

# ملف استعدادات شهر رمضان المبارك

## مساء السعادة

اسمي سارة العيسى، صاحبة شركة ومؤسسة SORTED،  
ويسعدني أرحب فيك شخصياً بعائلة SORTED!



يسرني أشاركك ملف استعدادات شهر رمضان المبارك، وأحب أبارك لك بحلول هذا الشهر الكريم. أسأل الله أن يجعله شهر مليء بالسكينة والبركة، وأن تتجدد فيه الطاعات وتُرفع فيه الدعوات.

هذا الملف مصمم علشان يكون رفيقك في رحلتك خلال شهر رمضان، ويساعدك في تنظيم وتخطيط وجبات الشهر، عشان تتجنبني الحيرة وتقدري تتفرغي للعبادة. هدفنا هو مساعدتك على التركيز على المعاني الجميلة لهذا الشهر، والاستمتاع باللحظات الحلوة مع العائلة والأحبة.

إذا عندك أي استفسارات أو اقتراحات، لا تترددي تتواصلين معي على إنستغرام @sorted.sa أو تزورين موقعنا الإلكتروني [www.sorted.sa](http://www.sorted.sa).

## الأهداف الشخصية للشهر الكريم

---

---

---

---

---

---

---

---

# تجهيزات ما قبل رمضان

## ١. قائمة المهام:

### ١ تنظيف وترتيب المنزل:

- تنظيف المساحات الرئيسية (المطبخ، غرفة المعيشة، غرف النوم).
- تجهيز منطقة مخصصة للصلاة وقراءة القرآن.

### ٢ تنظيم أدوات المطبخ:

- التأكد من نظافة الأدراج وترتيب أدوات الطهي.
- تجهيز الأطباق والأواني الخاصة بشهر رمضان.

### ٣ إعداد قائمة تسوق لاحتياجات الشهر:

- أعدّ جدول وجبات الإفطار والسحور.
- قسّم القائمة حسب الفئات (منتجات طازجة، لحوم، مواد تموينية، مشروبات، حلويات).

### ٤ شراء التمور والمشروبات الرمضانية:

- اختيار أجود أنواع التمور والعصائر التقليدية.

### ٥ إعداد وصفات قابلة للتخزين مسبقاً:

- تحضير السمبوسة وتخزينها في الفريزر.
- تجهيز الشوربات وتخزينها في عبوات قابلة للإغلاق.

تحضيرك المبكر لرمضان يساعدك على الاستمتاع بالشهر بتركيز وراحة!

[احصلي على المزيد من النصائح والتخطيطات التفصيلية داخل أجنده Sorted!](#)

# قائمة التسوق

## ٢. قائمة تسوق مقسمة حسب الفئات:

خضروات



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

فواكه



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

لحوم



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

زيت و زبدة



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

مخبوزات



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

البان



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

اغراض اضافية



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

مشروبات



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

بهارات



\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

# مخطط الوجبات الأسبوعي

## • الأسبوع الأول •

قائمة المقاضي	السحور	الإفطار	الوجبة اليوم
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SUN الأحد
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			MON الاثنين
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			TUE الثلاثاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			WED الأربعاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			THR الخميس
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			FRI الجمعة
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SAT السبت



## • الأسبوع الثاني •

قائمة المقاضي	السحور	الإفطار	الوجبة اليوم
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SUN الأحد
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			MON الاثنين
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			TUE الثلاثاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			WED الأربعاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			THR الخميس
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			FRI الجمعة
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SAT السبت

## • الأسبوع الثالث •

قائمة المقاضي	السحور	الإفطار	الوجبة اليوم
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SUN الأحد
<p>.....○</p> <p>.....○</p> <p>.....○</p>			MON الاثنين
<p>.....○</p> <p>.....○</p> <p>.....○</p>			TUE الثلاثاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p> <p>.....○</p>			WED الأربعاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p> <p>.....○</p>			THR الخميس
<p>.....○</p> <p>.....○</p> <p>.....○</p>			FRI الجمعة
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SAT السبت

## الأسبوع الرابع

قائمة المقاضي	السحور	الإفطار	الوجبة اليوم
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SUN الأحد
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			MON الاثنين
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			TUE الثلاثاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			WED الأربعاء
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			THR الخميس
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			FRI الجمعة
<p>.....○</p> <p>.....○</p>			SAT السبت

# جدول غداء الأطفال

## جدول غداء الأطفال

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

أصناف للفطور  
و السحور

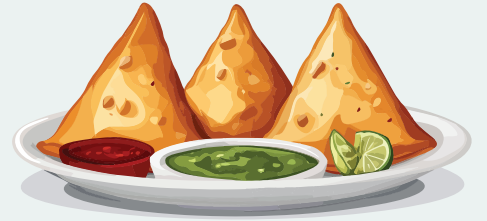
# أصناف للفتور و السحور

## السلطات:



- حمص
- فتوش
- تبولة
- سيزر بالدجاج
- الزبادي بالخيار
- المكرونه بالخضار
- سلطة حارة
- سلطة الرمان و الجوز
- سلطة التونة

## المقبلات :



- سمبوسة
- سبرينج رول
- جيب التاجر
- فلافل
- متبل
- كبة
- مطبق
- فطائر السبانخ
- بطاطا حرة

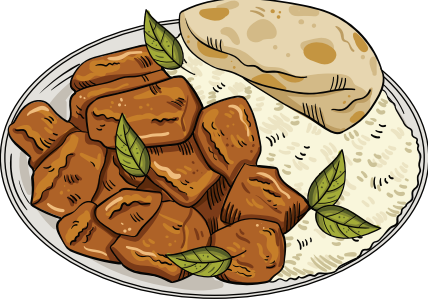
## الشورية :



- شورية الحَب
- شورية الخضار
- شورية العدس
- لسان العصفور
- الدجاج بالكريمة
- الدجاج مع الذرة
- الحريرة المغربية
- الفطر مع البروكلي
- الشعرية مع الدجاج

# أصناف للفتور و السحور

## الأطباق الرئيسية :



دجاج صيني

بشاميل

كبسة

سالمون بالليمون و الزبدة

مكرونه الجمبري

برياني

بازلء باللحم المفروم

مكرونه البولونيز

مقلوبة

## الحلويات :

سلطة فواكه

جبنية

كنافة

مهلبية

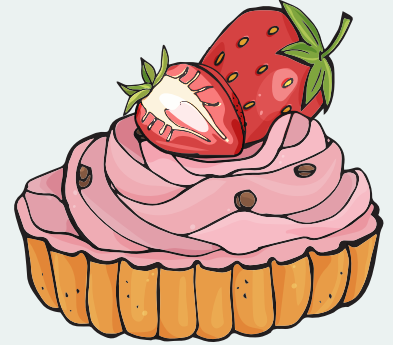
كريم كاراميل

أم علي

سينابون

تشيز كيك

لقيمات



## المشروبات :

ليمون نعناع

قمر الدين

سويا

ماء مُنكه

عصائر طازجة

تمر هندي

عرق السوس

كرديه

فيمتو

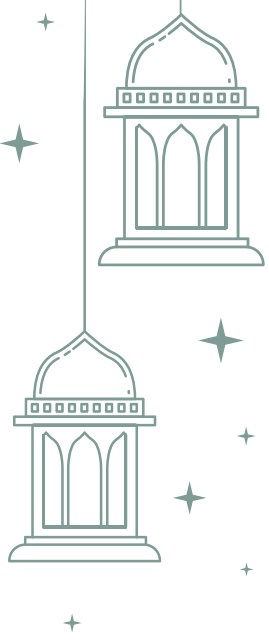




# جدول ختم القرآن

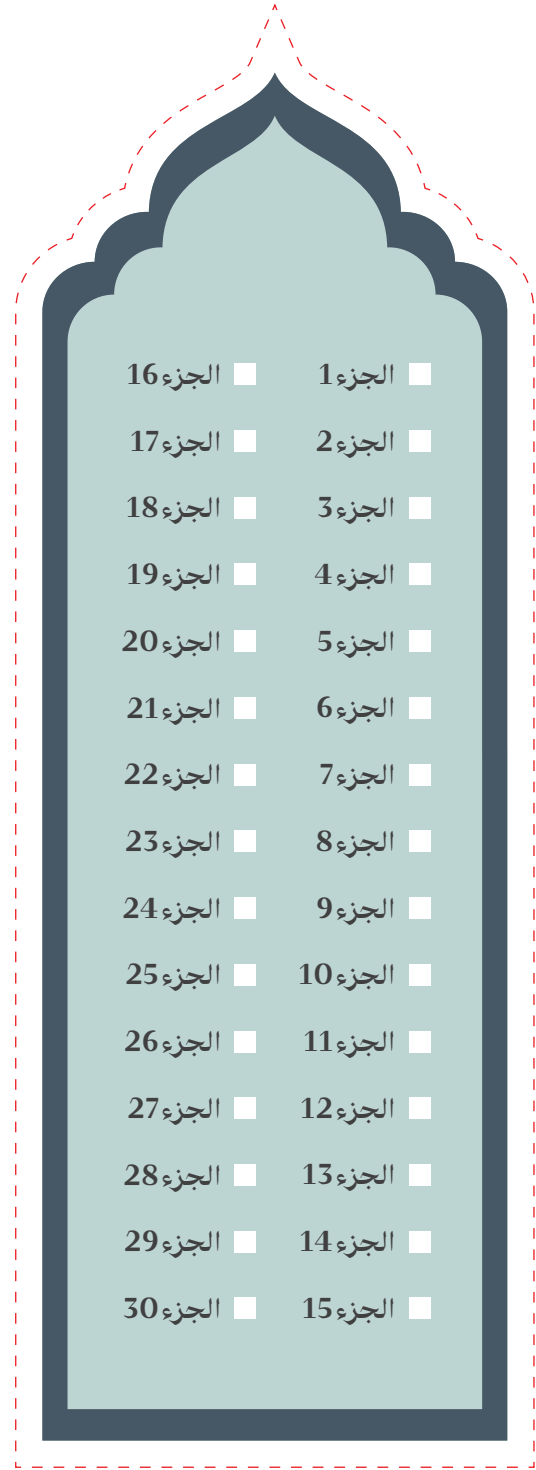
# جدول ختم القرآن

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ



العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر	عدد الختمات
٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	مرة واحدة
٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	مرتين
١٢ صفحة	١٢ صفحة	١٢ صفحة	١٢ صفحة	١٢ صفحة	ثلاث مرات
١٦ صفحة	١٦ صفحة	١٦ صفحة	١٦ صفحة	١٦ صفحة	أربع مرات
٢٠ صفحة	٢٠ صفحة	٢٠ صفحة	٢٠ صفحة	٢٠ صفحة	خمس مرات

صُمم هذا الفاصل لمساعدتك في تحديد موضع توقفك أثناء قراءة القرآن الكريم. قم بقصه بعناية على طول الخطوط المحددة، ويمكنك تغليفه أو حفظه داخل غلاف المصحف أو في جيب خاص لحمايته من التجدد ليبقى معك لفترة أطول. استخدمه ليكون دليلك في رحلتك مع كتاب الله.



صُمم هذا الفاصل لمساعدتك في تحديد موضع توقفك أثناء قراءة القرآن الكريم. قم بقصه بعناية على طول الخطوط المحددة، ويمكنك تغليفه أو حفظه داخل غلاف المصحف أو في جيب خاص لحمايته من التجعد ليبقى معك لفترة أطول. استخدمه ليكون دليلك في رحلتك مع كتاب الله.



تقویم شهر  
رمضان

# تقويم شهر رمضان

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠					

ضعي علامة (✓) على أيام إفطارك خلال شهر رمضان

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

## صيام القضاء

### حددي في المربعات الأيام التي تم قضاءها

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ  
مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

البقرة (185)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## شكراً لثقتك وتحميلك لهذا الملف!

نتمنى أن يكون قد ساعدك في تنظيم وقتك واستعداداتك لرمضان

اكتشفي المزيد من المنتجات الرقمية القابلة للطباعة  
اضغطي على اسم الملف ادناه للوصول لصفحة الملف :

دليل المهام المنزلية للأطفال

أجندة سورتن السنوية ٢٠٢٥

دليلك الشامل لتنظيف البيت

دليل تخفيف المقننات

دليلك الشامل لتجهيزات الفرح

الدليل الشامل لتجهيزات الأمومة

لإستعراض و تحميل المزيد من الملفات [اضغط هنا](#)

تواصل معنا!

عبر الموقع الإلكتروني او على حسابنا عالانستقرام

[www.sorted.sa](http://www.sorted.sa)

[@sorted.sa](https://www.instagram.com/sorted.sa)