

اعمال اليني سنل ريظننل ال FLEXIBLE

SHEET ةروشمل دادع

يني عت حابص

ةقوب تاملي عتلت عابتا يجرى حاجن وه كب صاخلا صحفل نأ نم دكأتلل

7 DAYS BEFORE ءارجل ال:

- مويلا مهنم ذخأ نع فقوتلاو، ةيئاذغلا نالكملا وأ يذجل صارقأ ذخأت تنك اذا

2 كب صاخلا ءارجل ال نم ماي لبق:

- ةروشمل ةقرو ةيلاتال ءحفصلال يف حضوم وه امك اياقب صفخنم يئاذغ ماظن ذاختا يجرى نكلو، مويلا برش توك لت نأ كنالكاب يئاذغلا ماظنل.

THE DAY كدعوم لبق:

اهل نوكي ال دق (NB)، عاملاب SENNA صارقأ 5 كب صاخلا ذاختا م ث، صفخنم اياقب راطفا نوكي: حابص (لئاولسل نم ريثكلل برش يف رارم تسالو، روفال يل ع عامال ءكر).

عم تابورشم يا بارشلل أو ماعطلال لوانت مدع بجي. رهظال دعب 1:00 لبق ءفي ف ءادغ ءبجو كيدل نوكي دق: ماذغلا دعوم ياشل، حضو ءاسجل، ءهكافل شاكوسال، عامل لثم) ءيفاصلال لئاولسل ايجشت م تيو. 13:00 دعب يف بيلجلال ءجر ب (ءادوسل ءوهقل أو دوسال).

نم ءءو لم لك سيكل يف ءغرافو سايق ءاعو يف نخاسل ال عامل نم 200mls ب ص: رهظال دعب 4:00 CITRAMAG قوحسم ري ب ءاعو يف اهجزم بجي كلذل، ع سوتلاو ناروفال طيلغلل فوس. CITRAMAG قوحسم لكلكل برش ي م ث در بيل كرتي و لجل.

ةعرج تذختا دق تنك نأ دعب تقوي يف، لئاسل ال عامال ءاكرح، ءرركتم دعب أدبت نأ عوقت نأ بجي ءاولل راثأ سبلي ناك تحت صاخرمل نم برقلاب ءاقلل كنأ نم دكأتلل كليل بجي. CITRAMAG نم جراخ.

ةيفاضا تاداشرا

- ءارجلال، يحص لكشب لمعي ال دادع نأ دقتعت تنك اذا يل ل لوصجلل كدعوم موي حابص ءءو يل ع لاصلال له. ع يغبني ام نأشب ءروشمل
- حابصأ، قلاطلال يل ع عامال ءكرح كيدل نكي مل اذا لعف در ناك دق كنأ دقتعت تنك وأ ماري ام يل ع اروف ءي بطلا ءروشمل بلط يجرى دادع يل ع
- ءءو ءرم عي بط لكشب ماعطلال لوانت يل ع ءراق نوكت فوس هت. دق صخفل

SHEET ةروشمرلا ضفخنم يئاذغ ماظن تافلخم

فدهو مضهلا لهسي يتلا ةمعطالا يلغ يوتحي هنال كب صراخلا ءارجالا لبق اياقب ضفخنم يئاذغ ماظن عببت تنك أن نسختسمرلا نم حج ةفاضل فايلا نم ةيلاع ةبسن يلغ يوتحت يتلا ةمعطالا. فايلا نم ةيلاع ةبسن يلغ يوتحت يتلا ةمعطالا لوانت نم دحلا لىا ءاعمالا يف فلخ "اياقب" كرت نايحالا نم ريثك يف نكميو. ءلوسب مهنا اهمضه متي ال زارلبا

	نحس ةمعطالا	بنجت ةمعطالا
ةمعطالا ةيوشنلا	ضيبأا زراأا ءاضيبأا ءنوكوملحو ناطحلا / ضيبأا زبجلا (ضيبأا نيحطلا) تايولجلا سسكسلا	زراأا لماللا حمقلا ءنوركوملاو نيحطلا / زبجلا ةعموصا و لماللا حمقلا اونوكلاو ءولؤللا ريغشلاو بنبلا
راطفالا بوبح	دمجتت قئاقر Krispies زراأا ءردلا قئاقر	لءاخن لك ءلءاخنلا قئاقر لثم) لماللا حمقلا بوبحلا عيمج Weetabix. Shreddies (لخ) ءديصلا عطق زوجل / ءفالفلا عطق
نابلأا	نبحلا سلسون يلغ فانصا يءابلاو بيلجلا	زوجل عطق / ءفالفلا يلغ يوتحت نبحلا و يءابلا
ضيبأا و كامسالا و موجل	ءلك ضيبأا و نءاودلا و كامسالا و اعطلا موجللا عيمج	ريئاطف لكسمرلا نم ماظنلا و دلجللا يتلستس موجللا ءبعض حصوم وه امك راضللا يلغ يوتحت ءبعض / قابطأ
تاورضخ	ايموي ءانج 2-1: ءولج ءوء ءنيل لباشام تاورضخلا و ءيخوبطملا رشقم سطاظنلا قئاقر (ءلج ءوب) سطاظنلا و	ءلزابلا و سءلا / ءلزابلا ءوبءملا ايلوصافلا و ءيبنلا راضللا ءبعض ءولجلا و ءطقن ءوبلا عيمج و سفركلا و ءولجلا ءردلا و اطاطنلا ءولجلا و
ءهكاف	ايموي ءانج 2-1: ءطقن و ءوب ءوب ءرشقملا ءهكافلا ءا ءق / ءنيل ءيظنلا ءولجلا ءولجلا ءهكافلا ءبلءملا لءملا لئبس ءلغ يرءمكلا و ءافءلا و ءضائنلا زوملا و نيءرءكءنلا و شمشملا	لثم ءوتلا و نايضملا و ءففءملا ءكاوفا عيمج ءكاوفا و ريئاصلا و ءولجلا و ءولجلا و ءولجلا / ءب / بلبلا عم ريضع
زوج	رفص	زوللا و ءنهلا زوج لءلذ يف امب ءيشي لك بنجت
تايولجلا و تايولجلا	مالمه ميرك سيالا ءنرسكلا (ءارنسكمرلا / رمت الب) ءيوكسبلا بمرملا و (ءارنسكمرلا / رمت الب) ءتالوكوشلا و زراأا ءنءوب ءيمسلا ءلغلا ءيوكسبلا ءوبلا نم ءلءاخنلا	لماللا حمقلا نيحظ نم ءنوصملا ءيوكسبلا / ءكءلا / تايولجلا لئبس يلغ مورفملا مءللا ريئاطف) ءارنسكمرلا و ءففءملا ءكاوفا ءكاوفا عم يولج / يولجلا / ءتالوكوشلا و (لخ) رءءت ءهكافلا لءملا راشفلا ءوبلا عم بمرملا و رشق عم بمرملا و ءارنسكمرلا / ءففءملا ءيمضهلا زءءل يف ءيوكسبلا ءنابزيم
ءوهءلا	لاءءءالا يف سآب ال لك	رفص
ءآ	ءقزم ءابعكم / لبابوئا و Bovril / ءضوا ءاسءلا شاكوسالا ءوهءلا و ياشلا و لءلءلا	لءلءلا و ءاصللا / ءالءملا و راضللا ءاسء / سءءلا ءءمءسا و

ةيافضا ةمولعم

ءببءك تايءمك لك اءا ءءارءا مءب ببسي أن نكميو مضه بعصلا نم ءوكي أن نكمي اءء ءمءءلا ءمعطالا

ءبءنء بءيولء ءءارءالا ببسي أن اضيأ نكمي لبابوئا ءنءللا ءمعطالا