

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	1	2	3	4	5
		الطبيب النفسي جودسن بروير يشرح "طريقة سهلة للتخلص من عادة ضارة" TEDTalks ونبدأ 15 يوم بدون سكر (بجميع أنواعه مثل التوست الأبيض، والغازيات وغيرها)	مشاهدة فيديو " كيف تصبح قارئاً" قناة علي محمد علي ونبدأ قراءة كتاب الشهر للشقيري "40 أربعون" 9-صفحات يومية	قراءة مقال على موقع <b>علمنا</b> ومشاركة ملخص للمقال كثر يد على هشتاج <b>#تحدي90يوم</b>	الحلقة الأولى من مسلسل رحلة داخل عقل بيل : فك شفرة بيل غيتس. "Inside Bill's Brain"	أخذ اختبار تحديد مستواك في اللغة الإنجليزية وحسب مستواك تبدأ في كورس المعهد البريطاني BBC English Course وتكمله الوحدة الأولى في مستواك
6	7	8	9	10	11	12
تجربة مثيرة للاهتمام حول فكرة عجلة الدماغ الخلفية من SmarterEveryDay وأيضا مشاهدة حلقة حول "بدايات إيلون ماسك" الدحيح	كتابة مقال عن أي موضوع تعرف عنه وتشره في حسابك	أخذ أي دورة أونلاين على موقع إدلال مدة الكورسات نصف ساعة فقط وتستلم شهادة شاركها على الهشتاج	مشاهدة حلقة " عقلك والإنترنت ما يفعله الإنترنت بعقولنا.. وما يمكنك فعله حيال ذلك"	يوم تطوعي تقديم المساعدة لشخص سواء بالبحث له عن فرصة دراسية أو عمل أو تقديم نصيحة أو تتكفل بتعليم طفل ليوم.. الخ	الحلقة الثانية من مسلسل رحلة داخل عقل بيل : فك شفرة بيل غيتس. "Inside Bill's Brain"	الوحدة الثانية في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
13	14	15	16	17	18	19
أخذ أي دورة أونلاين على موقع إدلال وشارك شهادتك على الهشتاج	قراءة مقال على موقع الباحثون السوريون ومشاركته	يوم مفتوح صيام، ممارسة يوغا، مساعدة محتاج.. الخ والكتابة عن تجربة 15 يوم بدون سكر	جرب شيئا جديداً لمدة 15 يوما القادمة.. أي شيء. وشاركنا أيش اخترت عمله على الهشتاج <b>#تحدي90يوم</b> + مشاهدة فيديو لمات كس	أسلوب تبسيط الحياة التقليدية جزئين	الحلقة الأخيرة من مسلسل رحلة داخل عقل بيل: فك شفرة بيل غيتس. "Inside Bill's Brain"	الوحدة الثالثة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
20	21	22	23	24	25	26
بودكاست حول " الحرب الباردة الجديدة: ماذا لو سيطرت الصين على العالم وتخصصات المستقبل" مع الدكتور محمد زهران من جامعة نيويورك	قراءة مقال على موقع اثرأء (اليميني) ومشاركته على الهشتاج <b>#تحدي90يوم</b>	مشاهدة فيديو "كيف تعلم نفسك بنفسك وأهمية التعليم الذاتي" قناة فادي الأسود	أخذ أي دورة أونلاين على موقع إدلال	تجربة مدهشة: هل هذا يبدو أبيض بالنسبة لك؟ مقدمة من PhysicsGirl وأيضا مشاهدة نظرية العناكب الثمانية	دورة "حل المشكلات واتخاذ القرارات" أهم المهارات الشخصية الناعمة Soft Skills	الوحدة الرابعة في كورس المعهد البريطاني BBC English Course
27	28	29	30	31	1	2
هناك 168 ساعة في الأسبوع، كيف لنا إيجاد الوقت لأهم الأمور لدينا؟ تدرسُ خبرة تنظيم الوقت (لورا فاندركام)	قراءة مقال على موقع <b>علمنا</b> ومشاركة ملخص للمقال كثر يد على تويتر	يوم مفتوح لمشاركة معلومة عن موقع مفيد أو دورة أونلاين أو كتاب أو مقال.. الخ	فيديو يشرح كيفية التغلب على التسويف ويوضح معادلة التسويف Procrastination Equation	كتابة قائمة إنجازاتك خلال الـ30 يوم الماضية ونستعد لبدأ شهر جديد في <b>#تحدي90يوم</b>		