

November 2019

"90 Days Challenge"

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	31	1	2
					البدأ في كتاب الشهر لغات الحب الخمس. وتحدي كل يوم سجل فيديو لمدة ثانية بعدما تنجز مهمة واخر الشهر سيكون معك فيديو مدته 30 ثانية عن انجازتك	الوحدة الخامسة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
3	4	5	6	7	8	9
قراءة مقال على موقع المدينة وتعرف على تاريخ اليمن وقصص من واقع الحياة الإجتماعية في اليمن	مهارة من المهارات الشخصية Soft Skills وهي كتابة السيرة الذاتية. نشاهد الفيديو ونكتب السيرة الذاتية	يوم مفتوح تجربة طبخ. تعلم لعبة معينة مثل الشطرنج أو مكعب روبيك. إلخ	تدخل على موقع تيد توك TEDtalk وتختار أي فيديو تشاهده وتكتب عنه أو تشاركه مع أصدقائك	مشاهدة فيلم The pursuit of happyness ومشاركه بعض الدروس المستفادة منه	كتابة مقال في أي موضوع ومشاركته	الوحدة السادسة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
10	11	12	13	14	15	16
تجربة صندوق سكر وكيف تفسر ادمان السوشيال ميديا وبعض الألعاب	تدخل على موقع تيد توك TEDtalk وتختار أي فيديو تشاهده وتكتب عنه أو تشاركه مع أصدقائك	جرب تمسح الغاء متابعة كل المحبين من محيطك والسياسيين وتريح نفسك وتعيش يومك بسلام	هل الهدوء يجرك للجنون؟ خوض التجربة وشاهد Veritasium	قراءة مقال على موقع الباحثون السوريون	ترتب ملابس الشتاء, وتخرج الملابس السليمة التي ماتحتاجها وما لبستها من زمان وتغسلها وتتنبرع بها لمحتاجين	الوحدة السابعة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
17	18	19	20	21	22	23
ما هو أفضل أسلوب يساعدك على إنجاز أعمالك خلال اليوم؟	قراءة مقال على موقع إثراء	يوم مفتوح مفاجأة بهدية بسيطة لوالدك أو والدتك أو أختك الأخيك أو صديقك.. إلخ	تدخل على موقع تيد توك TEDtalk وتختار أي فيديو تشاهده وتكتب عنه أو تشاركه مع أصدقائك	مشاهدة فيلم The Shawshank Redemption	تصفح أرقام أصدقائك أقاربك ستجد البعض لم تتواصل معهم إطلاقا. اختر واحد منهم وتواصل معه	الوحدة الثامنة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
24	25	26	27	28	29	30
مشاهدة فيديو من قناة أخضر ومشاركته	تدخل على موقع تيد توك TEDtalk وتختار أي فيديو تشاهده وتكتب عنه أو تشاركه مع أصدقائك	محاضرة العدالة (الجانب الأخلاقي) لجريمة القتل جامعة Harvard مترجم	يوم مفتوح شراء ملابس أو وجبة لطفل في الشارع أو التبرع بمبلغ لمبادرة خيرية.. إلخ	مشاهدة فيلم 3 idiots ومشاركة بعض الدروس المستفادة منه	قراءة مقال على موقع علمنا ومشاركته	كتابة قائمة إنجازاتك خلال الـ 30 يوم الماضية ونستعد لبدأ شهر جديد في #تحدي90يوم

Twitter: aalghu