أنام على جنبي الأيمن

★ أنفخ في يدي وأقرأ المعوذتان ثم أمسح بها وجهي

وجسدي (ثلاث مرات)

★ أقرأ آية الكرسي

★ أقرأ سورة الكافرون

★ أقول { باسمك اللهم أموت وأحيا }



نشاط منزلي

(١) جرب اليوم أن تطبق كل تلك السنن وضع إشارة عند السنة التي تطبقها.

(٢) ماذا تفعل غير ذلك قبل نومك ؟؟