



א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

א. בוקר / $\sqrt{\quad}$ / לא ×

א. האם קמתי בזמן? שעה
 ב. האם התגברתי כארי לעבודת ה'?
 ג. האם חשבתי כיצד אעבוד את בוראי היום ביחוד?
 ד. האם נזהרתי לא לפנות לעסקי קודם התפילה?
 ה. האם ברכתי ברכות השחר וברכות התורה בכוונה?
 ו. האם אמרתי תקון חצות בכוונה?
 ז. האם הרגשתי בגלות השכינה ונתינת התורה לחיצוניים?

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

ב. תפילה שחרית מנחה ערבית / $\sqrt{\quad}$ / לא ×

א. האם נתתי צדקה קודם התפילה? (שחרית ומנחה)
 ב. האם קבלתי עיני מצוות ואהבת לרעך כמוך קודם התפילה?
 ג. האם אמרתי קריאת שמע בזמנה לכתחילה?
 ד. האם קבלתי עול מלכות שמים בשמחה ובמסירות נפש?
 ה. האם הרהרתי בפני מי אני עומד קודם התפילה?
 ו. האם התפללתי בזמן ובמנין?
 ז. האם הקפדתי על חיתוך האותיות נכון בק"ש ובתפילה?
 ח. האם כללתי תפילות עבור החולים, חברים, רווקים, ערירים, כלל ישראל משיח ובית המקדש?
 ט. האם עניתי אמנים דברכות וקדיש כראוי? וכן יהא שמיה רבה בכוונה ובשמחה?
 י. האם השלמתי: צ' אמנים, ד' קדושות, י' קדישים, ק' ברכות?
 יא. האם כוונתי בקריאת שמע שעל המיטה?
 יב. האם הודתי לה' ששם חלקי היום מיושבי בית המדרש?

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

ג. סעודות / $\sqrt{\quad}$ / לא ×

א. האם כל מה שאכלתי היה ללא דופי נקי מ: טבל, תולעים, השגחה, סעודה שאינה מספקת, בשר וחלב?
 ב. האם אכלתי אוכל בריא? בכמות בריאה?
 ג. האם אכלתי בדרך ארץ?
 ד. האם ברכתי ברכות הנהנין וברה"ז בכוונה?
 ה. האם הרהרתי שאני אוכל ע"מ להיות בריא לעבודת בוראי?
 ו. האם נזהרתי בכבוד האוכלים ובבל תשחית?
 ז. האם אמרתי דברי תורה על השולחן?

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

ד. לימוד / $\sqrt{\quad}$ / לא ×

א. האם הגעתי בזמן לסדר הלימוד?
 ב. האם אמרתי יהי רצון קודם ואחר הלימוד?
 ג. האם נצלתי זמני רק ללמוד?
 ד. האם התמסרתי ללמוד בכל כוחי?
 ה. האם חזרתי על כל הנלמד היום?
 ו. האם לימדתי לאחרים?
 ז. האם השתדלתי שתורתי תהיה לשמה?
 ח. האם למדתי מכל חלקי התורה היום?
 ט. האם אני לומד בכוונה לקיים?
 י. האם אני מחזר אחר לימוד בתבורתא?
 יא. האם אני חי באופן שתורתי קבע ואומנותי ארעי?
 יב. האם קיימתי 'ובלכתך בדרך' ע"י קריאה, שינון בע"פ או שמיעת קלטת?
 יג. האם למדתי היום מוסר?
 יד. סה"כ שעות לימוד היום:

