

Suivi Ramadan



Date:

--	--	--	--	--	--

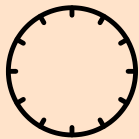
Mes objectifs:

- ☐
- ☐
- ☐

Programme quotidien :

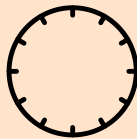
- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Jeûne | ☐ Taraweeh |
| ☐ Fajr | ☐ |
| ☐ Dohr | ☐ |
| ☐ Asr | ☐ |
| ☐ Maghrib | ☐ |
| ☐ Icha | ☐ |

Horaires du Suhur



.....

Iftar



.....

Auto-évaluation :

➤ Comment je me sens aujourd'hui ?

.....
.....
.....

➤ Ce que je peux améliorer

.....
.....

Mes tâches:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

J'apprends:

☐ En ligne ☐ Présentiel

Thème

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

.....



Suivi Ramadan

Date:

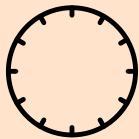
Mes objectifs:

- ☐
- ☐
- ☐

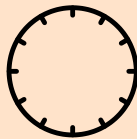
Programme quotidien :

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Jeûne | ☐ Taraweeh |
| ☐ Fajr | ☐ |
| ☐ Dohr | ☐ |
| ☐ Asr | ☐ |
| ☐ Maghrib | ☐ |
| ☐ Icha | ☐ |

Horaires du Suhur



Iftar



Auto-évaluation :

➤ Comment je me sens aujourd'hui ?

.....

.....

.....

➤ Ce que je peux améliorer

.....

.....

Mes tâches:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

J'apprends:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ En ligne | ☐ Présentiel |
|-----------------------------------|-------------------------------------|

Thème

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

