

الجدول اليومي المقترح للعاملة المنزلية

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

12 ساعة

8 ساعات

ساعتين

ساعتين

عدد ساعات العمل:

عدد ساعات النوم:

عدد ساعات الاستراحة في فترة الظهيرة وتناول الوجبات:

عدد الساعات للنظافة الشخصية والاستعداد اليومي للعمل:

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.

BEST WISHES

