



Maman organisée et productive ? Oui !

Optimise tes journées et tes nuits



Commence ta journée au Fajr

Apprends le Qur'an après la prière, moment où la mémoire est plus efficace

Si ton enfant te réveille la nuit, profite-en pour invocations, dhikr...

Retarder une prière peut mener à son oubli

Planifie ta journée



La veille au soir, fais une liste des tâches à effectuer

Réalise un planning à la semaine, mis à jour chaque soir

Profite de la sieste des enfants pour...



Effectue les tâches qui requièrent de la concentration

Si ton enfant ne veut pas dormir, écharpe de portage

Assiste à des cours religieux (ramène le nécessaire pour l'enfant)

Révise les versets appris au Fajr

Fais une pause par jour



Prends un verre de thé, lis, allonge-toi quelques minutes

Aie un moment rien que pour toi

Repose ton corps

Soigne ta tenue vestimentaire



Apprête-toi, pour toi-même, ton foyer, tes visites. Tu te sentiras mieux physiquement et moralement

Optimise l'allaitement



Profite de ce moment pour lire le Qur'an à ton bébé. Il s'habitue à entendre le Qur'an

Profite des pauses jeux



Effectue des activités d'apprentissage (alphabet, arabe, chiffres, formes) de façon ludique

Le coucher des enfants



Récite à ce moment les sourates protectrices, il les apprendra par la même occasion. Profite de ce moment seule avec lui

Sois multitâches



Essaie de coupler les tâches : fais le ménage en écoutant une conférence ; cuisine en étant au téléphone = gain de temps

Retrouve-moi vite sur www.apprends-moi-ummi.com !