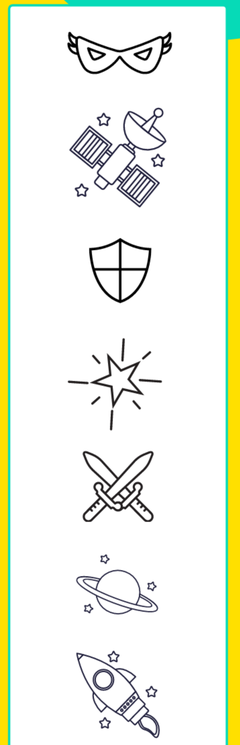
مخطط المكافآت

أنا _____ سأقوم بتعبئة هذا المخطط بصدق وأمانة!

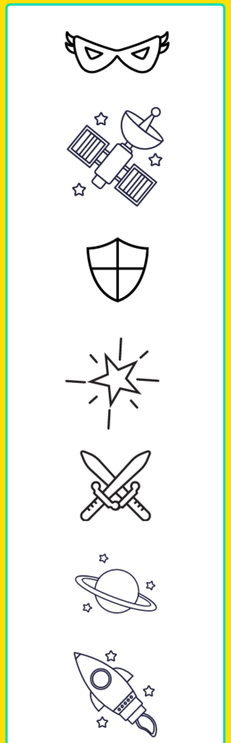
المهمة

- قمت بشرب سوائل كافية خلال النهار
- قللت من كمية السوائل التي شربتها قبل النوم بساعة أو ساعتين
- لم أشرب أي مشروبات تحتوي على الكافيين
- لقد استخدمت المرحاض ٤-٧ مرات
- لقد استخدمت المرحاض قبل النوم مباشرة
- لم أستخدم أي أجهزة إلكترونية قبل النوم
- استيقظت اليوم جافاً

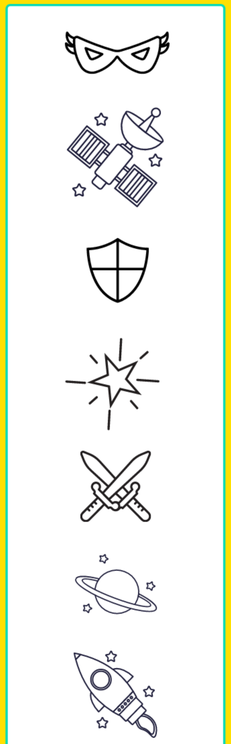
الأحد



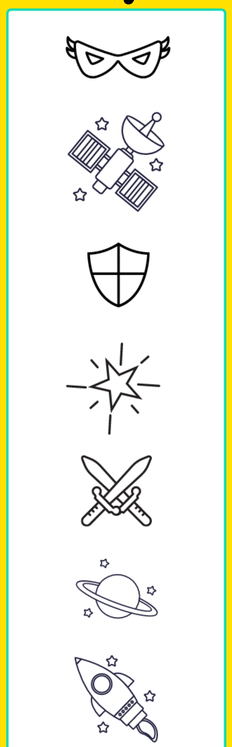
الإثنين



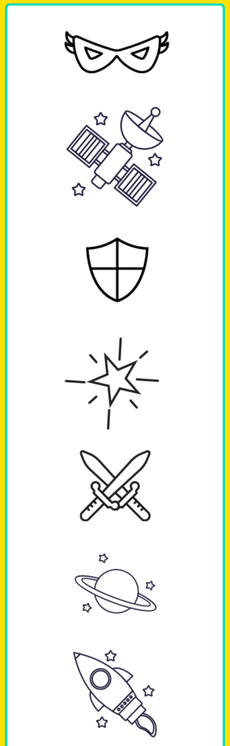
الثلاثاء



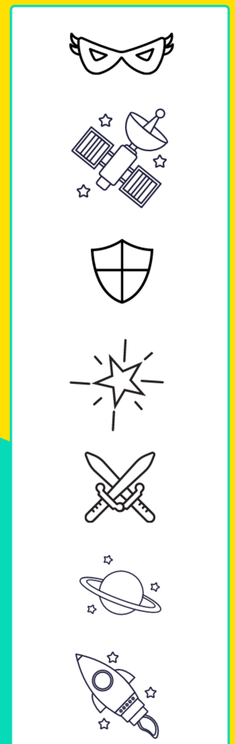
الأربعاء



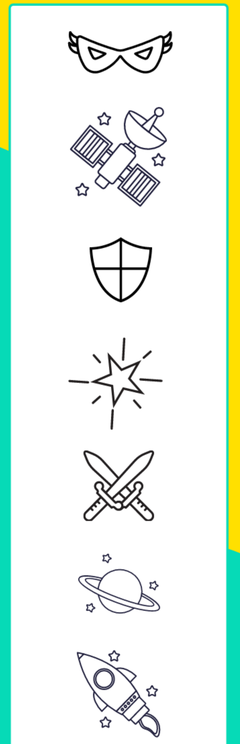
الخميس



الجمعة



السبت



التاريخ: / /

املأ الأشكال أو اشطبها إذا أكملت المهمة بنجاح

Every Knight Needs A Dry Night

U-Mi-RH-Jul-20/2489