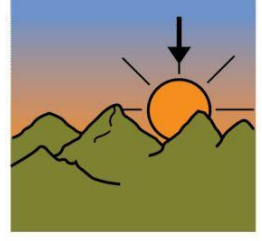


روتين المساء



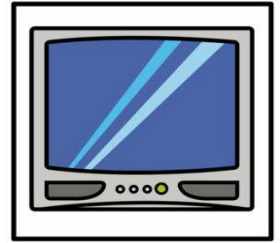
حضر ملابس يوم الغد. وإذا لم تكن متأكدًا من حالة الطقس، ابحث في تطبيق الطقس على هاتفك المحمول أو اسأل العاملين عبر رسالة نصية قصيرة.



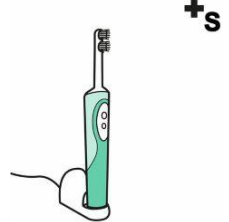
حضر شطيرة مقرمشة وشاي.



شاهد التلفاز وتناول العشاء.  
أطفئ التلفزيون في موعد لا يتجاوز الساعة 9:50 مساءً.



تنظيف الأسنان.  
نظف أسنانك لمدة دقيقتين



+s

اضبط المنبه على الساعة 7.30 صباحًا



أطفئ الضوء في الشقة



استلق على السرير.  
تصبح على خير.

