

♦ دُفَّتِرُ طَالِبِ الْعِلْمِ ♦

Cahier d'étudiant en science



Étudier pour s'élever

◆ Important ◆

Ce présent support est à destination de toute personne qui étudierait la science. Toute vente, modification ou reproduction, même partielle est strictement interdite.

Vous pouvez l'imprimer et le diffuser sans modification.

En cas d'erreur, vous pouvez nous contacter par mail.

Markez Iqrawartaqi
✉ contact@iqra1440.com
🌐 www.iqra1440.com

Cher étudiant, cher parent, chers frères et sœurs

Nous sommes ravis de vous présenter ce planner spécialement conçu pour vous accompagner dans votre vie quotidienne. En tant qu'étudiant ou parent musulman, nous comprenons les défis auxquels vous êtes confrontés et nous mettons à votre disposition cet outil pour vous aider à organiser votre emploi du temps, vos tâches et vos objectifs tout en respectant vos valeurs et vos pratiques religieuses.

Ce planner a été conçu avec soin, en tenant compte de vos besoins . Il comprend des sections dédiées à la planification de vos cours, vous y trouverez également des pages pour noter vos objectifs personnels ainsi que des espaces pour suivre vos progrès et vos réalisations.

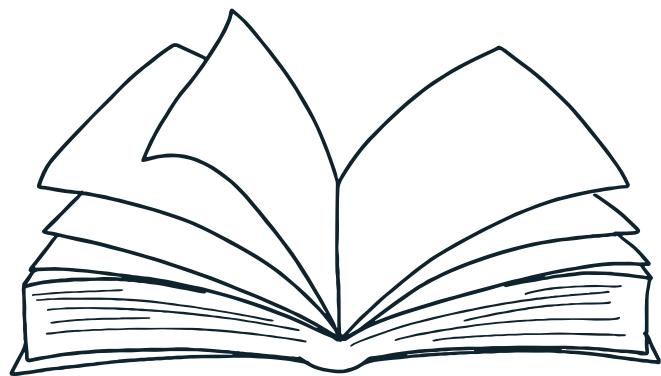
Nous avons également inclus des conseils pratiques et des astuces pour vous aider à gérer votre temps de manière efficace, à rester organisé(e) et à trouver l'équilibre entre vos responsabilités académiques, familiales et religieuses.

Que vous soyez un étudiant en quête d'une organisation optimale pour vos études, un parent soucieux de concilier les exigences de la vie familiale avec les obligations religieuses, ou les deux à la fois, ce planner est conçu pour vous accompagner tout au long de votre parcours. Il vous aidera à prioriser vos engagements, à rester concentré(e) sur vos objectifs et à trouver un équilibre harmonieux entre vos différentes responsabilités.

Nous espérons que ce planner deviendra un outil précieux dans votre vie quotidienne, vous permettant de vous épanouir pleinement en tant qu'étudiant ou parent musulman. Nous sommes honorés de faire partie de votre parcours et nous vous souhaitons le meilleur dans toutes vos entreprises.

L'équipe d'IQRAWARTAQII





أَنْظُمْ دِرَاسَتِي .

J'organise mon apprentissage

الدَّرْسُ رَقْمٌ ...

تَارِيخ Date

مَادَّة Matière

مُدَرِّس Enseignant

تَوْقِيت Heure

كَلِمَة سِرِّ الْغُرْفَةِ Mot de passe de la room

مُفَرَّدَات Vocabulaire

نَحُو Grammaire

مُلَاحَظَات Notes

الدَّرْسُ رَقْمٌ ...

تَارِيخ Date

مَادَّة Matière

مُدَرِّس Enseignant

تَوْقِيت Heure

كَلِمَة سِرِّ الْغُرْفَةِ Mot de passe de la room

مُفَرَّدَات Vocabulaire

نَحُو Grammaire

مُلَاحَظَات Notes

الدَّرْسُ رَقْمٌ ...

تَارِيخ Date

مَادَّة Matière

مُدَرِّس Enseignant

تَوْقِيت Heure

كَلِمَة سِرِّ الْغُرْفَةِ Mot de passe de la room

مُفَرَّدَات Vocabulaire

نَحُو Grammaire

مُلَاحَظَات Notes

Mérite de la science

ثبت في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم قال

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمْلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةِ: صَدَقَةٌ جَارِيَةٌ، أَوْ عِلْمٌ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٌ صَالِحٌ يَدْعُو لَهُ

Quand la personne meurt, ses œuvres cessent sauf trois : une aumône continue, ou une science dont on tire profit, ou un enfant pieux qui invoque pour elle.

Mouslim

الدَّرْسُ رَقْمٌ ...

تَارِيخ Date

مَادَّة Matière

مُدَرِّس Enseignant

تَوْقِيت Heure

كَلِمَة سِرِّ الْغُرْفَةِ Mot de passe de la room

مُفَرَّدَات Vocabulaire

نَحُو Grammaire

مُلَاحَظَات Notes

1

Mérite de la science

ثبت في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم قال

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمْلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٌ جَارِيَةٌ، أَوْ عِلْمٌ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٌ صَالِحٌ يَدْعُو لَهُ

Quand la personne meurt, ses œuvres cessent sauf trois : une aumône continue, ou une science dont on tire profit, ou un enfant pieux qui invoque pour elle.

Mouslim

جدول التطور

Tableau de progression

جدول التطور

Tableau de progression

حفظ القرآن

السورة	القراءة Lecture	المراجعة Révision	الحفظ Mémorisation	تم Acquis
الفاتحة				
البقرة				
آل عمران				
النساء				
المائدة				
الأنعام				
الأعراف				
الأنفال				
التوبة				
يونس				
هود				
يوسف				
الرعد				
إبراهيم				
الحجر				
النحل				
الإسراء				
الكهف				
مریم				
طه				
الأنبياء				

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ le Prophète a dit :

◆ « Celui qui connaît les sept premières sourates du Coran est un grand savant ». ◆

Rapporté par Ahmed et Ibn Nasr, authentifié par Cheikh Al-Albani dans Silsila Sahiha n°2305

	القراءةُ	المراجعةُ	الحفظُ	تَمَّ
الحج				
المؤمنون				
الثور				
الفرقان				
الشَّعَرَاءُ				
النَّمْلُ				
القصص				
العنكبوت				
الرُّومُ				
لقمان				
السَّجَدَةُ				
الأحزاب				
سَبَأٌ				
فَاطِرٌ				
يس				
الصَّافات				
ص				
الرَّمَرَمُ				
غَافِرٌ				
فُصْلُثُ				
الشُّورَى				
الزُّخْرُفُ				
الدُّخَانُ				
الجَاثِيَةُ				

	القراءة	المراجعة	الحفظ	تم
الأحقاف				
محمد				
الفتح				
الحجّرات				
ق				
الذاريات				
الطور				
النّجوم				
القمر				
الرّحمن				
الواقعة				
الحديد				
المجادلة				
الحشر				
المُمتحنة				
الصّاف				
الجُمُعة				
المنافقون				
التّغابن				
الطلاق				
التحريم				
المُلْك				

Selon Aicha , رضي الله عنها a dit : صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

◆ " Celui qui récite habilement le Coran sera en compagnie des Anges nobles et obéissants; tandis que celui qui le récite péniblement en bégayant, recevra une double récompense." ◆

Muslim

	القراءة	المراجعة	الحفظ	تم
القلم				
الحَاقَّة				
المَعَارِج				
نُوح				
الْجِنُّ				
الْمُزَمِّل				
الْمُدَّثِّر				
الْقِيَامَة				
الإِنْسَان				
الْمُرْسَلَات				
النَّبَأ				
النَّازَعَات				
عَبَّس				
الْتَّكَوِير				
الْإِنْفَطَار				
الْمُطَفَّفِين				
الْإِنْشِقَاق				
الْبُرُوج				
الْطَّارِق				
الْأَعْلَى				
الْغَاشِيَة				
الْفَجْر				
الْبَلَد				

	القراءةُ	المراجعةُ	الحفظُ	تمَ
الشَّمْسُ				
اللَّيْلُ				
الصُّحْيُ				
الشَّرْحُ				
الثَّيْنُ				
العَلَقُ				
القدر				
البَيْنَةُ				
الزَّلْزَلَةُ				
العَادِيَاتُ				
القارِعَةُ				
الثَّكَاثُرُ				
العَصْرُ				
الهُمَزَةُ				
الفِيلُ				
قُرَيْشٌ				
الْمَاعُونُ				
الكَوْثَرُ				
الْكَافِرُونَ				
النَّصَرُ				
الْمَسَدُ				
الْإِخْلَاصُ				
الْفَلَقُ				
النَّاسُ				

Le Prophète ﷺ a dit :

♦ " Il n'y a pas un groupe de gens qui se rassemble dans une des maisons d'Allah, récite le Livre d'Allah, et l'étudie, sans que la miséricorde ne les enveloppe, que la sérénité ne descende sur eux, que les anges ne les encerclent et sans qu'Allah ne les mentionne chez ceux qui sont auprès de Lui, et celui dont (le peu d'œuvres) l'a retardé, sa lignée ne le fera pas aller plus vite. " ♦

Muslim

حفظ القرآن

Mémorisation du coran

Hizb 1	Hizb 2	Hizb 3	Hizb 4	Hizb 5	Hizb 6
Hizb 7	Hizb 8	Hizb 9	Hizb 10	Hizb 11	Hizb 12
Hizb 13	Hizb 14	Hizb 15	Hizb 16	Hizb 17	Hizb 18
Hizb 19	Hizb 20	Hizb 21	Hizb 22	Hizb 23	Hizb 24
Hizb 25	Hizb 26	Hizb 27	Hizb 28	Hizb 29	Hizb 30
Hizb 31	Hizb 32	Hizb 33	Hizb 39	Hizb 40	Hizb 41
Hizb 42	Hizb 43	Hizb 44	Hizb 45	Hizb 46	Hizb 47
Hizb 48	Hizb 49	Hizb 50	Hizb 51	Hizb 52	Hizb 53
Hizb 54	Hizb 55	Hizb 56	Hizb 57	Hizb 58	Hizb 59
Hizb 60					

مَرْيَةُ الْقُرْآنِ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعْلَمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

D'après 'Othman ibn 'Affan, le Messager d'Allah a dit :
« Le meilleur d'entre vous est celui qui apprend le Coran et l'enseigne ».

الآهداف.

التّارِيخ

Pour le

Objectifs

٢٣
Validé

Validé

A 10x10 grid of light brown squares. In the center of the grid is a watermark consisting of a stylized, symmetrical design. The design features a central vertical element with diagonal lines extending from it, and a horizontal element that intersects the vertical one. The watermark is rendered in a darker shade of brown and has a subtle, textured appearance.

نصائح

Conseils

S'installer dans une pièce lumineuse et aérée.

Mettre son téléphone en silencieux ou en mode avion afin d'éviter toute forme de distraction.

Privilégier le matin pour apprendre, car le cerveau n'a encore reçu que très peu d'informations.

S'efforcer d'avoir des cahiers propres et organisés contribue à l'envie d'apprendre.

S'assurer la veille du cours que tout le matériel nécessaire est fonctionnel et que le crédit internet soit suffisant.

Lire des rappels sur le mérite de la science afin de lutter contre chaytan et le découragement qu'il nous insuffle.

Privilégier un petit déjeuner équilibré et salé afin d'éviter le coup de fatigue du milieu de matinée.

Déterminer si l'on possède une mémoire visuelle ou auditive afin de mettre en place les bonnes méthodes de révisions et d'apprentissages.

Le soir, privilégier la lecture d'un livre plutôt que l'exposition aux écrans.

Relire son cours juste avant de dormir.

Veiller à une alimentation saine et à se compléter si nécessaire, afin d'éviter les périodes de fatigue intense et l'affaiblissement de la mémoire.

Méthode Promodoro



Choisir la tâche à accomplir



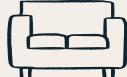
Régler un minuteur sur 25 minutes



Travailler sur la tâche choisie



Faire une pause de 5 minutes



Au bout de 4 cycles, faire une pause de 15 à 30 minutes



أَنْظُمْ يَوْمَيَاتِيٍّ .

J'organise mon quotidien

يَنْايرُ

Janvier

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	٣١												

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de l'arabe

قال الله تعالى :

إِنَّا جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

« Nous en avons fait un Coran arabe afin que vous raisonnez. » S.L'Ornement, V.3

فَبِرَاءِرُ

Février

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						

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de l'arabe

Cheikh Al Islam Ibn Taymiya رحمه الله a dit :

« Certes la langue arabe fait partie de la religion, et sa connaissance est une obligation, car la compréhension du Coran et de la Sounna est obligatoire, et ils ne peuvent être compris qu'avec l'arabe, et lorsqu'on ne peut effectuer une obligation que par une chose, alors cette chose devient obligatoire. »

مارس

Mars

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	٣١				

ملاحظات Notes

Mérite de l'arabe

قال الله تعالى:

قُرآنًا عَرَبِيًّا غَيْرَ ذِي عَوْجٍ لَعَلَّهُمْ يَتَّقَوْنَ

« Un Coran [en langue] arabe, dénué de tortuosité, afin qu'ils soient pieux. » S.Les groupes, V.28

أَبْرِيلُ

Avril

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					

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite du coran

عن أبي أمامة رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول :

«اقرءوا القرآن؛ فإنَّه يأتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ»

D'après Abou Oumama رضي الله عنه le Prophète a dit:
«Lisez le Coran car il viendra le Jour de la résurrection en intercesseur pour les siens ». Mouslim n°804

مايو

Mai

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	٣١				

ملاحظات Notes

Mérite du coran

عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

«تعاهدوا القرآن، فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَهُ أَشَدُ تفصيَا مِنَ الإِبْلِ مِنْ عُقْلِهَا».

D'après Abou Moussa Al Ach'ari, le Prophète صلى الله عليه وسلم رضي الله عنه a dit « Révisez le Coran car je jure par celui qui détient mon âme dans sa main il part certes plus vite que le chameau qui s'échappe de son enclos ». Boukhari n°5033

يُونِيُو

Jun

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					

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de la science

عن أنس رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيَضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

D'après Anas رضي الله عنه, le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit: « Apprendre la science est une obligation pour chaque musulman ». Ibn Maja

يُولُوُو

Juillet

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	٣١				

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de la science

قال الله تعالى :

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلّٰتِي هِيَ أَقْوَمُ

Ce Coran guide à ce qui est plus droit. S.Le voyage nocturne V.9

أَغْسْطُس

Août

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	٣١				

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de la science

قال الله تعالى :

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

Ne méditent-ils pas le Coran?! Ou bien y a-t-il des cadenas sur leurs cœurs ?! S.Muhammad V.24

سَبْتَمْبَرٌ

Septembre

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					

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de l'arabe

قال الإمام الوادعي رحمه الله :

علم النحو من العلوم الإسلامية المهمة، التي يجب على المسلمين أن يعطوا اهتماماً
إرشاد ذوي القطن ص ٦٥

Cheikh Muqbil a dit :

"La science de la grammaire (arabe) fait partie des sciences islamiques importantes, celles auxquelles il incombe aux musulmans de leur accorder intérêt."

أُكْتُوبَرُ

Octobre

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	٣١				

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de l'arabe

كتب عمر إلى أبي موسى الأشعري رضي الله عنه

أَمَّا بَعْدَ فَتَفَقَّهُوا فِي السُّنَّةِ وَتَفَقَّهُوا فِي الْعُرْبِيَّةِ وَأَعْرَبُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ عَرَبٌ

Umar a écrit à Abou Mousa Al-Ash'ari رضي الله عنه et a dit :

"Apprenez la Sunna et apprenez l'arabe; apprenez que le Qur'an en arabe car il est arabe."

نُوْفَمْبَرُ

Novembre

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													

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de l'arabe

وقد وجدت السلف قبل الشافعى أشاروا إلى ما أشار إليه من أنّ سبب الابتداع الجهل بلسان العرب

As-Suyūtī a dit : Tu trouveras des salafs avant Shafī'i qui ont indiqué que la cause des innovations hérétiques est l'ignorance de la langue Arabe.
Şawn al-Manṭiq p. 22

دِيْسَمْبَرُ

Décembre

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	٣١												

مُلَاحَظَاتٌ Notes

Mérite de la science

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول :

اللَّهُمَّ انْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي وَزِدْنِي عِلْمًا

D'après Abou Houreira, رضي الله عنه le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ disait: « Ô Allah! Profite moi par ce que Tu m'as enseigné, enseigne moi ce qui va me profiter et accorde moi davantage de science ». Tirmidhi n°3599

قَائِمَةُ الْمَهَامُ

Liste des choses à faire



Mérite de la science

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى :

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

« Et dis: Seigneur accorde moi davantage de science » S. Taha V.114.

قائمة المهام

- The image shows a decorative page layout. On the left side, there is a vertical column of ten horizontal bars. The bars alternate in color between a light beige shade and a darker, taupe-like shade. On the right side, there is another vertical column of five horizontal bars, also alternating in the same light and dark beige colors. In the center of the page, there is a large, stylized Arabic character 'ه' (Haa) with a double dot above it. Below this character is a decorative logo consisting of several intersecting and overlapping geometric shapes, including triangles and lines, in a light beige color. The entire page has a clean, minimalist aesthetic with a focus on color and shape.

Mérite du coran

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى :

فَمَنْ اتَّبَعَ هُدًىٰ يَفْلَىٰ يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ

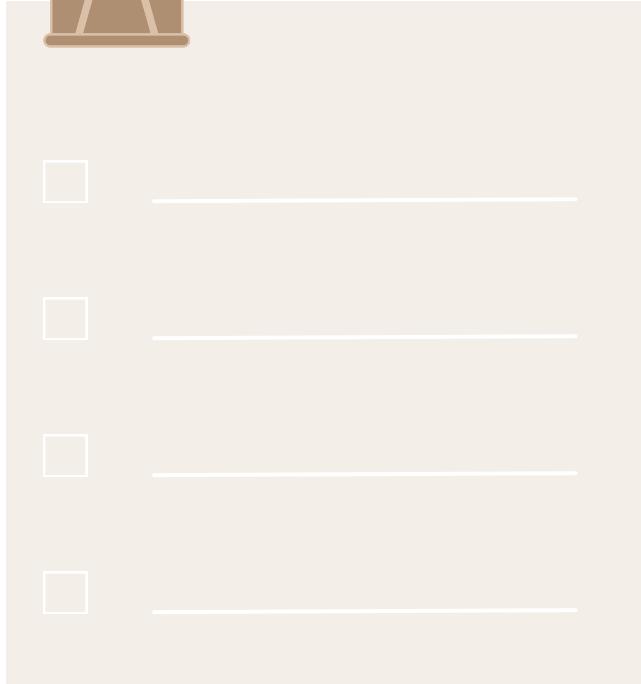
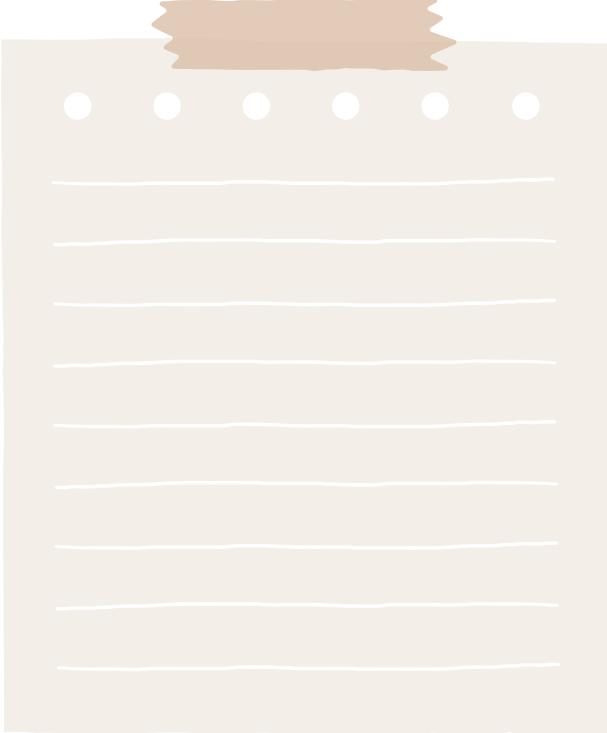
« Celui qui suivra mon guide ne s'égartera pas et ne sera pas malheureux. » S. Taha V.123

مُلَاحَظَات

Notes



التَّارِيخ date :



Mérite de l'arabe

قَالَ أُبَيْ أَبْنَ كَعْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ :

تَعَلَّمُوا الْعَرَبِيَّةَ كَمَا تَعْلَمُونَ حَفْظَ الْقُرْآنِ

Ubā'i ibn Ka'b رضي الله عنه a dit :

« Apprenez l'arabe comme vous apprenez à mémoriser le Coran. » Ibn Abi Saibat, Al-Muṣannaf 7/150



أَنْظُمْ مَنْزِلِي .

J'organise mon foyer

التنظيف اليومي

مénage quotidien

CUISINE

- Vaisselle après chaque repas
- Nettoyer plan de travail en surface
- Nettoyer plaque de cuisson en surface
- Aspirer sol
- Laver sol
-
-

SALON

- Nettoyer table basse
- Remettre en place coussins et/ou plaids
- Aspirer sol
-
-
-
-

SALLE D'EAU

- Nettoyer WC
- Aspirer ou balayer sol
- Laver sol
-
-
-

SALLE DE BAIN

- Nettoyer miroir
- Laver lavabo
- Laver douche et/ou baignoire
- Secouer tapis de bain
- Aspirer sol
- Laver sol
-

CHAMBRE(S)

- Aérer au réveil
- Faire lit(s)
- Aspirer sol
- Aérer 10 min avant le coucher
-
-
-

AUTRE

- Aspirer couloir(s)
- Ranger chaussures et manteaux
- Ranger chargeur(s)
- Ranger appareil(s) Électronique(s)
- Débarrasser surfaces
-

Merit de la femme

Cheikh Salih Bin Fawzan Bin 'Abdillah Al Fawzan حفظه الله a dit :

Avoir une maison propre et organisée est l'un des moyens les plus importants pour avoir la sérénité et le confort dans son foyer.

التنظيف الأسبوعي

CUISINE

- Nettoyer poubelle en surface
- Nettoyer plan de travail en profondeur
- Nettoyer crédance en profondeur
- Nettoyer surfaces éléments de cuisine
- Nettoyer en surface la hotte
- Nettoyer micro ondes
- Nettoyer étagères frigo au vinaigre

SALON

-
-
-
-
-
-

SALLE D'EAU

- Nettoyer surface extérieure du toilette
-
-
-
-
-
-
-

SALLE DE BAIN

- Nettoyer porte savon, gobelets ...
- Nettoyer machine à laver en surface
- Laver serviettes, torchons, tapis de bain
- Nettoyer paroi de douche
-
-
-

CHAMBRE(S)

- Changer les draps
-
-
-
-
-
-
-

AUTRE

- Nettoyer toutes les vitres
- Désinfecter interrupteurs
- Désinfecter poignées de portes
- Aspirer tous les sols
- Laver tous les sols
- Nettoyer miroir(s) de la maison
-

Mérite de la femme

قال الله تعالى :

وَقَرَنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى وَأَقْمَنَ الصَّلَاةَ وَأَتَيْنَ الرِّزْكَةَ وَأَطْعَنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلُ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا

« Restez dans vos foyers; et ne vous exhibez pas à la manière des femmes d'avant l'Islam (Jâhiliya). Accomplissez la Salât, acquittez la Zakât et obéissez à Allah et à Son messager. Allah ne veut que vous débarrasser de toute souillure, ô gens de la maison (du prophète), et veut vous purifier pleinement. » S.Les coalisés V.33

التَّنْظِيمُ الْيَوْمِيُّ

Je mets en place des routines quotidiennes adaptées à mon mode de vie. Le but n'étant pas de me surcharger en croulant sous les tâches ménagères mais de mettre en place des automatismes au quotidien afin de gagner en productivité et dégager du temps pour d'autres activités. Je ne me mets pas de pression et je lâche prise les jours où un événement m'a empêché de réaliser mes tâches.



Pour le rangement, je peux utiliser la technique de la bassine. Je me rends dans une pièce avec une bassine et y place tout ce qui n'a rien à y faire. Je range ce qu'elle contient et je procède ainsi dans les autres pièces.

Afin de se réveiller dans une maison rangée, la veille au soir je n'hésite pas à faire participer la famille au rangement. 15 minutes avant le coucher, tout le monde fait le tour de la maison et range tout ce qui n'est pas à sa place. Pour rendre la chose plus motivante auprès des enfants, on peut le faire sous forme de course, challenge...

Pour ne pas me laisser déborder par le linge, je programme en départ différé une machine le soir que je n'aurais plus qu'à étendre au réveil.



Afin de faciliter la préparation des repas les journées chargées, je peux, les journées qui le sont moins, doubler les quantités de ce que je cuisine (même pour les goûters). Ainsi, nous pouvons manger la même chose sur deux repas, ou alors je peux congeler et le sortir un autre jour. Si je fais mon pain maison, je peux en faire toujours un de plus pour le congeler, idem pour les pâtes à pizza, à tarte que je peux congeler déjà étalée dans le moule... Je peux également marinée ma viande avant de la congeler. J'essaye de congeler ma viande la plus à plat possible, notamment la viande hachée pour gagner du temps lors de la décongélation.



Réfléchir à ce que l'on va cuisiner nous fait perdre du temps et nous démotive parfois. Ainsi, je n'hésite pas à mettre en place des menus à la semaine et sous forme de roulement. Je sais précisément ce que je dois cuisiner et à quel moment je dois commencer à le faire en fonction du temps de préparation et de cuisson. Cela me permet de faire des courses précises et d'éviter ainsi le gaspillage.



La cuisine et les salles d'eau sont les pièces dont les sols se salissent le plus vite. Posséder un balai vaporisateur me permet de les nettoyer rapidement chaque jour sans avoir besoin de préparer sceau, serpillière... Ceci est un gain de temps considérable pour un entretien quotidien.



Je fais la vaisselle après chaque repas et goûter afin de ne pas perdre de temps le soir avec la vaisselle accumulée tout au long de la journée. Ainsi, il ne me restera qu'à faire la vaisselle du dîner et nettoyer en surface la plaque de cuisson et le plan de travail. Ainsi, au matin il me sera plus agréable d'entrer dans une cuisine rangée.

♦ قائمة الطعام ♦

♦ الأحد

♦ الإثنين

♦ الثلاثاء

♦ الأربعاء

♦ الخميس

♦ الجمعة

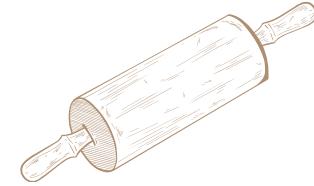
♦ السبت

♦ لمحة ♦



قَائِمَةُ الطَّعَامِ

Menu



.....إِلَى.....مِن.....

الْأَحَد

الْإِثْنَيْنِ

الْثَّلَاثَاءُ

الْأَرْبَعَاءُ

الْخَمِيسُ

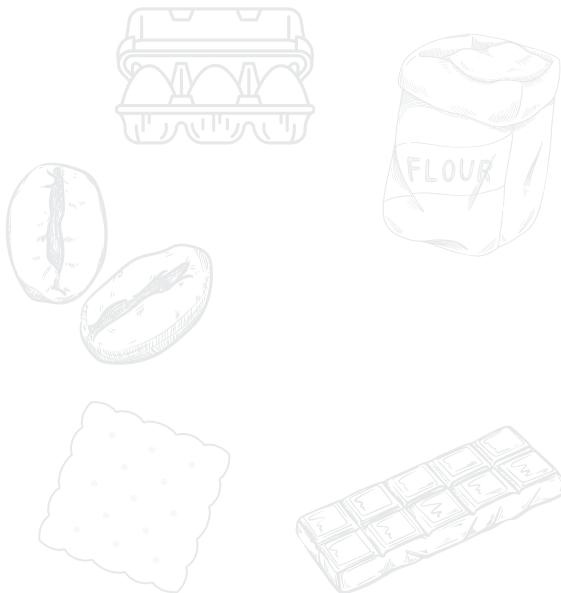
الْجُمُعَةُ

السَّبْتُ

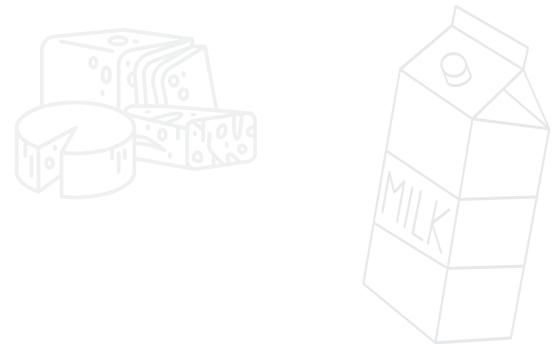
قَائِمَةُ التَّسْوِقِ

Liste de courses

◦ الْبِقَالَة ◦



◦ مُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ ◦



◦ الْخُضَارُ وَالْفَوَاكِه ◦



◦ الْلَّحْمُ - السَّمْكُ ◦



◦ مَوَادُ التَّنْظِيفِ ◦



المَهَامُ العَائِلِيَّةُ

Tâches familiales

TÂCHES	L	M	M	J	V	S	D
Mettre la table							
Débarrasser la table							
Faire la vaisselle							
Balayer ou passer l'aspirateur							
Ranger le linge dans les armoires							
Ranger les courses							

المَهَامُ العَائِلِيَّةُ

Tâches familiale

TÂCHES

L

M

M

J

V

S

D



أَعْتَنِي بِنَفْسِي

Je prends soin de moi

J'utilise des outils d'organisation tels que : to do list, planner... afin d'organiser mes journées et décharger mon esprit.

Une fois par semaine, je fais un masque sur mon visage et sur mes cheveux.

La journée, j'évite au maximum l'exposition aux écrans et aux contenus anxiogènes ou néfastes à ma foi.

Avant le coucher, je peux lire un livre ou écouter un cours.

Je veille à la préservation des mes 5 prières à l'heure ainsi que les invocations du matin et du soir. Je consacre un petit temps chaque jour à la lecture du coran, ne serait-ce qu'une seule page.

Le soir, je me détends en buvant des infusions de camomille, lavande, tilleul, fleur d'oranger ...

A l'arrivée de l'hiver, je fais un bilan sanguin et me complémente si nécessaire. Les carences sont la cause de beaucoup de maux du quotidien pouvant être traités facilement

Chaque matin, je consacre 5 minutes à ma toilette : brossage de dents, brossage des cheveux et je m'habille et ce, même si je reste à la maison. Ainsi, je me sens mieux psychologiquement.

Je veille à avoir une alimentation saine et équilibrée tout en sachant me faire plaisir de temps en temps. Le but n'étant pas de ressentir de la frustration mais d'acquérir des habitudes alimentaires bénéfiques.

Je me parfume les jours où je ne sors pas de la maison.



أَوْلَادِي أَمَانَةً .

Mes enfants, un dépôt

الآهداف.

التّارِيخ

Pour le

Objectifs

٢٠٢٣
تم
Validé

Validé

A 10x10 grid of light beige squares. In the center of the grid is a watermark consisting of a stylized, symmetrical design. The design features a central vertical element with diagonal lines extending from it, and a horizontal element with vertical lines extending from it. The watermark is rendered in a darker shade of beige and has a subtle, textured appearance.

جدول التطور

Tableau de progression

حفظ القرآن

Mémorisation du coran

Hizb 1	Hizb 2	Hizb 3	Hizb 4	Hizb 5	Hizb 6
Hizb 7	Hizb 8	Hizb 9	Hizb 10	Hizb 11	Hizb 12
Hizb 13	Hizb 14	Hizb 15	Hizb 16	Hizb 17	Hizb 18
Hizb 19	Hizb 20	Hizb 21	Hizb 22	Hizb 23	Hizb 24
Hizb 25	Hizb 26	Hizb 27	Hizb 28	Hizb 29	Hizb 30
Hizb 31	Hizb 32	Hizb 33	Hizb 39	Hizb 40	Hizb 41
Hizb 42	Hizb 43	Hizb 44	Hizb 45	Hizb 46	Hizb 47
Hizb 48	Hizb 49	Hizb 50	Hizb 51	Hizb 52	Hizb 53
Hizb 54	Hizb 55	Hizb 56	Hizb 57	Hizb 58	Hizb 59
Hizb 60					

Merit du coran

D'après Bourayda, le Prophète a dit :

« Celui qui lit le Coran, l'apprend et le met en pratique, ses parents seront vêtus le jour de la résurrection d'une couronne de lumière. Sa lumière sera comparable à celle du soleil. Et ils seront vêtus d'habits qui valent plus que la vie d'ici-bas.

Ils vont dire : Qu'est-ce qui nous vaut d'être habillé comme cela ?

Il leur sera répondu : Par ce que votre enfant a pris du Coran ».

(Rapporté par Al Hakim et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1434)

حفظ القرآن

السورة	القراءة Lecture	المراجعة Révision	الحفظ Mémorisation	تم Acquis
الفاتحة				
البقرة				
آل عمران				
النساء				
المائدة				
الأنعام				
الأعراف				
الأنفال				
التوبة				
يونس				
هود				
يوسف				
الرعد				
إبراهيم				
الحجر				
النحل				
الإسراء				
الكهف				
مريم				
طه				
الأنياء				

Qatada Ibn Da'ama (mort en 127 du calendrier hégirien) a dit :

◆ « La mémorisation durant l'enfance est comme le fait de graver dans la pierre ». ◆

(Siyar A'l'am An Noubala de l'imam Dhahabi vol 5 p 275)

	القراءةُ	المراجعةُ	الحفظُ	تَمَّ
الحج				
المؤمنون				
الثور				
الفرقان				
الشَّعَرَاءُ				
النَّمْلُ				
القصص				
العنكبوت				
الرُّومُ				
لقمان				
السَّجَدَةُ				
الأحزاب				
سَبَأٌ				
فَاطِرٌ				
يس				
الصَّافات				
ص				
الرَّمَرَمُ				
غَافِرٌ				
فُصْلُثُ				
الشُّورَى				
الزُّخْرُفُ				
الدُّخَانُ				
الجَاثِيَةُ				

	القراءةُ	المراجعةُ	الحفظُ	تم
الأحقاف				
محمد				
الفتح				
الحجّرات				
ق				
الذاريات				
الطور				
النّجوم				
القمر				
الرّحمن				
الواقعة				
الحديد				
المجادلة				
الحشر				
الممتحنة				
الصّاف				
الجمعة				
المنافقون				
التّغابن				
الطلاق				
التحريم				
المُلْك				

L'imam Souyouti (mort en 911 du calendrier hégirien) a dit :

◆ « Apprendre le Coran aux enfants est une base parmi les bases de l'Islam par laquelle l'enfant va grandir sur la nature saine et par laquelle les lumières de la sagesse vont rentrer dans son cœur avant que les passions et leur obscurité n'y trouvent une place à cause des péchés et des égarements ». ◆

	القراءة	المراجعة	الحفظ	تم
القلم				
الحَاقَّة				
المَعَارِج				
نُوح				
الْجِنُّ				
الْمُزَمِّل				
الْمُدَّثِّر				
الْقِيَامَة				
الإِنْسَان				
الْمُرْسَلَات				
النَّبَأ				
النَّازَعَات				
عَبَّس				
الْتَّكَوِير				
الْإِنْفَطَار				
الْمُطَفَّفِين				
الْإِنْشِقَاق				
الْبُرُوج				
الْطَّارِق				
الْأَعْلَى				
الْغَاشِيَة				
الْفَجْر				
الْبَلَد				

	القراءةُ	المراجعةُ	الحفظُ	تمَ
الشَّمْسُ				
اللَّيْلُ				
الصُّحَى				
الشَّرْحُ				
الثَّيْنُ				
العَلَقُ				
القَدْرُ				
البَيْنَةُ				
الزَّلْزَلَةُ				
العَادِيَاتُ				
القارُعَةُ				
الثَّكَاثُرُ				
العَصْرُ				
الهُمَزَةُ				
الفِيلُ				
قُرَيْشٌ				
الْمَاعُونُ				
الكَوْثَرُ				
الْكَافِرُونَ				
النَّصَرُ				
الْمَسَدُ				
الْإِخْلَاصُ				
الْفَلَقُ				
النَّاسُ				

D'après 'Abdallah ibn 'Omar, رضي الله عنهما le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a dit :

« Chacun d'entre vous est un berger et chacun d'entre vous sera interrogé concernant son troupeau. Le dirigeant est un berger, l'homme est un berger pour les gens de sa maison, la femme est une bergère pour la maison de son époux et pour ses enfants. Ainsi chacun d'entre vous est un berger et chacun d'entre vous sera interrogé concernant son troupeau ». ◆ ◆

أَوْلَادِي فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ

Brossage des dents matin et soir, dès le plus jeune âge.



Petite toilette et coiffure chaque matin.



On s'habille même à la maison pour apprendre à prendre soin de soi.

On prend le temps d'apprendre les invocations et comportement liés aux actions du quotidien.

On prend un petit déjeuner peu sucré pour éviter l'excitation et le coup de fatigue du milieu de matinée.

On se lave les mains avant et après manger.



Avant de dormir on passe un temps calme et profitable : révision du coran, histoires des compagnons, jeu en famille...



On prend le temps d'allaiter bébé. On ressert les liens familiaux en mangeant tous ensemble.



Cheikh Abu 'Abdellah Abder-Rahman ibn Nasr as-Sa'di a dit :

Les personnes les plus en droit de ta bienfaisance et de ton obligeance sont tes enfants.
Ils sont certes un dépôt qu'Allah t'a confié.

Il t'a enjoint de leur donner une éducation profitable à leur corps et à leur cœur.
Toute chose de cet ordre que tu accomplis à leur égard, petite ou grande, compte comme l'acquittement de ton devoir et parmi les meilleures œuvres te rapprochant d'Allah.
Aussi, efforce-toi en ce sens et escompte la récompense d'Allah. Bahjat qulûb al-abrar ; hadîth 67

Nous espérons que ce planner deviendra un compagnon précieux dans votre parcours, vous permettant de trouver l'équilibre entre vos responsabilités académiques, familiales et religieuses.

Que vous soyez un étudiant en quête d'une organisation optimale pour vos études, un parent soucieux de concilier les exigences de la vie familiale avec les obligations religieuses, ou les deux à la fois, ce planner est là pour vous donner un coup de pouce.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e) dans votre parcours. Nous sommes là pour vous accompagner et vous soutenir tout au long de votre chemin. Que chaque page de ce planner vous rappelle que vous êtes capable de grandes choses, que vous pouvez réussir avec la permission d'Allah.

Qu'Allah vous accorde le meilleur dans toutes vos entreprises et qu'il fasse que ce planner vous apporte joie, organisation et rigueur dans votre vie quotidienne.