



قائمة المهام

-
-
-
-
-
-

جدول لختم القرآن الكريم في رمضان

عدد مرات الختم	الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
مرة	4 صفحات	4 صفحات	4 صفحات	4 صفحات	4 صفحات
مرتين	8 صفحات	8 صفحات	8 صفحات	8 صفحات	8 صفحات
ثلاث مرات	12 صفحة	12 صفحة	12 صفحة	12 صفحة	12 صفحة

2024

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Sharjah

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

اشرب ماء أكثر

اجعل فطورك صحي

نشاط أكبر جسدي أقوى

ترقبوا تحديات ومسابقات حملة هلل الصحة - ننتظر مشاركاتكم