

## اعامال يني سلا ريظنتا ال FLEXIBLE

### SHEET ةروشما دادعإ

ني يعت AFTERNOON

ةقوب تاميلعتلا عابتا يجرى حاجن وه كب صاخلا صحفلا نأ نم دكأتلا.

#### 7 DAYS BEFORE اعرجال اإ:

- مويلا مهنم ذخأ نع فقوتلاو، ةيئاذغلا تالمكملا وأ يدعلا صارقأ ذخأت تنك اذا

#### 2 كب صاخلا اعرجال نم مايأ لبق 2:

- ةروشما ةقرو ةيئاتلا ةحفصلا يف حضورم وه امك اياقب مضفخنم يئاذغ ماظن ذاختا يجرى نكلو، مويلا برشتو لكأت نأ كنالكما ب يئاذغلا ماظنلا

#### THE DAY كدعوم لبق 1:

ةفي فخراطف ةبجو، ةضفخنم اياقب كيديل له: **حبابصلا يف 7:00 يف**

لماك سيكللا يف ةغرافو سايق اعو يف نخاسلا عاملا نم 200mls بص: **حبابصلا يف 7:30 يف**  
ريبك اعو يف اهزرم بجي كلذل، عسوتلاو ناروفلا طيلخلل فوس CITRAMAG قوحسم نم ةدحاو  
لحلل ALL برشت مٲ دربيل كرتي و، اديج بلبقي.

رابتخالا دعبيتح، ادعاصف نألا نم بيلحللا يف عم تابورشم يأ بارشلا و اعاطلا لوانت مدع بجي

ةعرج تذختا دق تنك نأ دعب تقويأ يف، لئاسلا اعامال تاكرح، ةرركتم دعب أدبت نأ عقوتت نأ بجي  
عاودلا راثآ سبلي ناك يتح ضاخرملا نم برقلاب اعابلا كنأ نم دكأتلا كيلىع بجي CITRAMAG نم  
جراخ.

#### ةيفاضا تاداشرا

- اعرجاللا يحص لكشب لمعي ال دادعإ نأ دقتعت تنك اذا  
يلع لوصحلل كدعوم موي حابص ةدحو يلع لاصتالا  
هلمع يغبني ام نأشب ةروشما
- حبابصأ، قاطالا يلع اعامالا ةكرح كيديل نكي مل اذا  
لعف در ناك دق كنأ دقتعت تنك وأ مارى ام يلع  
اروف ةيبطالا ةروشما بلبط يجرى دادعإ يلع
- ةدحاو ةرم يعيبط لكشب اعاطلا لوانت يلع ةرداق نوكت فوس  
هتبا دق صحفلا

## SHEET ةروشمرلا ضفخنم يئاذغ ماظن تافلخم

فدهو يمضهلا لهسي يتلا ةمعطالا يلغ يوتحي هنال كب صراخلا ءارجالا لقب 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 إلى اعامل يف فلخ "اياقب" كرت نايحال نم ريثك يف نكميو. ةلوسب مهنا اهمضه متي ال زاربل

	تحمس ةمعطالا	بنجت ةمعطالا
ةمعطالا ةيوشنلا	ضيبأا زراأا ءاضيبأا ءنوكومل او نيطالا / ضيبأا زبجلا (ضيبأا نيحطالا) تايولجلا سسكسلا	زراأا لماللا حمقلا ءنوكومل او نيطالا / زبجلا ةعموص او لماللا حمقلا اونوكلا او ؤولؤل ريعشلا و بنبل
راطفالا بوبح	دمجتم قئاقر Krispies زراأا ءردلا قئاقر	ةلاخن لك ءلاخنلا قئاقر لثم) لماللا حمقلا بوبجلا عيمج Weetabix. Shreddies (خل) ءديصلا عطق زوجل / ءفالف عطق
نابلأا	نيجلا سلسون يلغ فانصا يدابلا و بيلجلا	زوجل عطق / ءفالف يلغ يوتحت نيجلا و يدابلا
ضيبأا كامسالا و موجل	هك ضيبأا و نجاوكل كامسالا و اعطالا موجل عيمج	رياطف كسلا نم ماظنلا و دلجل يلستس موجللا ءبعص حصوم وه امك راضخلا يلغ يوتحت ءبص / قابطأ
تاورضخ	ايموي ءانج 1-2: دولج نود ءنيل لباشام تاورضخلا و ايج ءوخبطملا رشقم سطاظنلا قئاقر (دلج نوب) سطاظنلا و	الزابل او سدلا / الزابلا ءوبجلا ايلوصافلا و ءيبلا راضخلا ءبعص دولجلا و طقن. رولبلا عيمج و سفركلا و ءولجلا ءردلا و اطاطنلا دولجلا و
ةكاف	ايموي ءانج 1-2: ءطقن و رولب نوب ءرشقملا ءكافلا ناج دق / ءنيل يخطبلا ءوللا ءوللا ءكافلا ءبلعمل لامللا لئبس عالج يرتمكلا و ءافلا و ءضانلا روملا و نيراتكنلا و شمشملا	لثم وتلا و نايضمجلا و ءففجملا هكافلا عيمج هكافلا و رئاصلعلا و ءولجلا و قيلعلا و وتلا و ءلوارفلا تب / بلال عم ريصع
زوج	رفص	زوللا و دنهلا زوج كلذ يف امب ءيشي لك بنجت
تايولجلا و تايولجلا	ماله ميرك سيالا ءنوكومل (تارسكلا) (تارسكلا / رمث الب) تيوكسبلا بمرملا و (تارسكلا / رمث الب) هتالوكوشلا و زراأا ءنوب ءيمسالا يءالعا تيوكسبلا رولبلا نم يءالعا	لماللا حمقلا نيحتم نم ءنوصملا تيوكسبلا / كلعا / تايولجلا لئبس يلغ مورفملا محللا رياطف) تارسكلا و ءففجملا هكافلا هكافلا عم يولج / يولجلا / هتالوكوشلا و (ءلا رهانت هكافلا لامللا راشفلا رولبلا عم بمرملا و رشق عم بمرملا و تارسكلا / ءففجملا يمضهلا زاهنلا يف تيوكسبلا يئابزم
نوهلا	لءءعلا يف ساپ ال لك	رفص
ءخ	قمر تابعكم / لباولا و Bovril / ءضوا ءاسالا شاوكسالا ءووقلا و ياشلا و لفللا	لجلا و تاصللا / تالللخلا و راضخلا ءاسح / سءعلا عم تءساو

### ةيفاضا ةمولعم

رئبكب تايملكب لك اءا ءارلا مءببسي أن نكميو موضه بعصللا نم نوكني أن نكمي اء ءمءدلا ةمعطالا

ءبنجت بجي و ءعازنالا ببسي أن اضيأ نكمي لباوللاب ءنغلا ةمعطالا