

الجدول اليومي المقترح للعاملة المنزلية

الوقت المستغرق	التوقيت	الحالة	
ساعة واحدة	6 صباحا	الإستيقاظ/التجهيز/الإفطار	
6 ساعات	7 صباحا	بدأ العمل صباحا	
ساعة واحدة	1 ظهرا	وقت الغداء والراحة	
6 ساعات	2 الظهر	بدأ العمل ظهرا	
ساعة واحدة	8 المغرب	وقت العشاء	
ساعة واحدة	9 المغرب	وقت تجهيز ما قبل النوم	
8 ساعات	10 مساء	وقت النوم	

عدد ساعات العمل:

عدد ساعات النوم: 8 ساعات

عدد ساعات الاستراحة في فترة الظهيرة وتناول الوجبات: ساعتين

عدد الساعات للنظافة الشخصية والاستعداد اليومي للعمل: ساعتين

إن هذا الجدول هو مقترح يساعد على تنظيم الوقت للعاملة وهو عادل للطرفين ويساهم في إرتياح العاملة مما ينعكس على أدائها وإنتاجيتها في العمل

THE DAILY SCHEDULE RECOMMENDED FOR THE DOMESTIC HELPERS



STATUS	THE TIMING	DURATION
WAKEUP/PREPARING/ BREAKFAST	6 AM	1 HOUR
STARTING WORK AT MORNING	7 AM	6 HOURS
LUNCH AND REST TIME	1 PM	1 HOUR
STARTING WORK AT AFTERNOON	2 PM	6 HOURS
DINNER TIME	8 PM	1 HOUR
PREPARING FOR SLEEP	9 PM	1 HOUR
SLEEPING TIME	10 PM	8 HOURS

WORKING HOURS 12 HOURS
SLEEPING HOURS 8 HOURS
REST AND MEALS HOURS 2 HOURS
PREPARING AND PERSONAL HYGIENE 2 HOURS

The following suggested schedule helps to organize the time of the worker and its fair for both sides.

It also comfort the worker which reflects positively on her performance and productivity.



CHECKLIST

Date:

KITCHEN	DAILY	WEEKLY	MONTHLY
SMTWTFS			
BATHROOMS S M T W T F S	تنظيف الموون المحون المحون المحون المحون المحون الطاولات المحون الفارك المحون	WIPE SPILLS IN FRIDGE THROW OUT OLD FOOD THROW OUT OLD FOOD CLEAN OUT SIDE OF APPLIANCES THROW SHINE SINK SCRUB & SHINE SINK SHAKE OR VACCUM RUGS THROW OUT OLD FOOD THROW OUT OLD FOOD WE E K LY WE E K LY MOP TITLE OF THE SINK THROW OUT OLD FOOD THROW OUT SIDE OF APPLIANCES WHO WACCUM RUGS THROW OUT SIDE OF APPLIANCES THROW OUT SIDE OF APPLIANCES WOP THROW OUT SIDE OF TOILET THROW OUT OLD FOOD THROW OUT SIDE OF TOILET THROW OUT OLD FOOD THROW OUT SIDE OF TOILET THROW OUT SIDE OF TO	Tust Blinds , Vaccum Curtains Dust Blinds , Vaccum Curtains Washwindows Wife Cupboard Doors Tushing Clean Fridge Clean Fridge Clean Oven / Oven Hood Tushing Clean Small Appliances That I wash Trash Can MONTHLY Appliances Wash Trash Can Tushing Clean Shower Head Wash Windows Tushing Clean Shower Head Wash Windows Wash Windows Tushing Clean Shower Head Wash Windows Wash Rugs Tushing Clean Shower Head Wash Windows Wash Rugs Tushing Clean Shower Head Wash Windows Tushing Clean Shower Head Wash Windows Wash Rugs
BEDROOMS S M T W T F S	DAILY MAKE BED	SHAKE OR VACCUM RUGS WEEKLY CHANGE SHEETS	MONTHLY STRAIGHTEN SHOES
	STRAIGHTEN NIGHTSTAND ترتيب الملابس PUT CLOTHES AWAY	تنظيف الغرفة من الغبار WIPE DUST	STRAIGHTEN DRAWERS ترتيب وتنظيف الارفف DUST BLINDS كالمحتاص العبار العبار العبار WASH WINDOWS WASH WINDOWS WACCUM AROUND EDGES OF ROOM
S M T W T F S	CLEAN CLUTTER/STRAIGHTEN PILLOWS/CUSHIONS تنظيف الوسائد الخاصة بالسرير STRAIGHTEN COFFEE END TABLE للخاصة بالمؤلل WIPE SPOTS OF TABLE للخاصة بالمؤلل في المنزل في المنزل في المنزل في المنزل الخاصة بالمؤلف في المنزل	WEEKLY DUST CLEAN تنظيف الصالة من الغبار تنظيف الصالة بالمكتبة VACCUM CLEAN الكهربائية STRAIGHTEN BOOKS	MONTHLY تنظیف المرایات والصور من الغبار CLEAN MIRRORS/DUST PICTURES تنظیف الاجهزة الکهربائیة CLEAN ELECTRONICS تنظیف الستاثر من الغبار DUST BLINDS/VACCUM CURTAINS غسل النوافذ WASH WINDOWS تنظیف الکنب بالمکنسة