



# 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](http://www.apprends-moi-ummi.com) !