

MIN

Ramadan

dagboek



# Mina mål för Ramadan

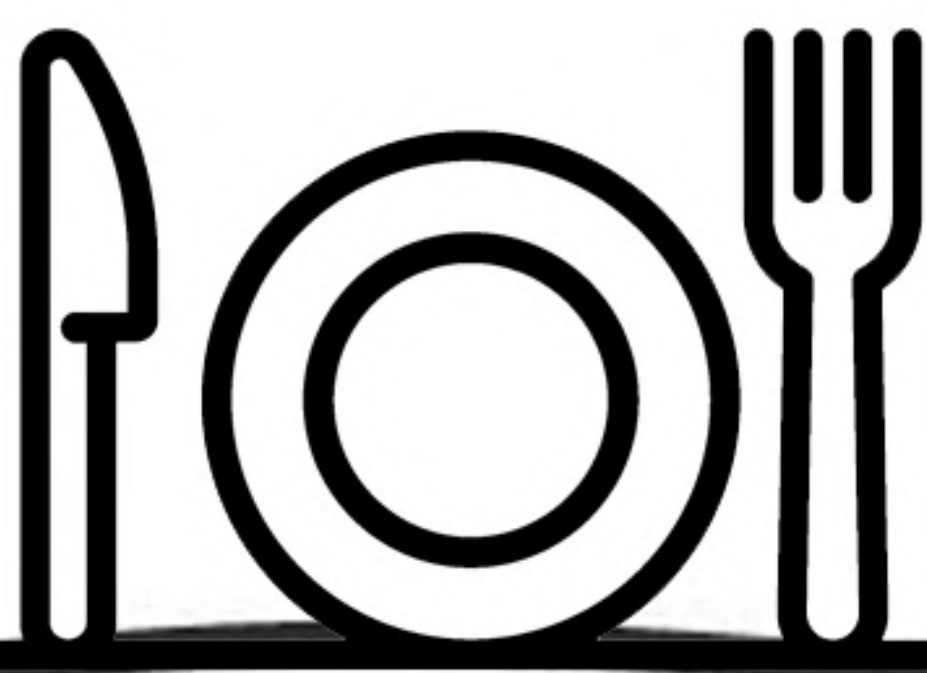
**BÖNEN**

**FASTAN**

**KORANEN & DU'A**

**GODA GÄRNINGAR & BETEENDE**





# MÅNADENS IFTARER

Rita vad du ätit till iftar  
under Ramadan, en dag i taget!



DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DAG 7

DAG 8

DAG 9

DAG 10

DAG 11

DAG 12

DAG 13

DAG 14

DAG 15

DAG 16





DAG 17

DAG 18

DAG 19

DAG 20

DAG 21

DAG 22

DAG 23

DAG 24

DAG 25

DAG 26

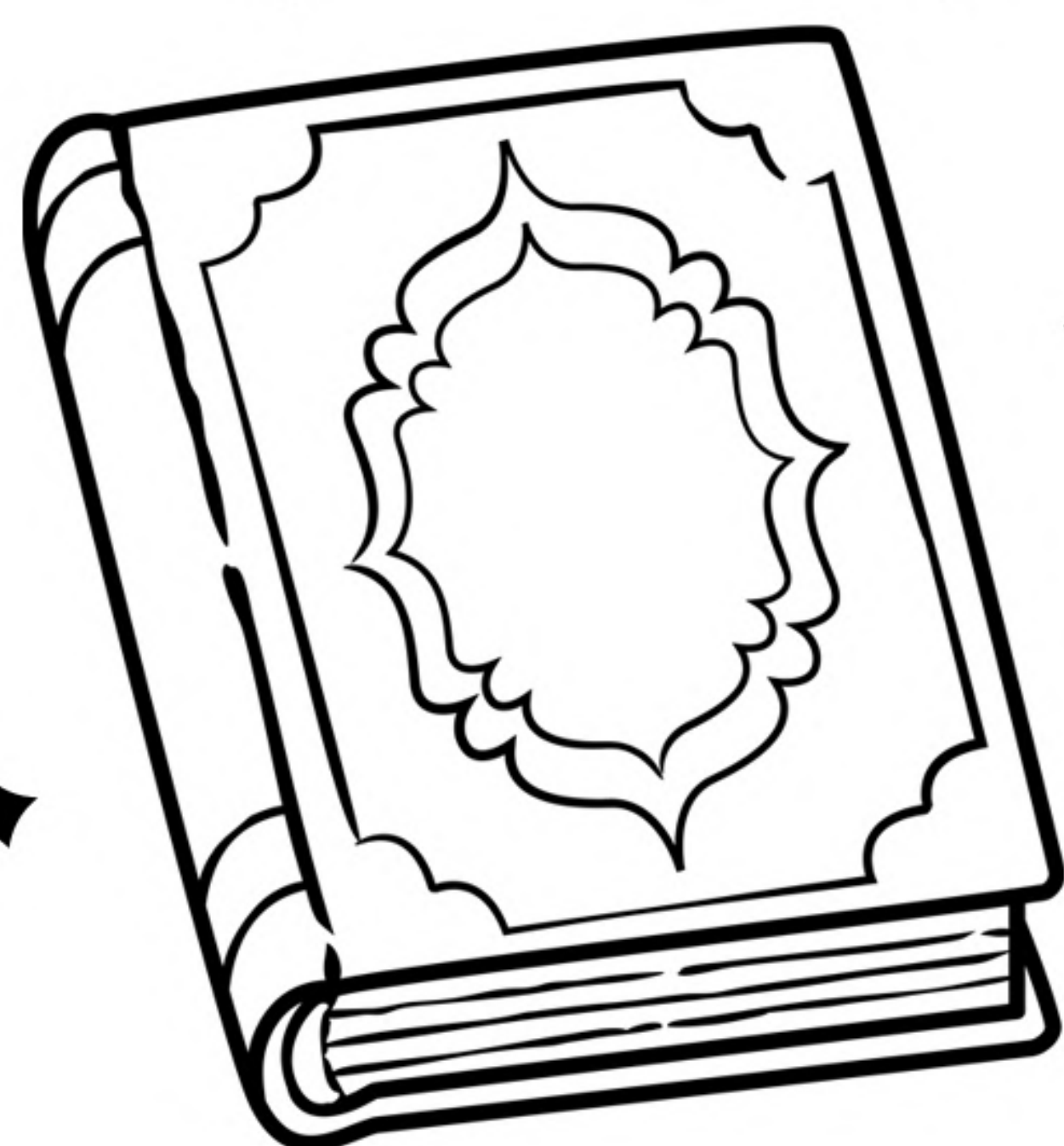
DAG 27

DAG 28

DAG 29

DAG 30





# ORD FRÅN Koranen



Lär dig nya ord från Koranen! Välj ut ett ord varje dag under Ramadan. Skriv upp det här under på arabiska och sedan vad det betyder på svenska.

DAG 1

Blank writing area for Day 1 with three horizontal lines.

DAG 2

Blank writing area for Day 2 with three horizontal lines.

DAG 3

Blank writing area for Day 3 with three horizontal lines.

DAG 4

Blank writing area for Day 4 with three horizontal lines.

DAG 5

Blank writing area for Day 5 with three horizontal lines.

DAG 6

Blank writing area for Day 6 with three horizontal lines.

DAG 7

Blank writing area for Day 7 with three horizontal lines.

DAG 8

Blank writing area for Day 8 with three horizontal lines.

DAG 9

Blank writing area for Day 9 with three horizontal lines.

DAG 10

Blank writing area for Day 10 with three horizontal lines.

DAG 11

Blank writing area for Day 11 with three horizontal lines.

DAG 12

Blank writing area for Day 12 with three horizontal lines.

DAG 13

Blank writing area for Day 13 with three horizontal lines.

DAG 14

Blank writing area for Day 14 with three horizontal lines.

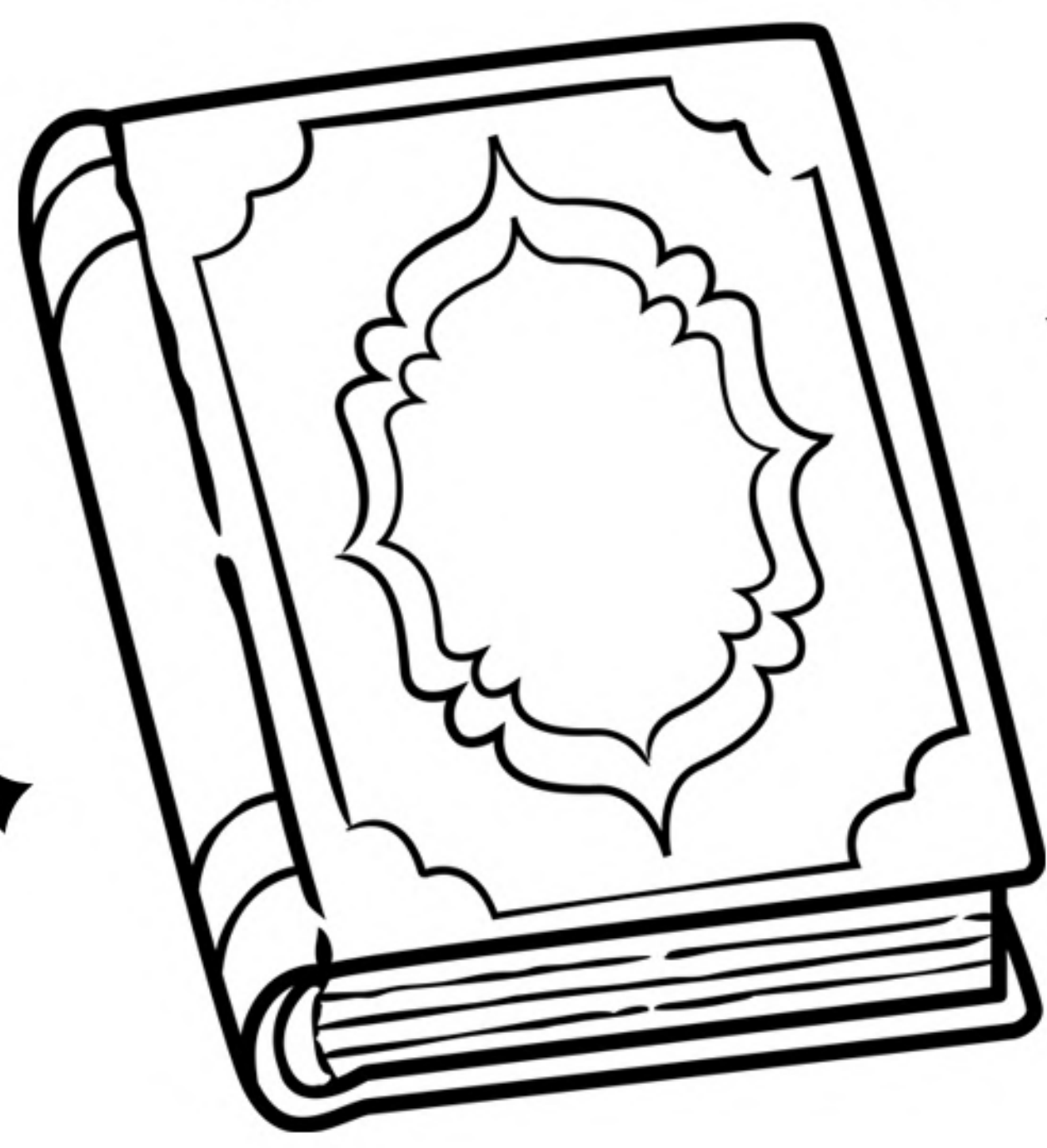
DAG 15

Blank writing area for Day 15 with three horizontal lines.

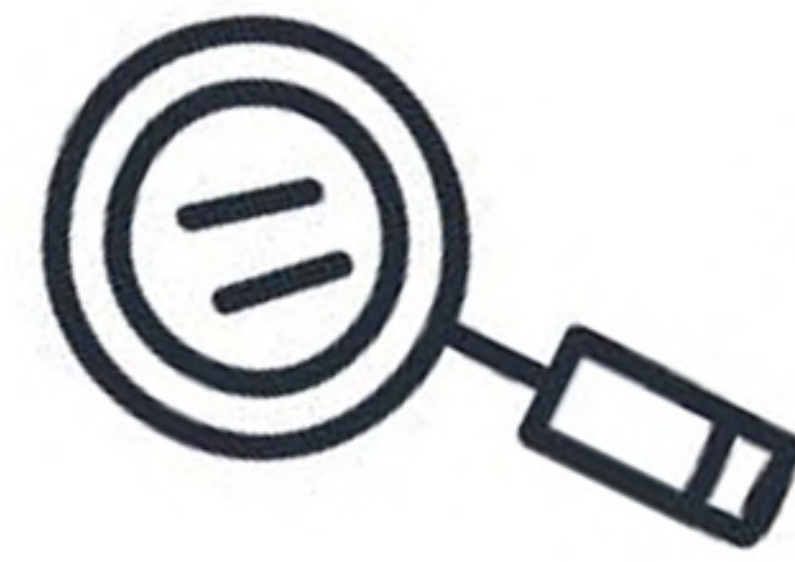
DAG 16

Blank writing area for Day 16 with three horizontal lines.





# ORD FRÅN Koranen



Lär dig nya ord från Koranen! Välj ut ett ord varje dag under Ramadan. Skriv upp det här under på arabiska och sedan vad det betyder på svenska.

DAG 17

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 18

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 19

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 20

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 22

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 23

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 24

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 25

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 26

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 27

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 28

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 29

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 30

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

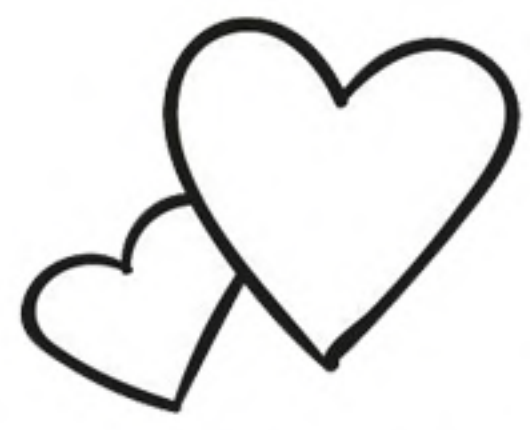
\_\_\_\_\_



# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



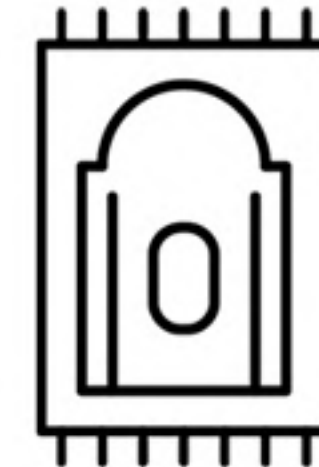
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

**Fajr**

**Dhuhr**

**Assr**

**Maghrib**

**Isha**

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

Hur gick det?

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

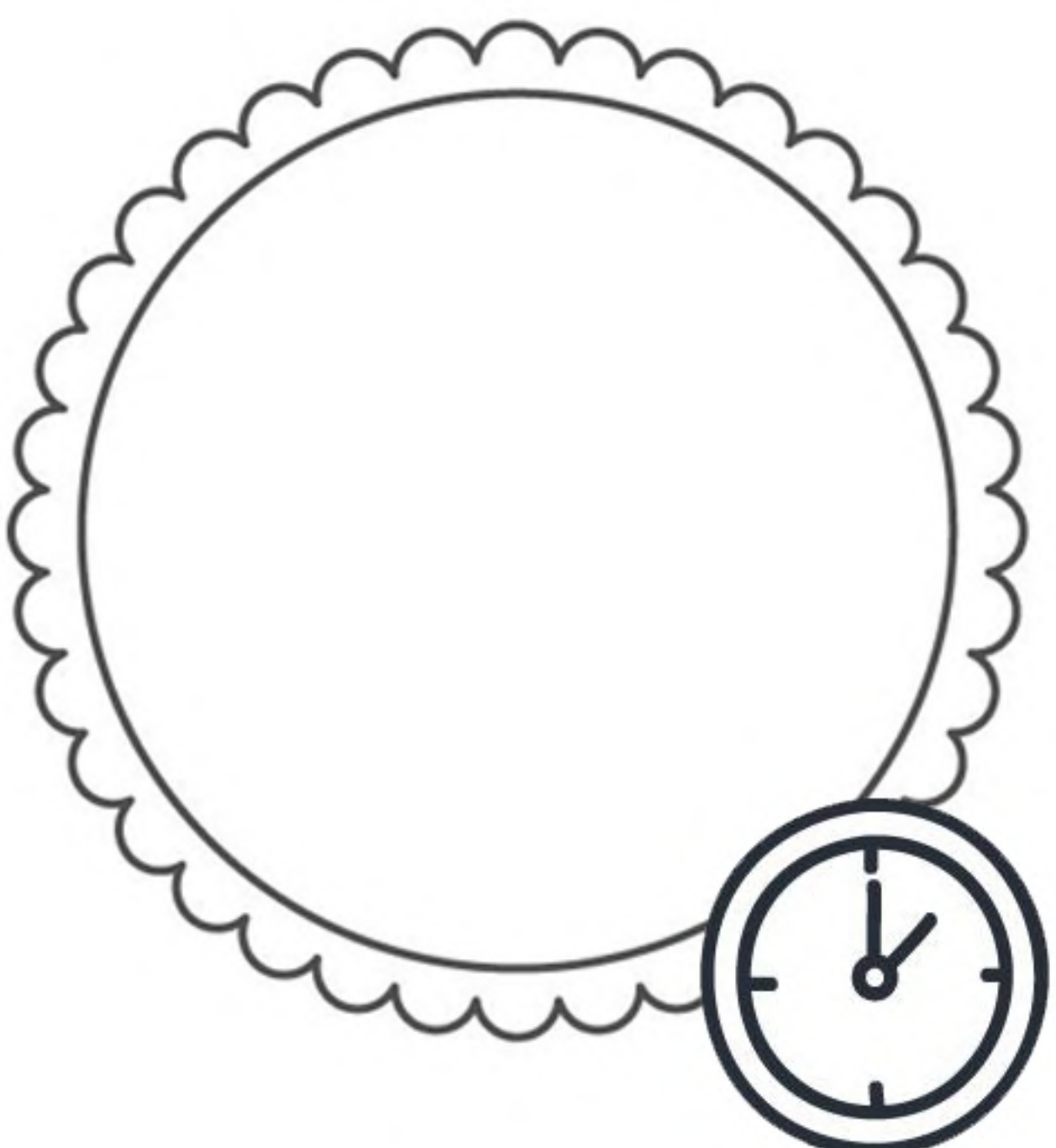
Bra Sådär Dåligt

HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



## Fastan

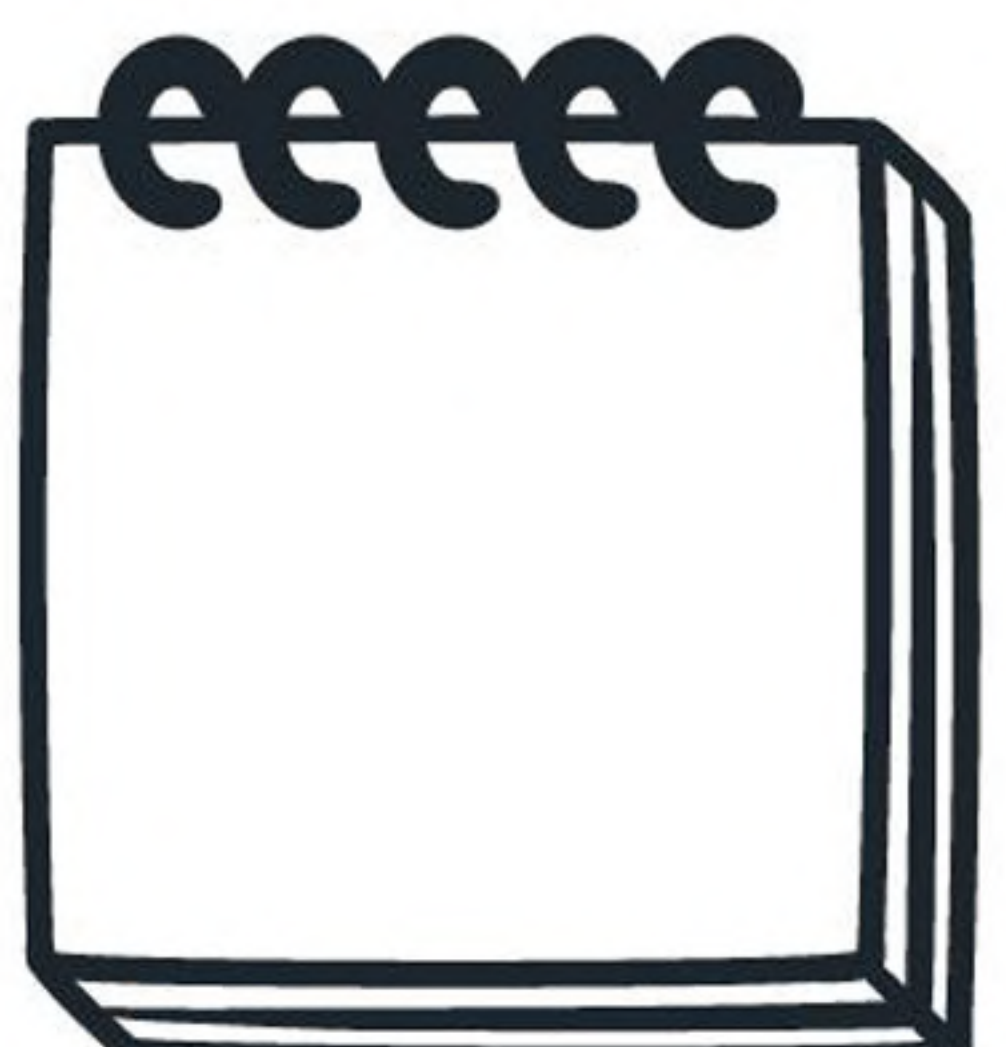
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

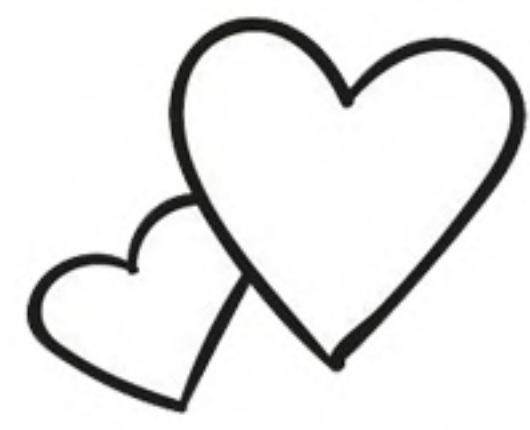




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



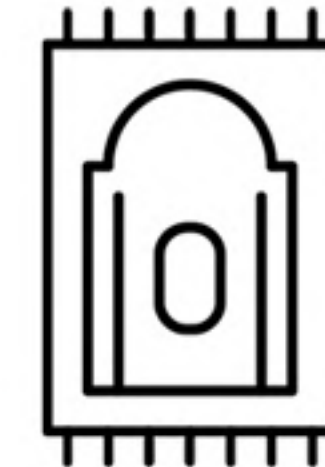
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

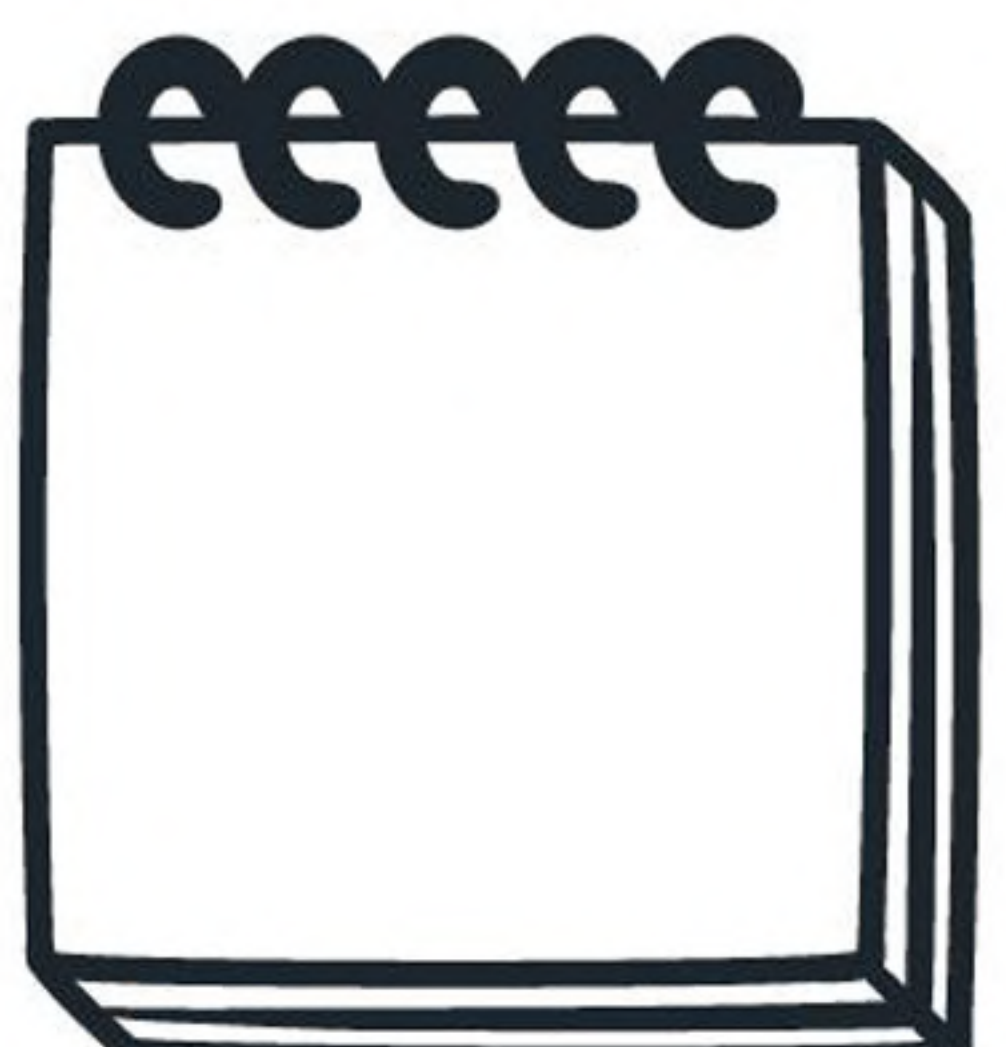
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

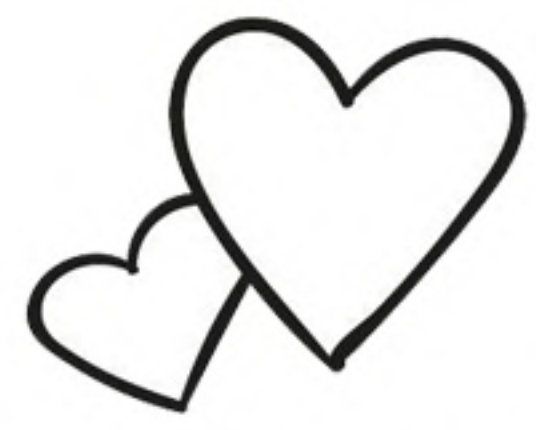




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

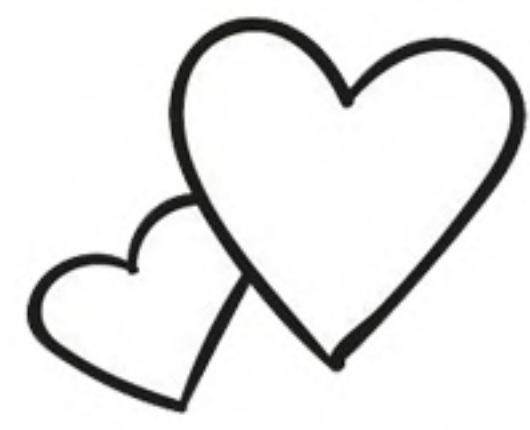




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



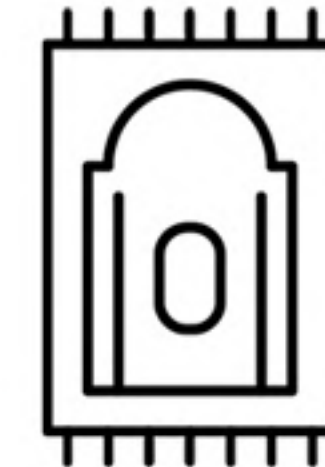
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

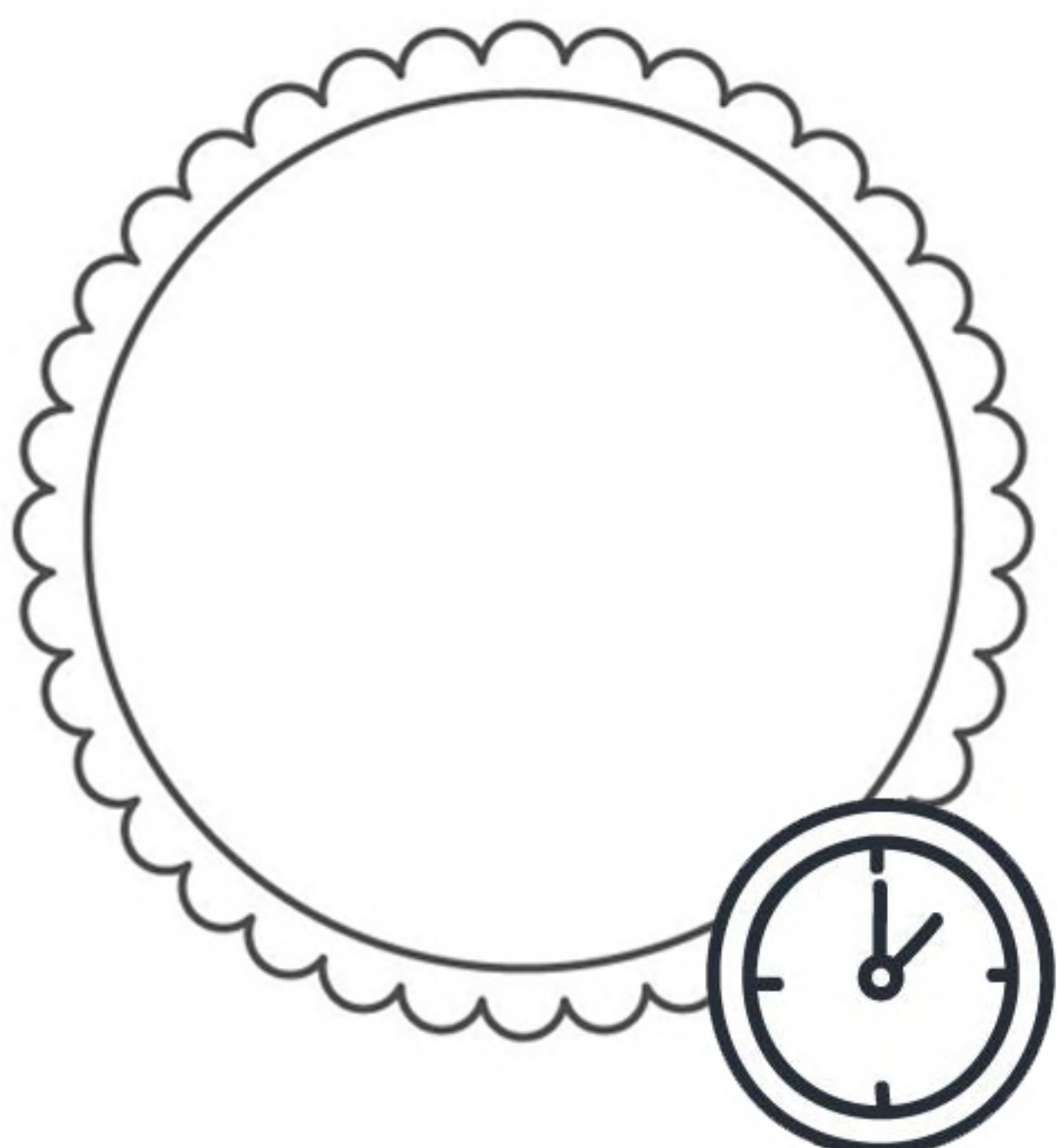
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

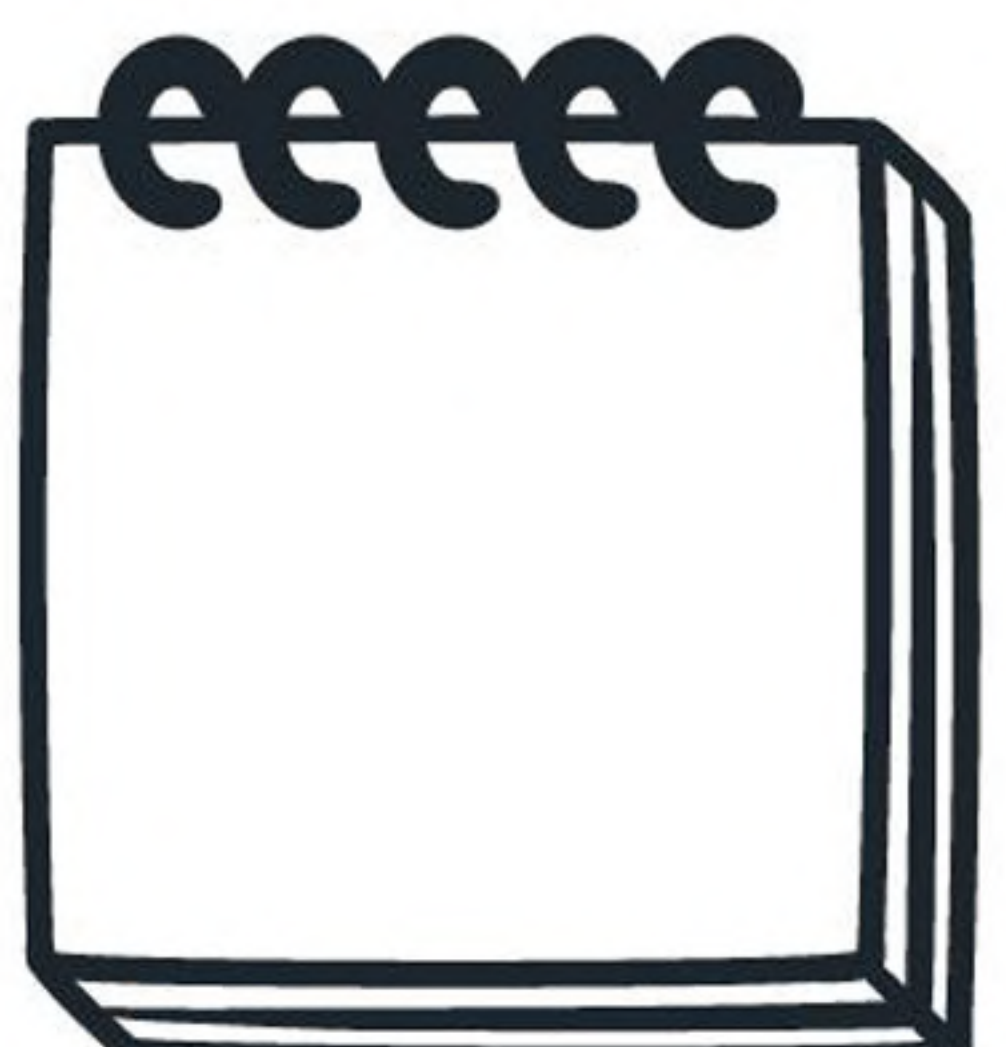
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



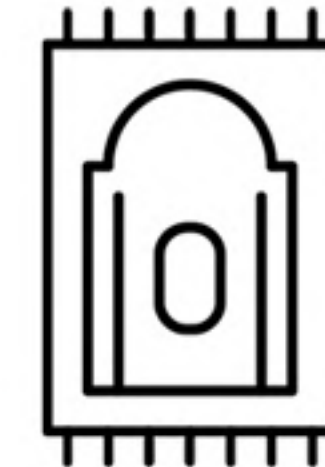
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

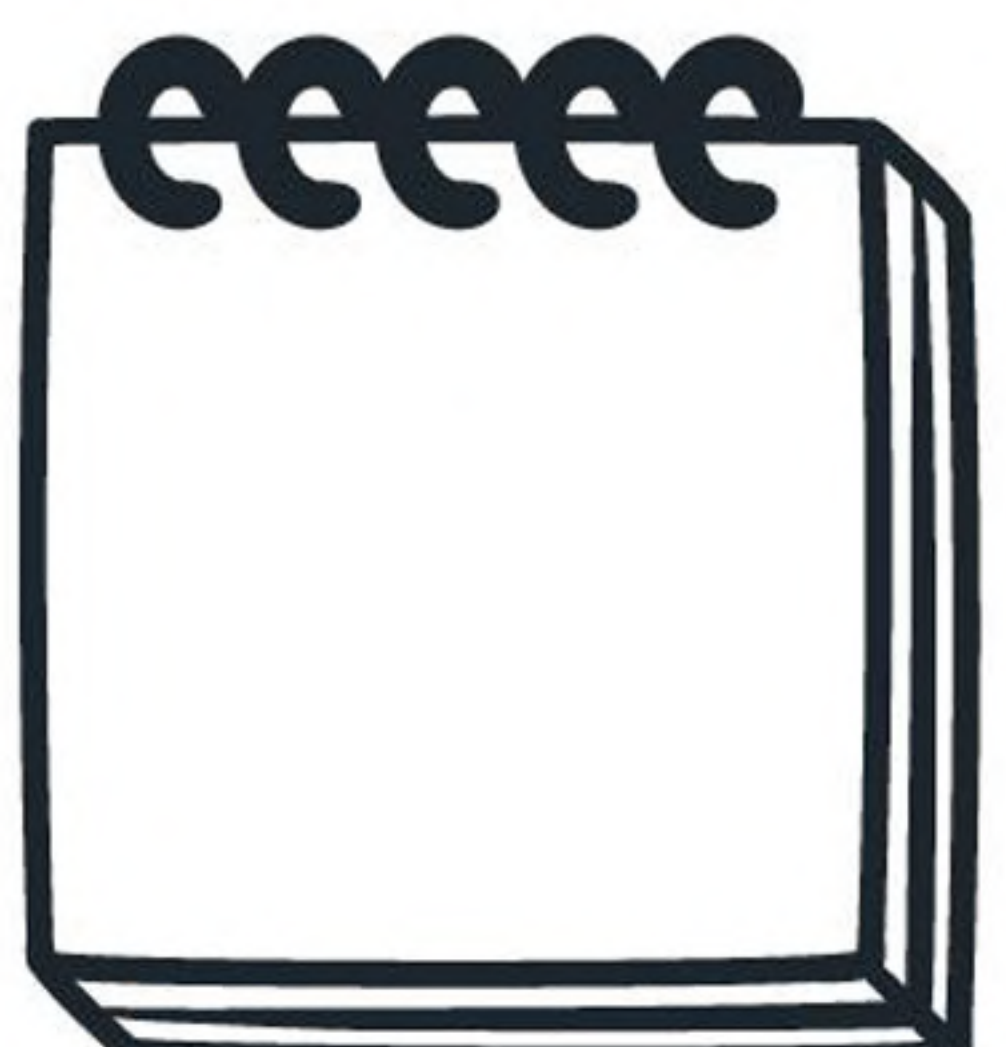
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



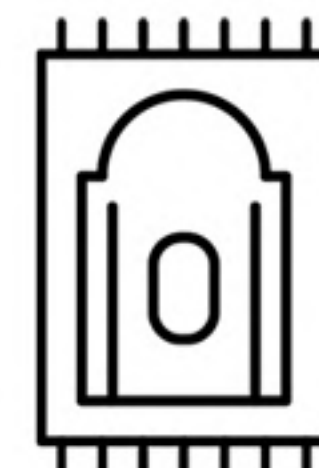
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

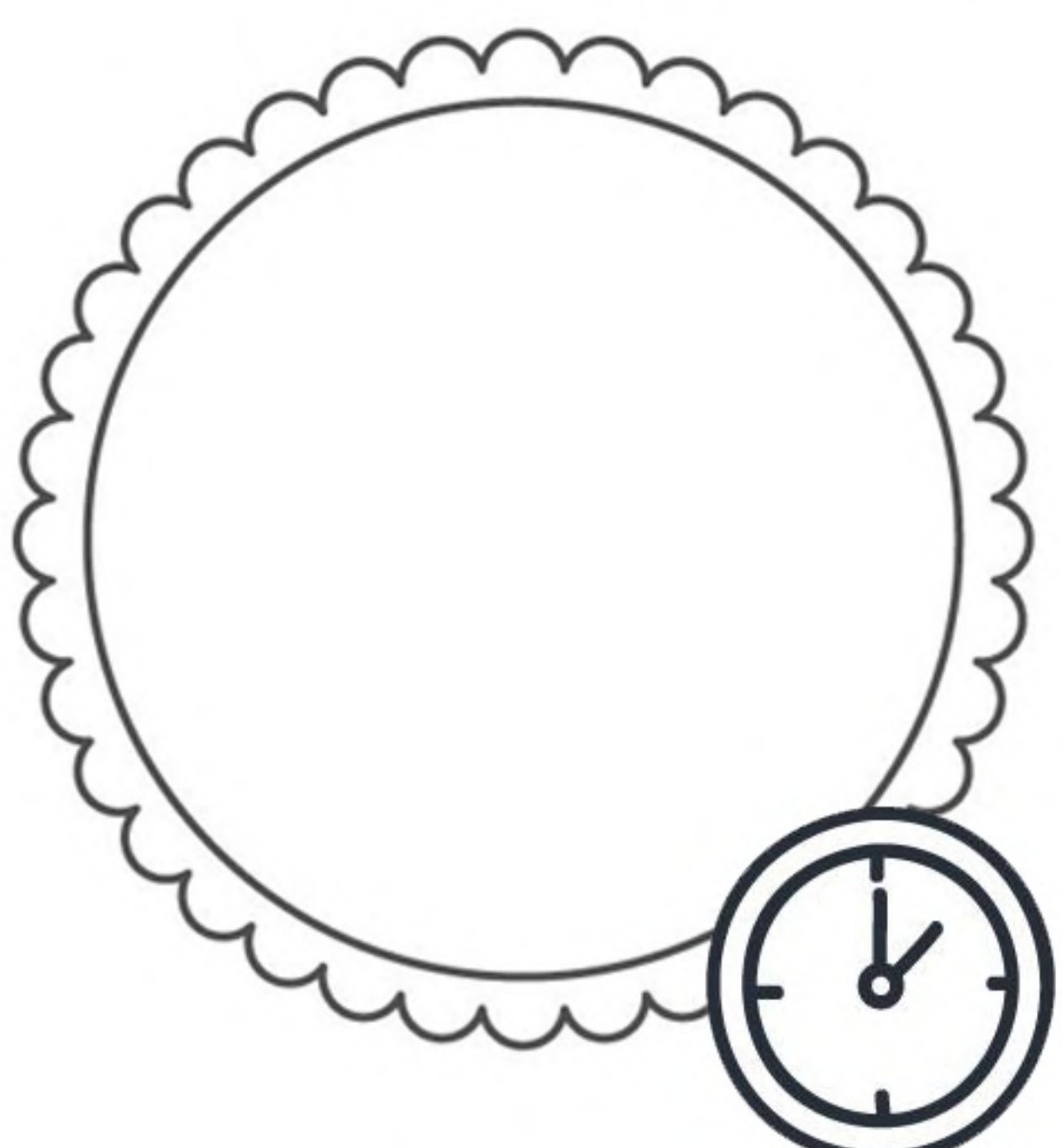
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

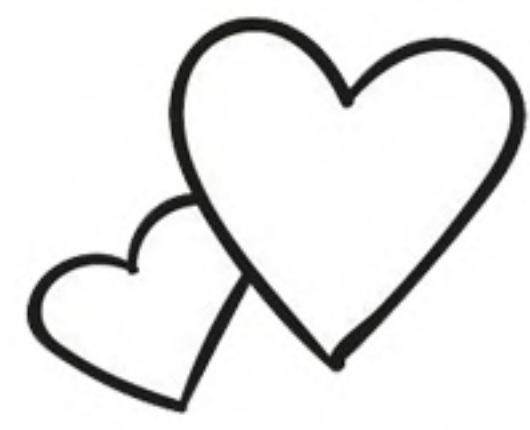




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



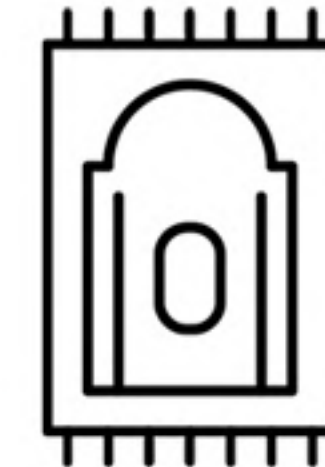
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

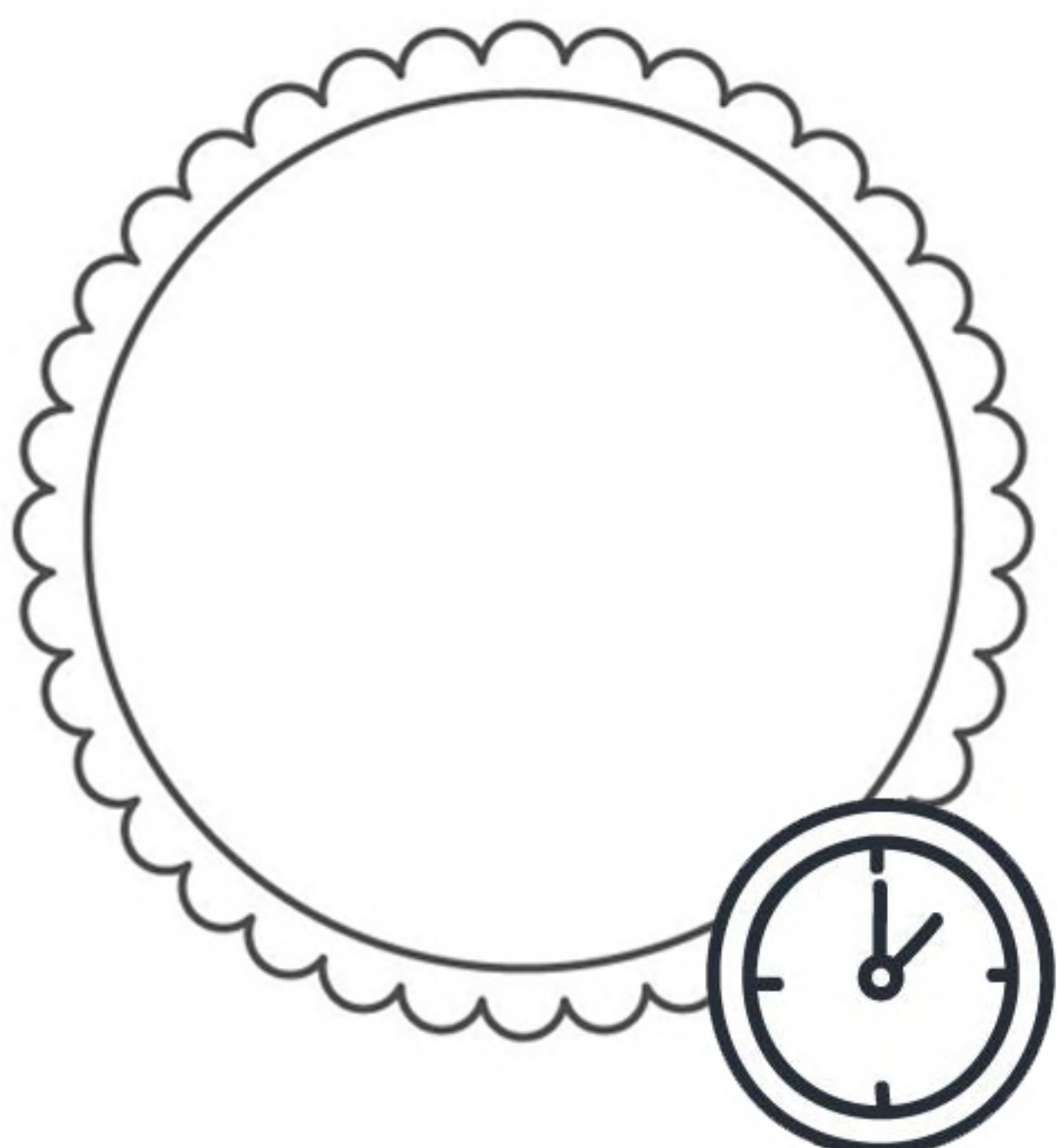
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

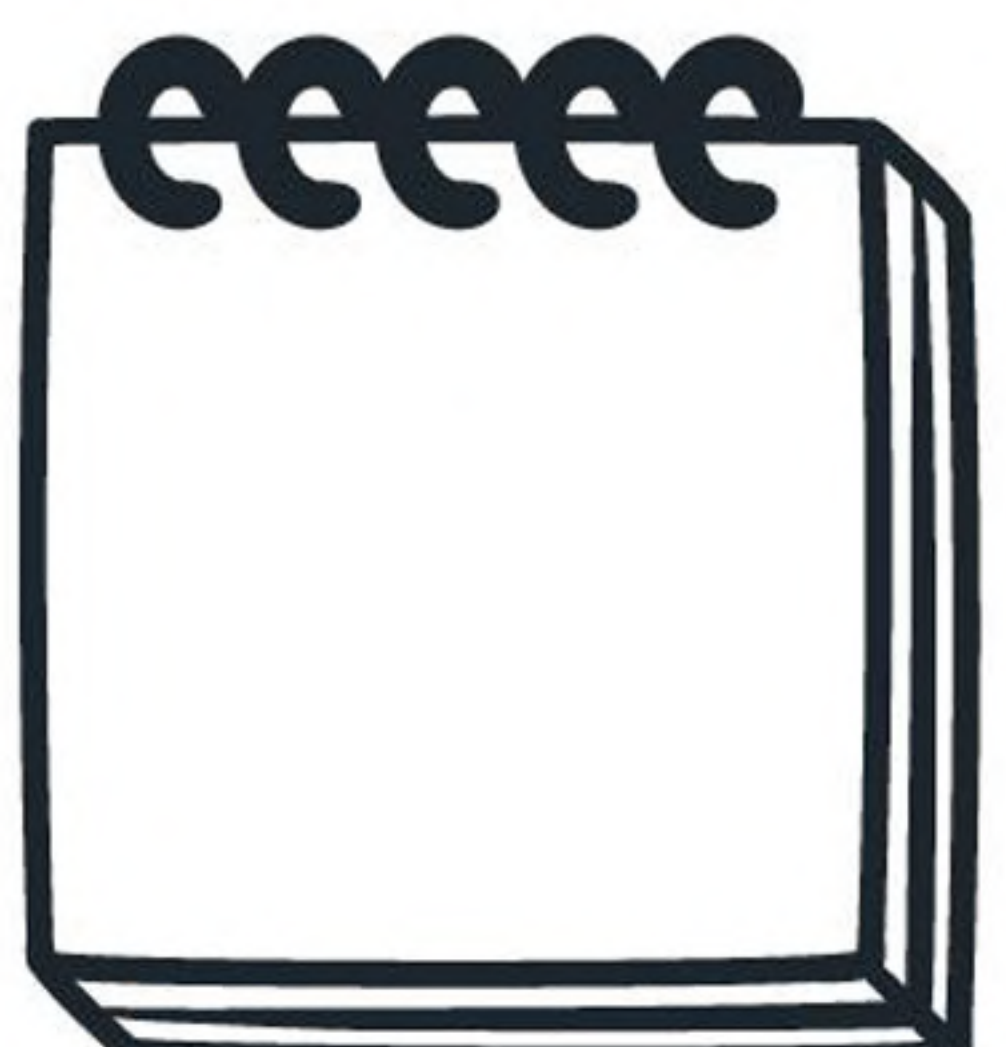
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

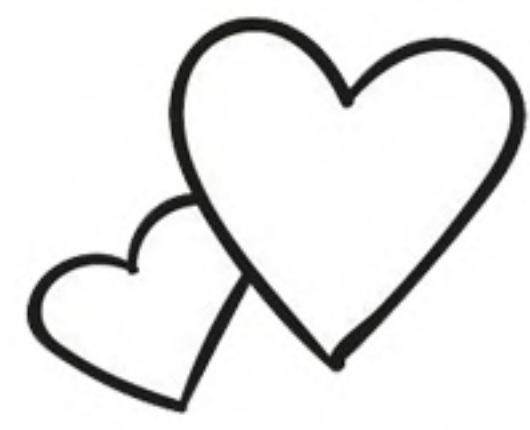




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



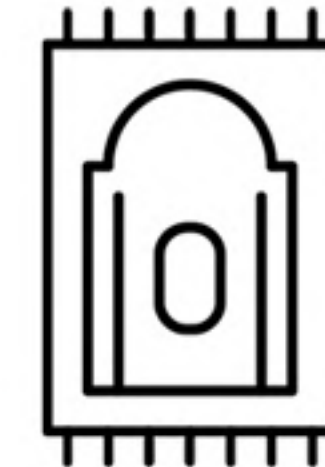
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

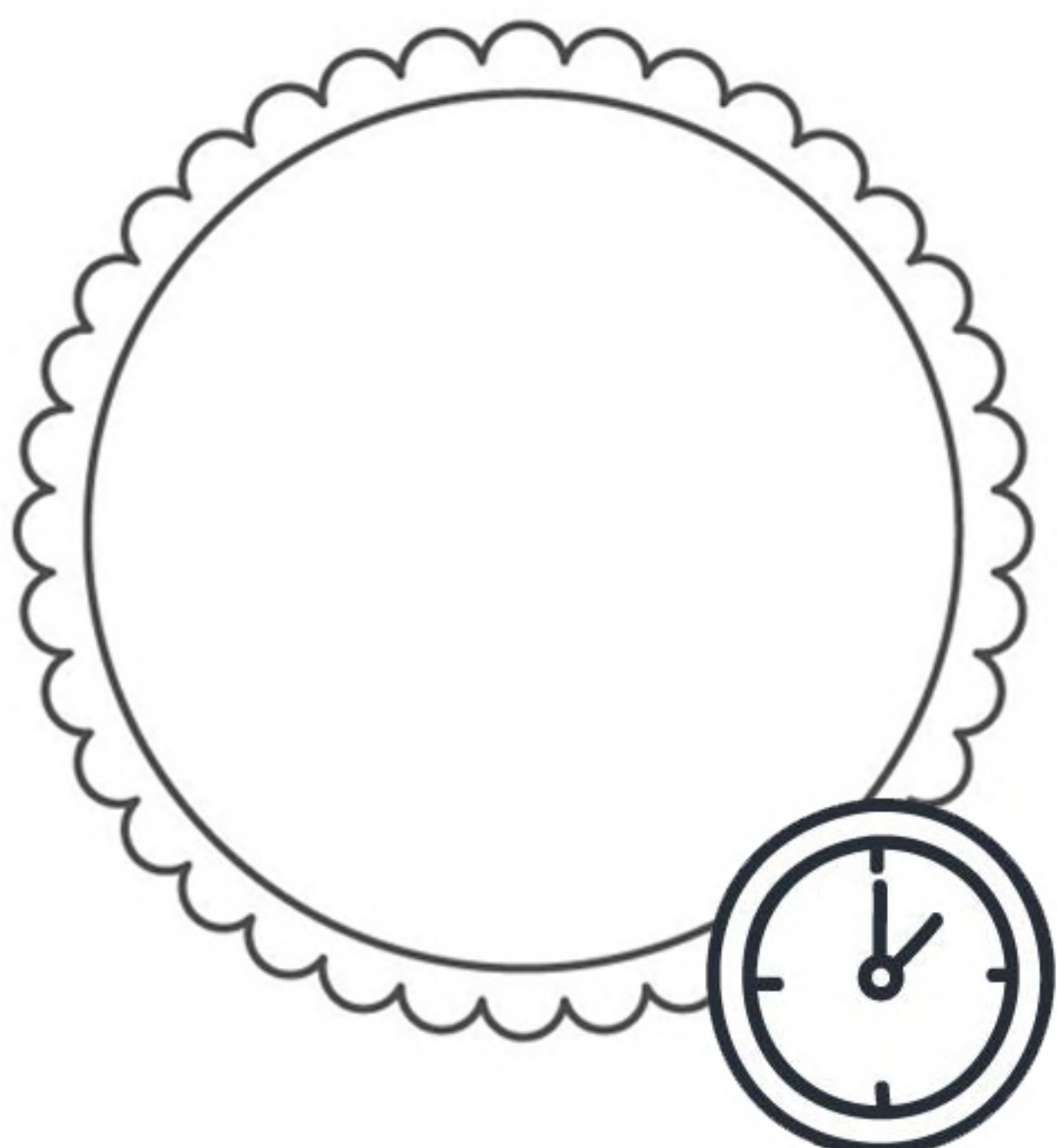
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

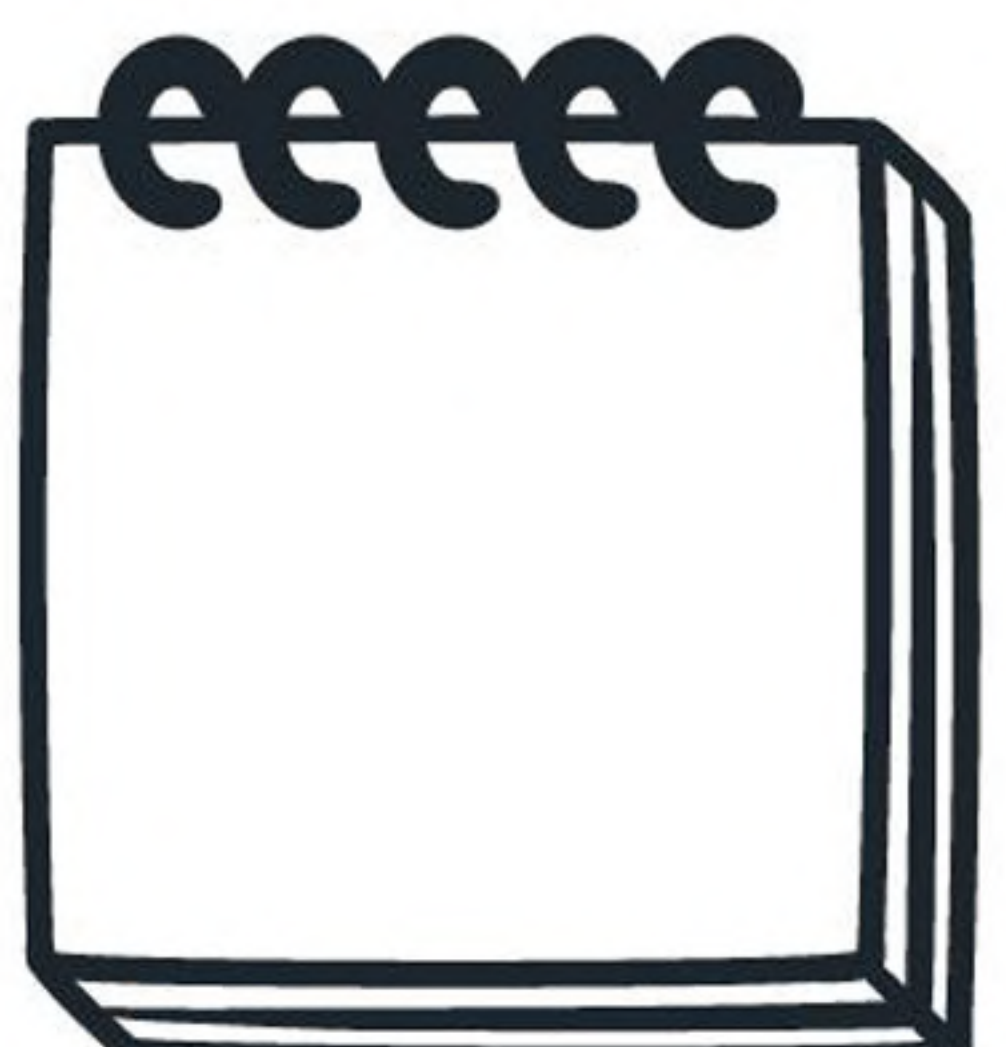
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



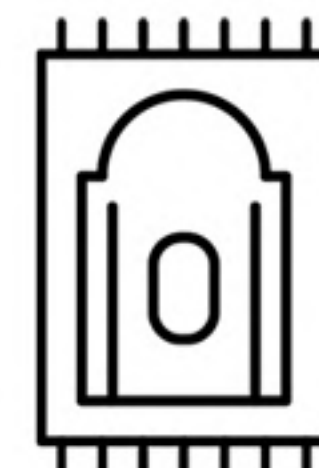
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

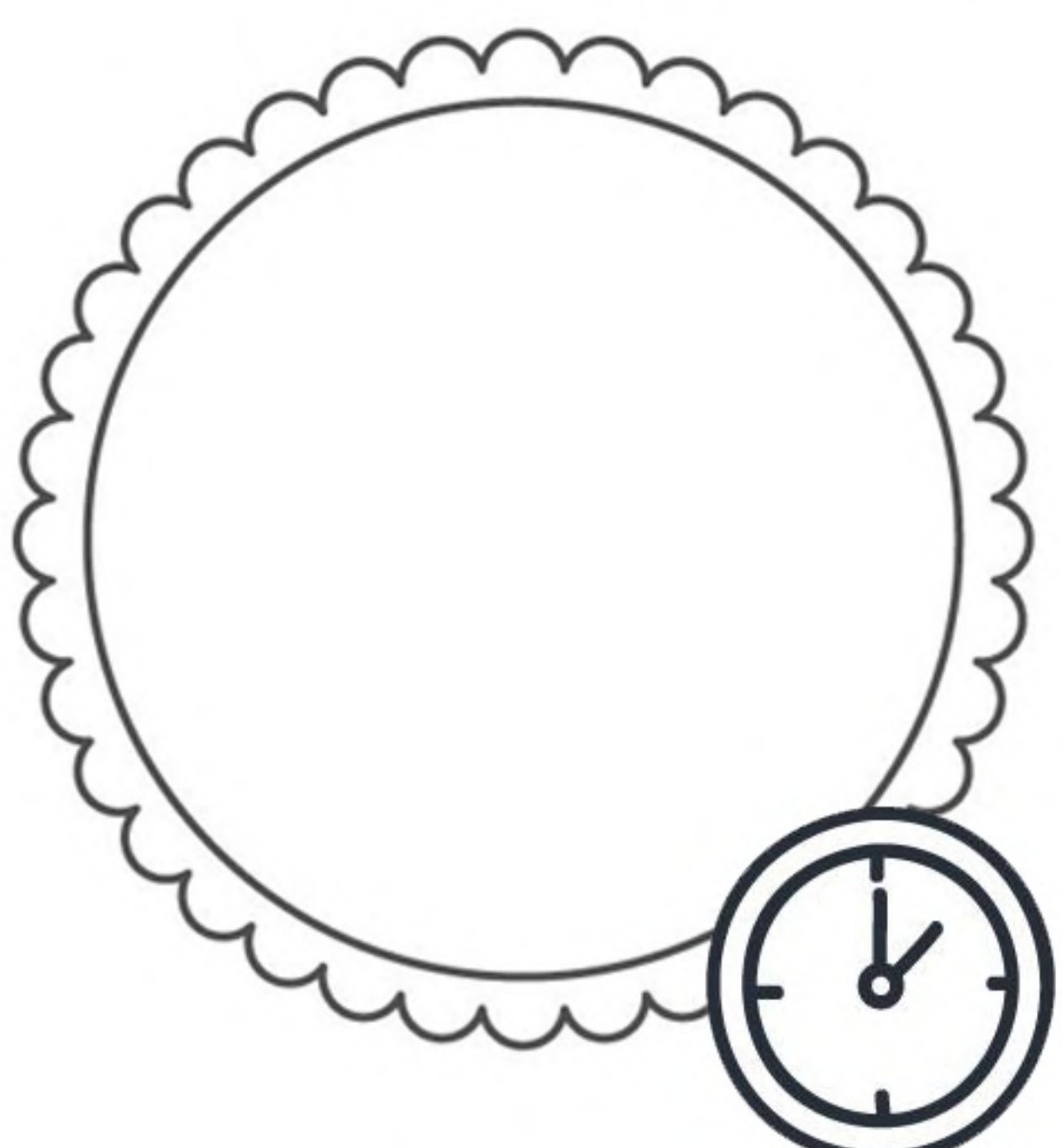
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



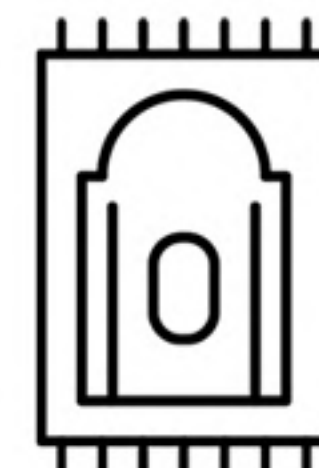
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

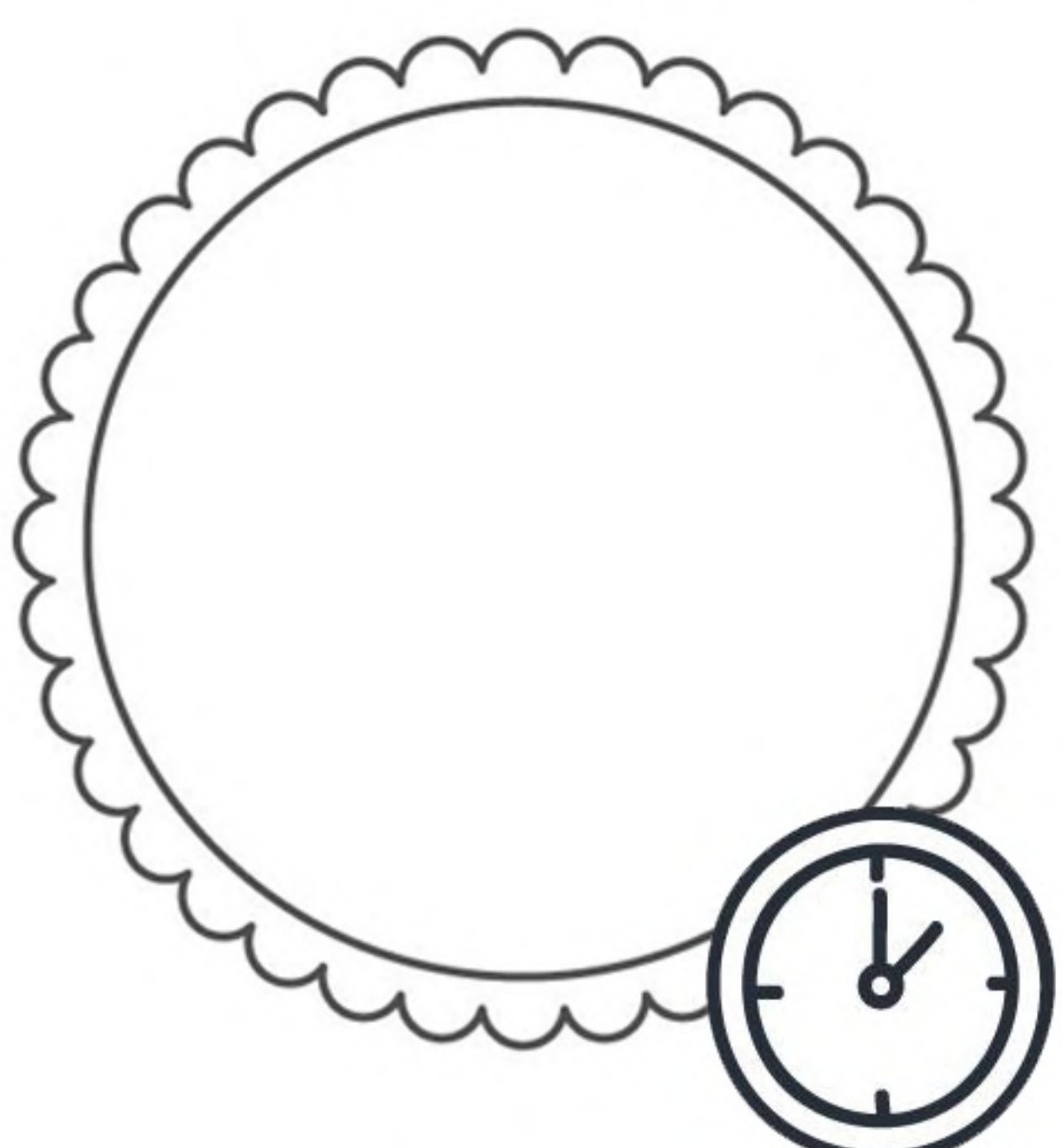
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



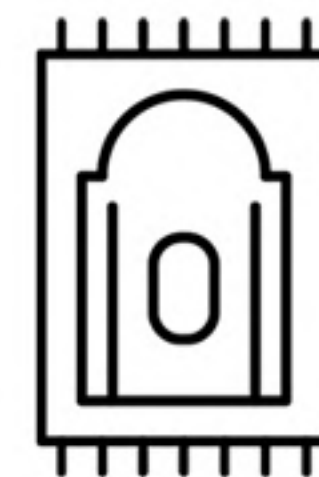
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

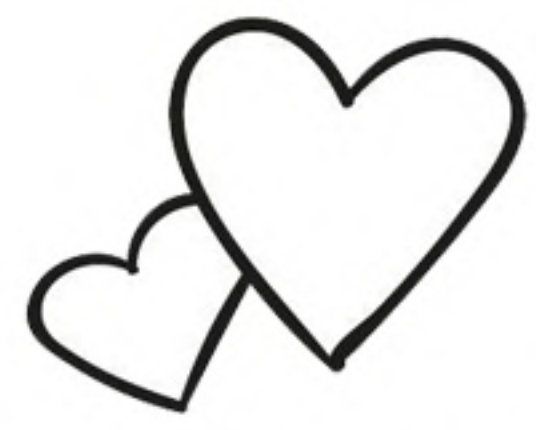




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



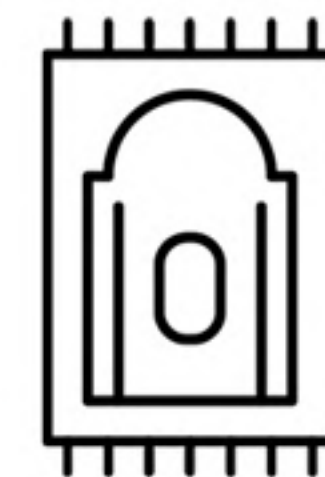
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

**Fajr**

**Dhuhr**

**Assr**

**Maghrib**

**Isha**

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

Hur gick det?

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

Bra Sådär Dåligt

HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?

1

2

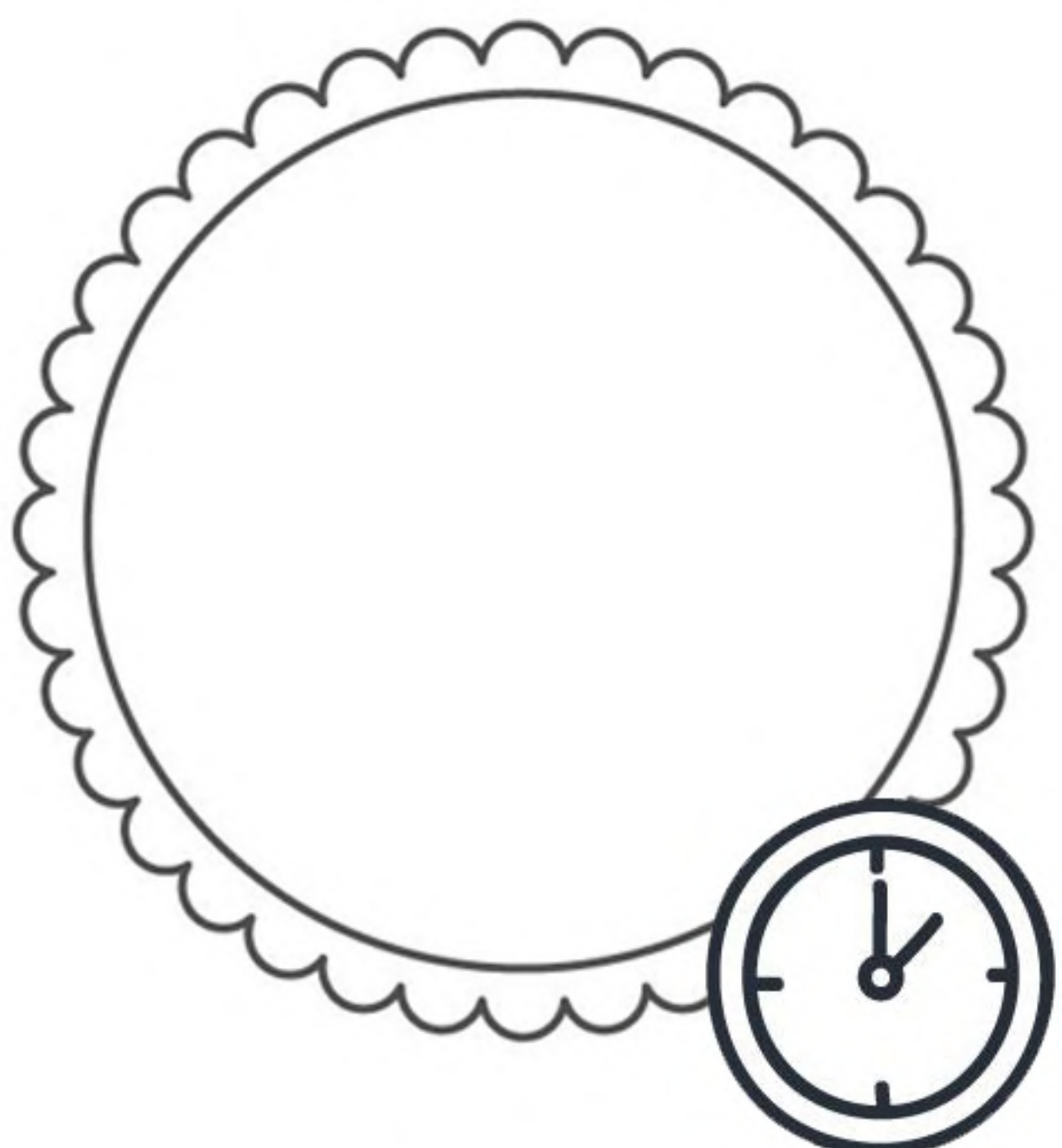
3

4

5

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

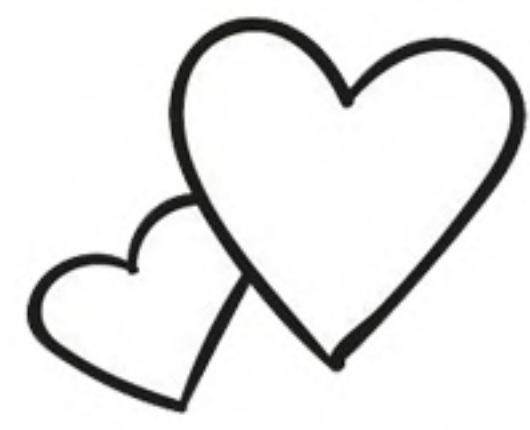




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



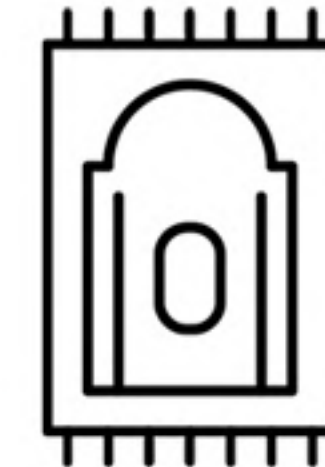
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

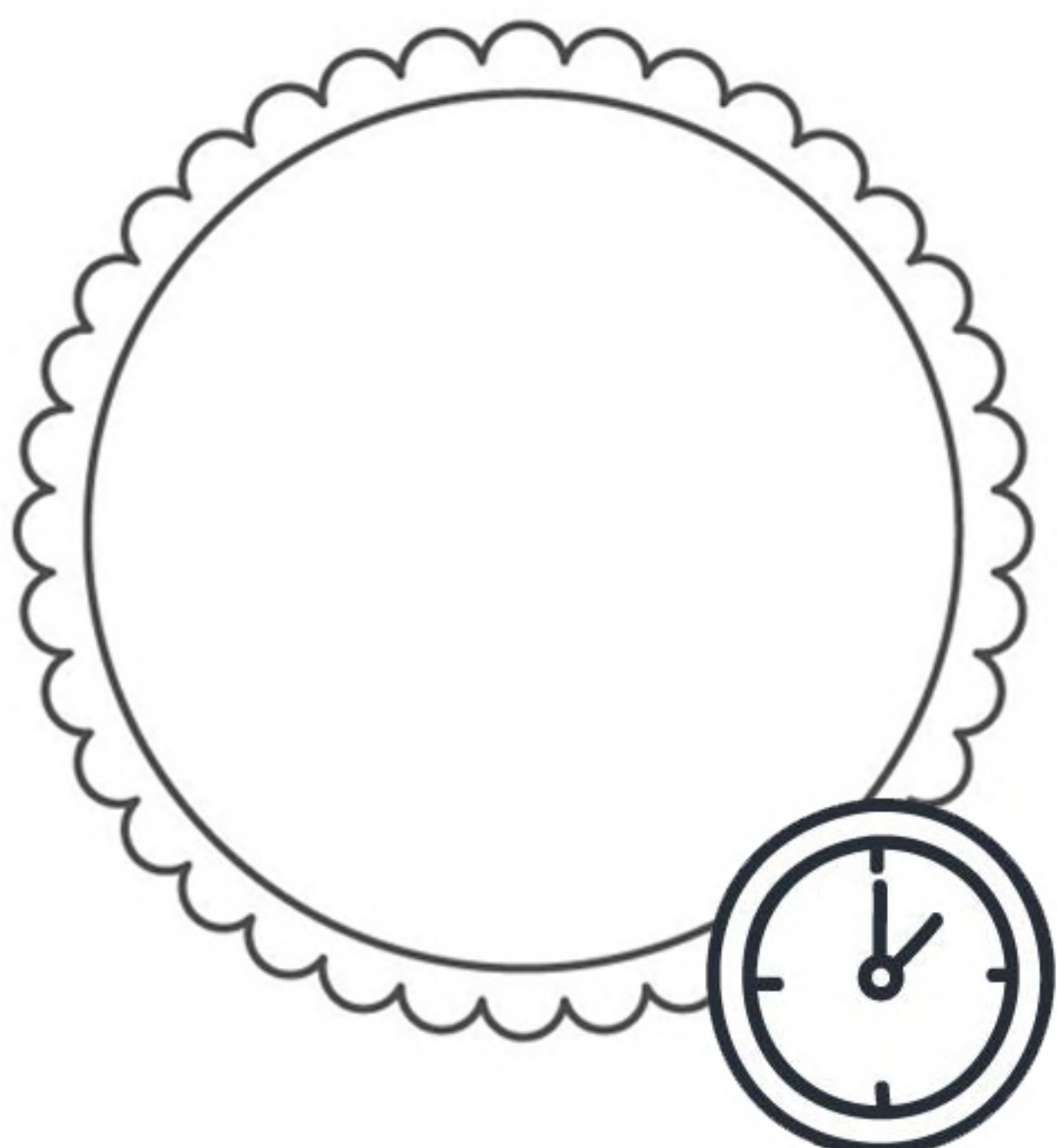
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

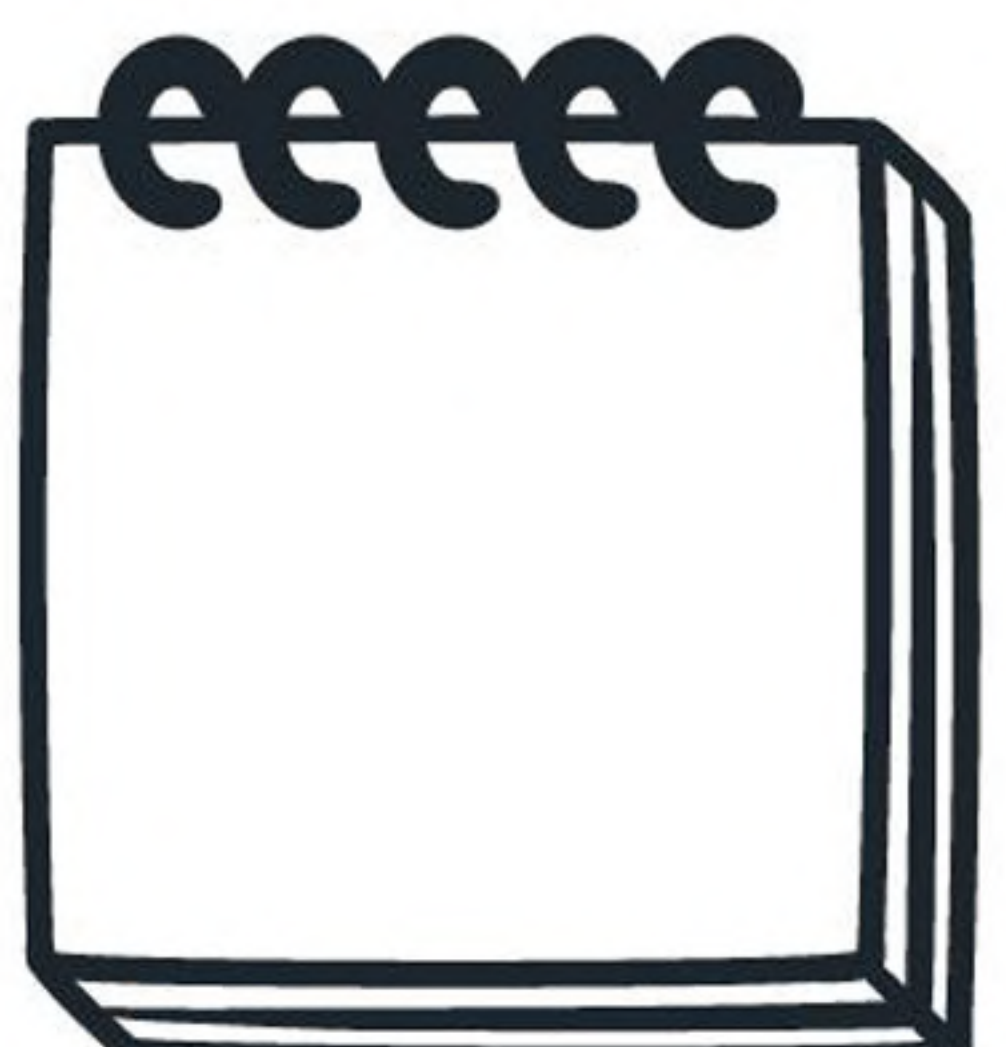
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

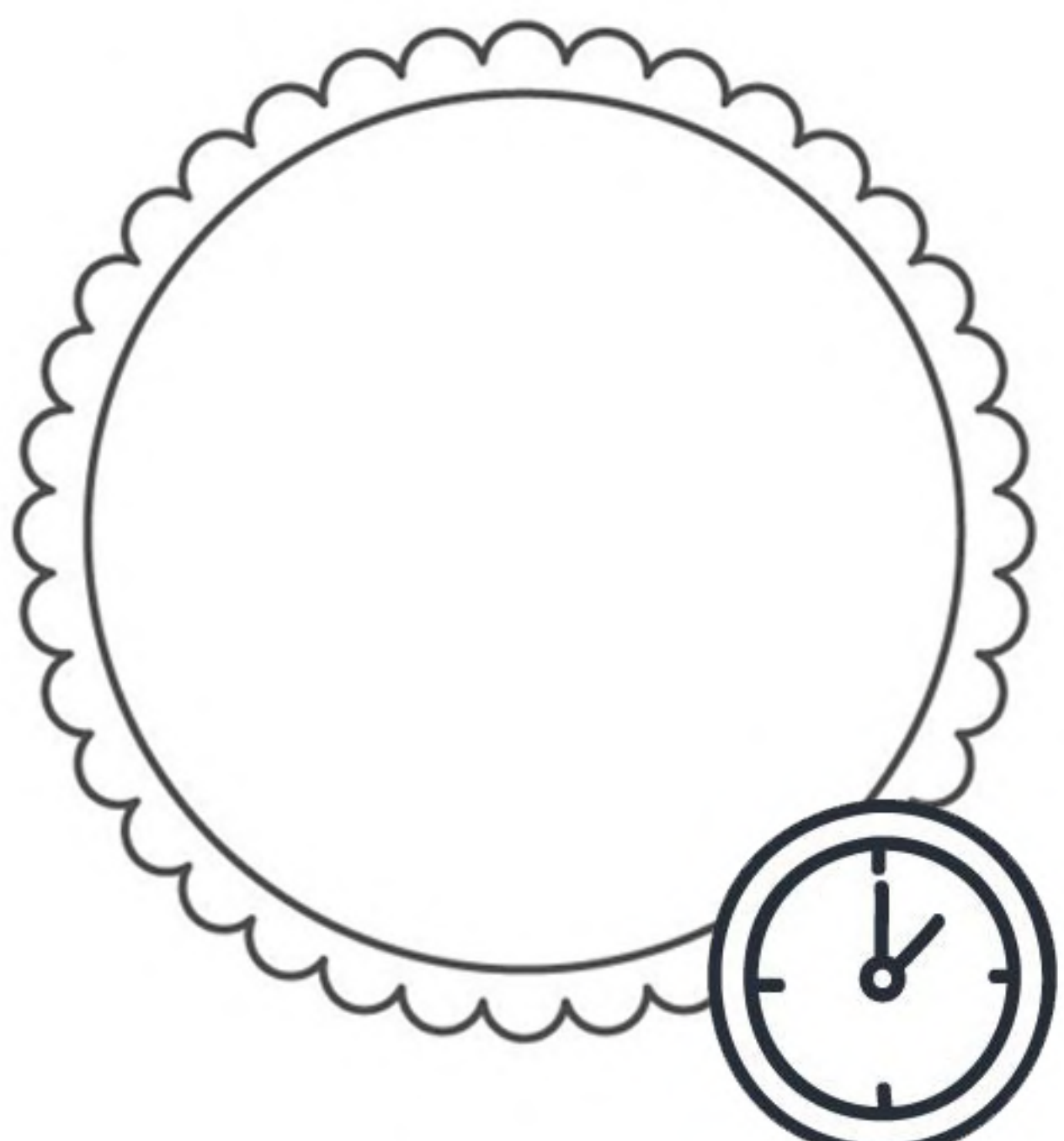
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



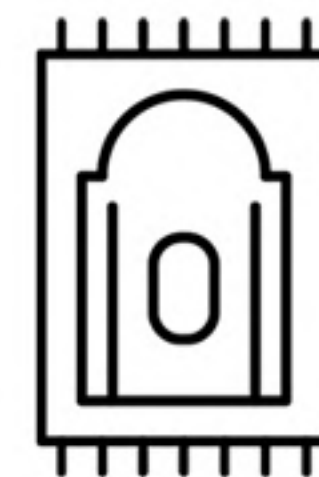
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

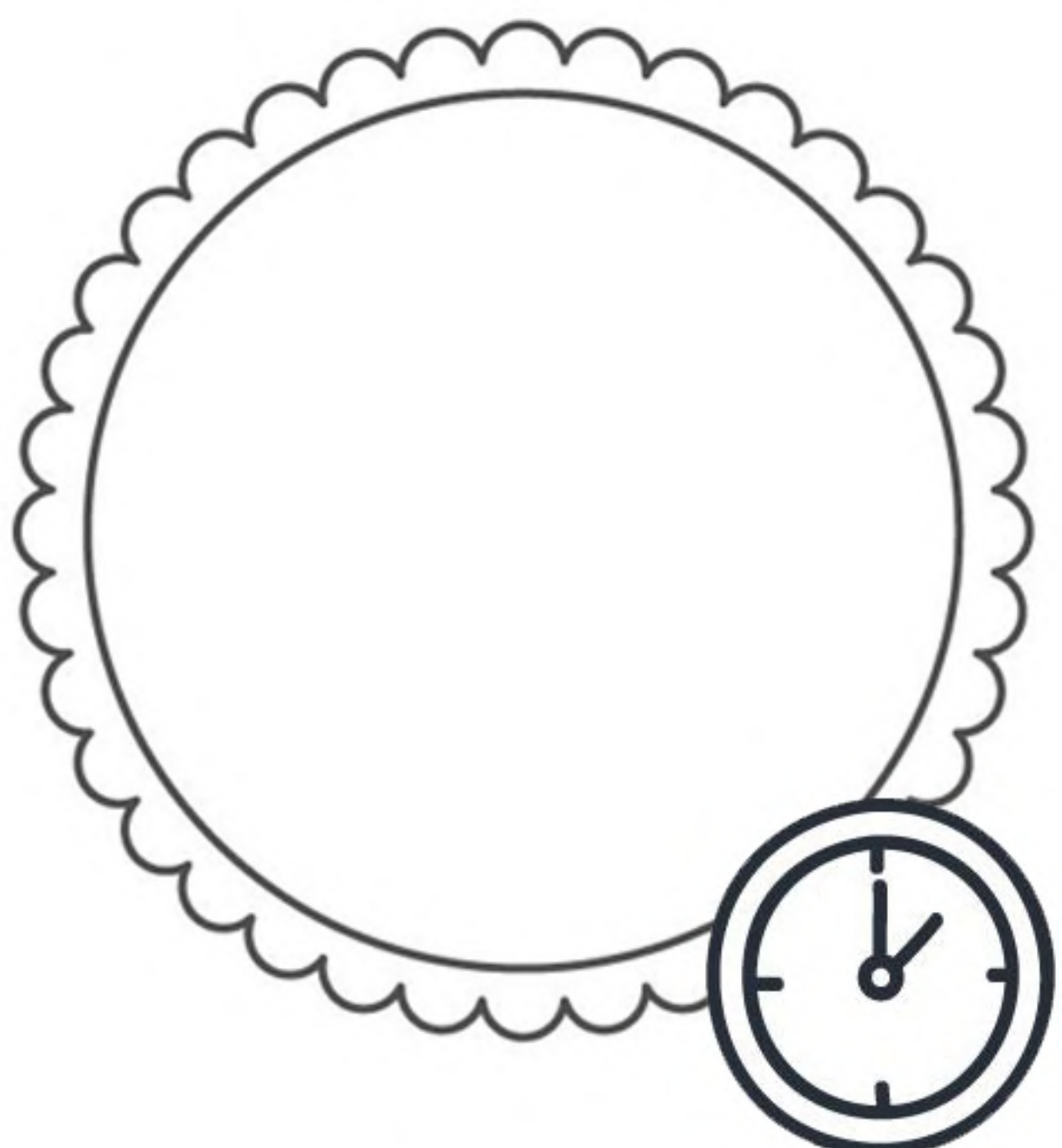
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



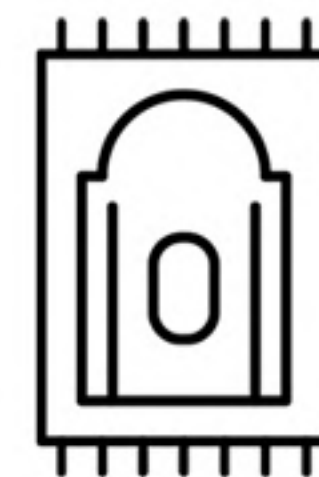
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

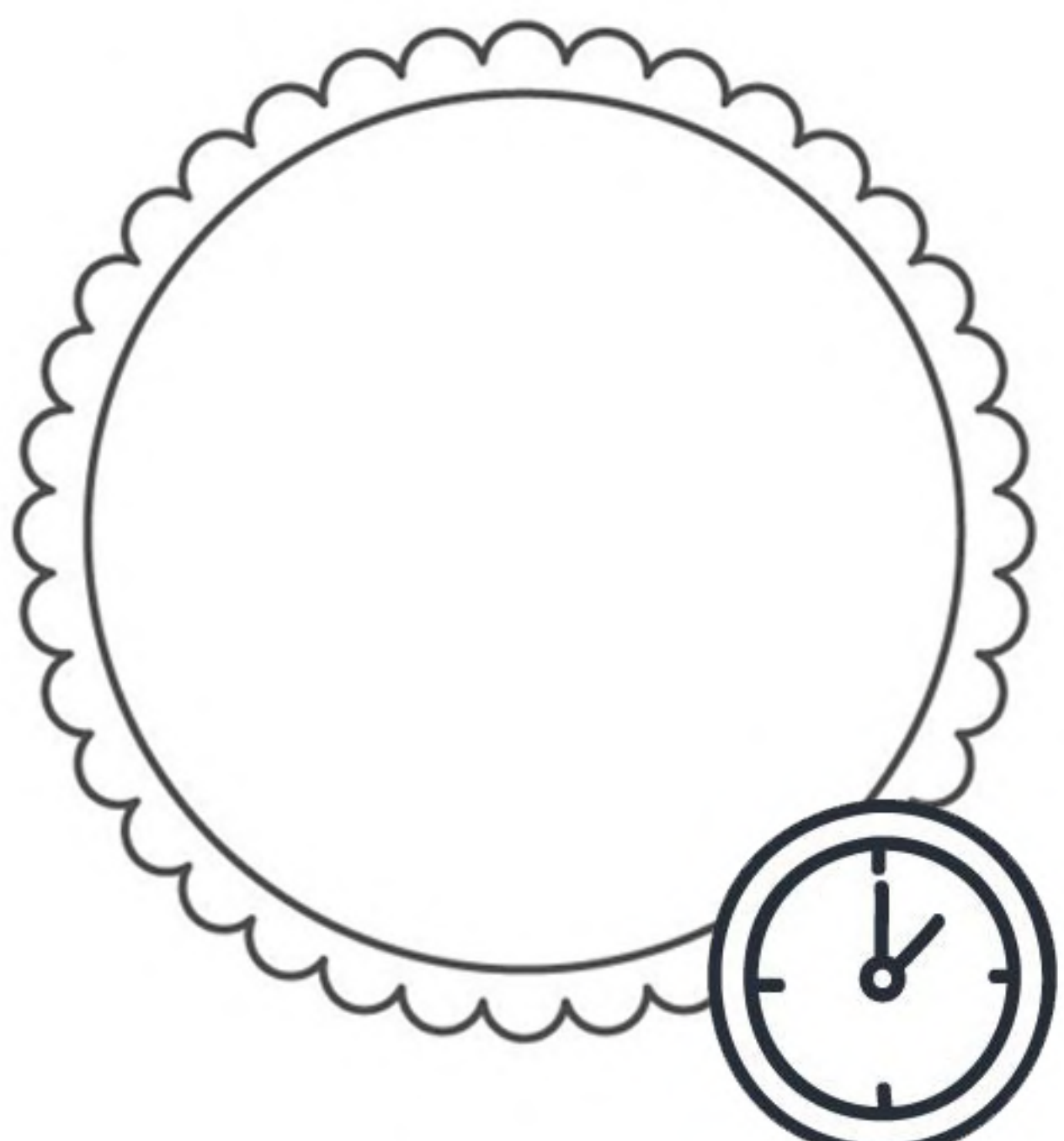
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

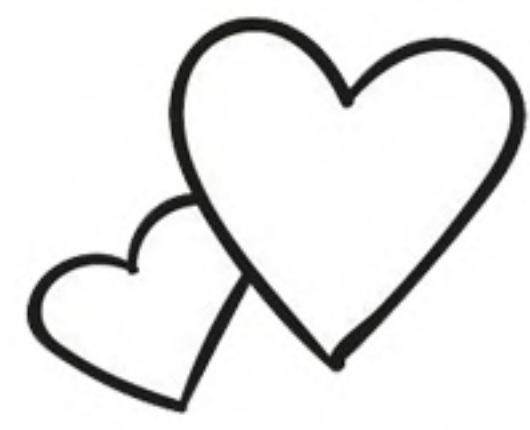




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



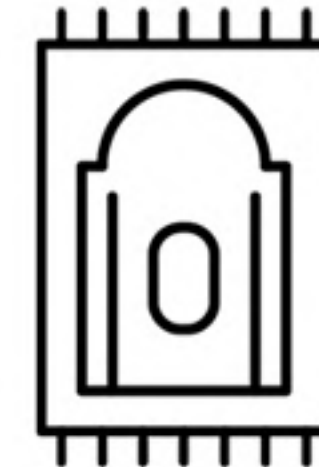
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

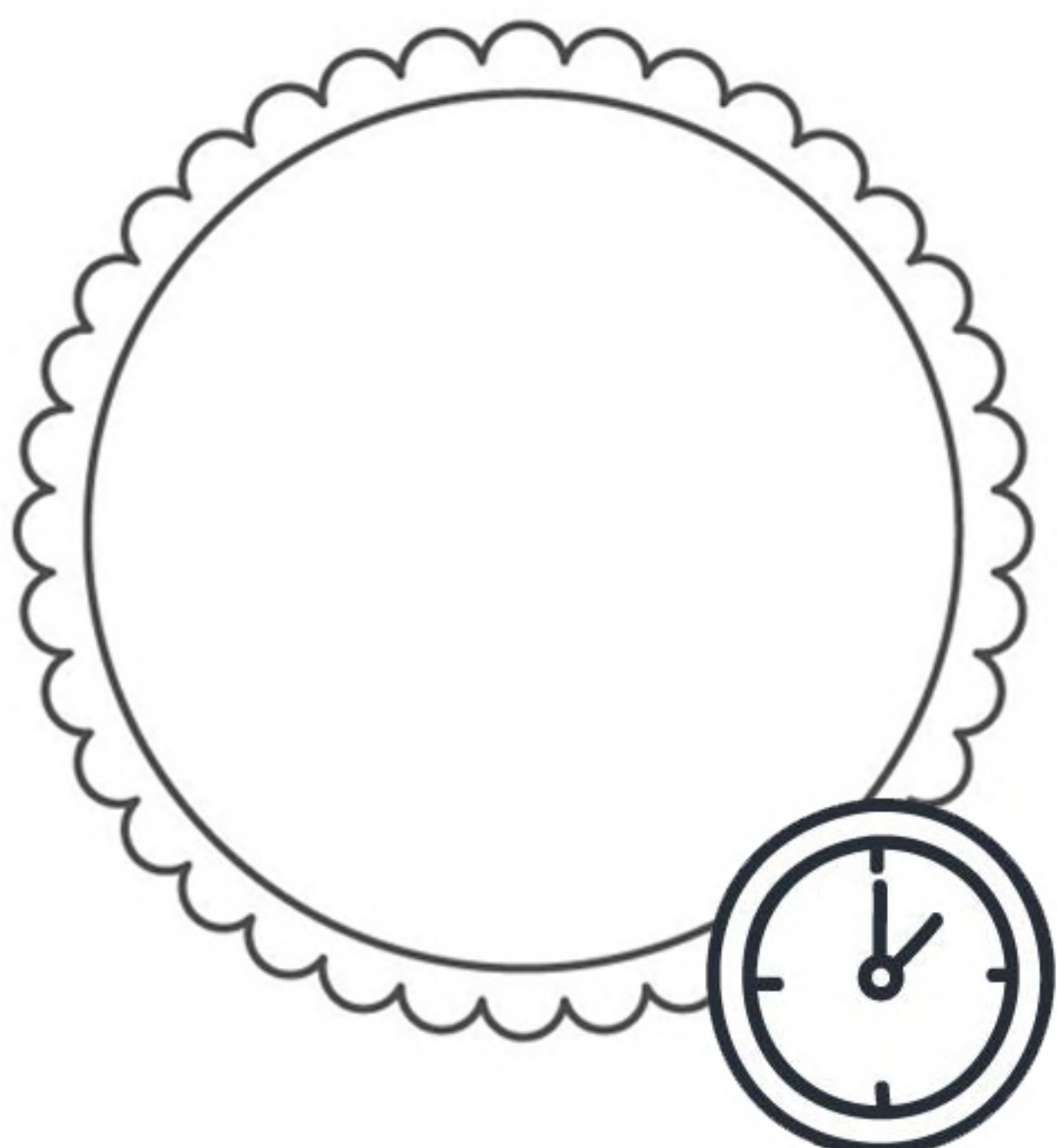
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

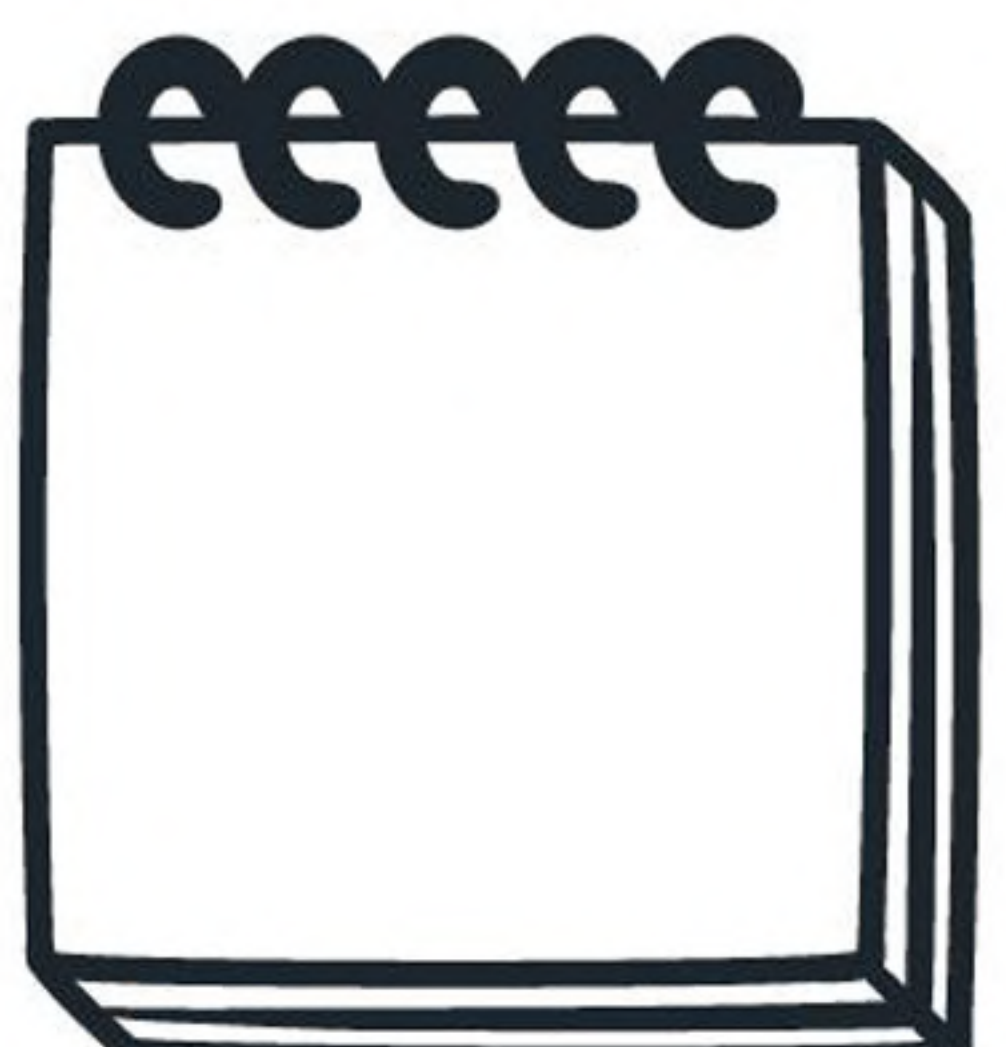
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

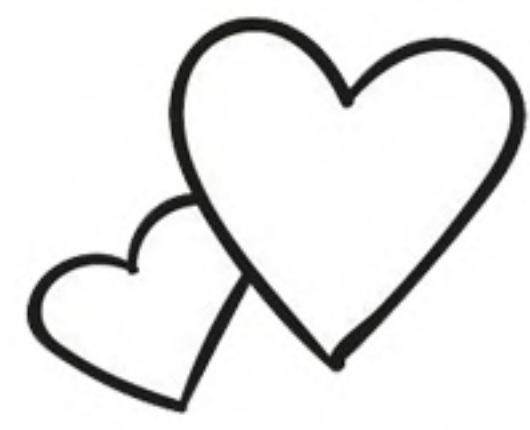




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



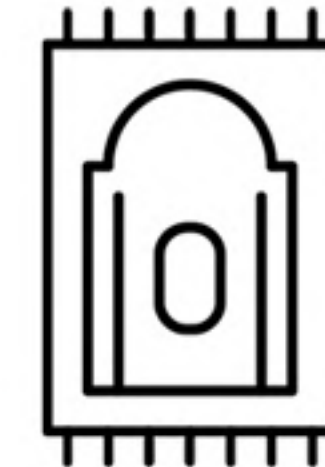
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

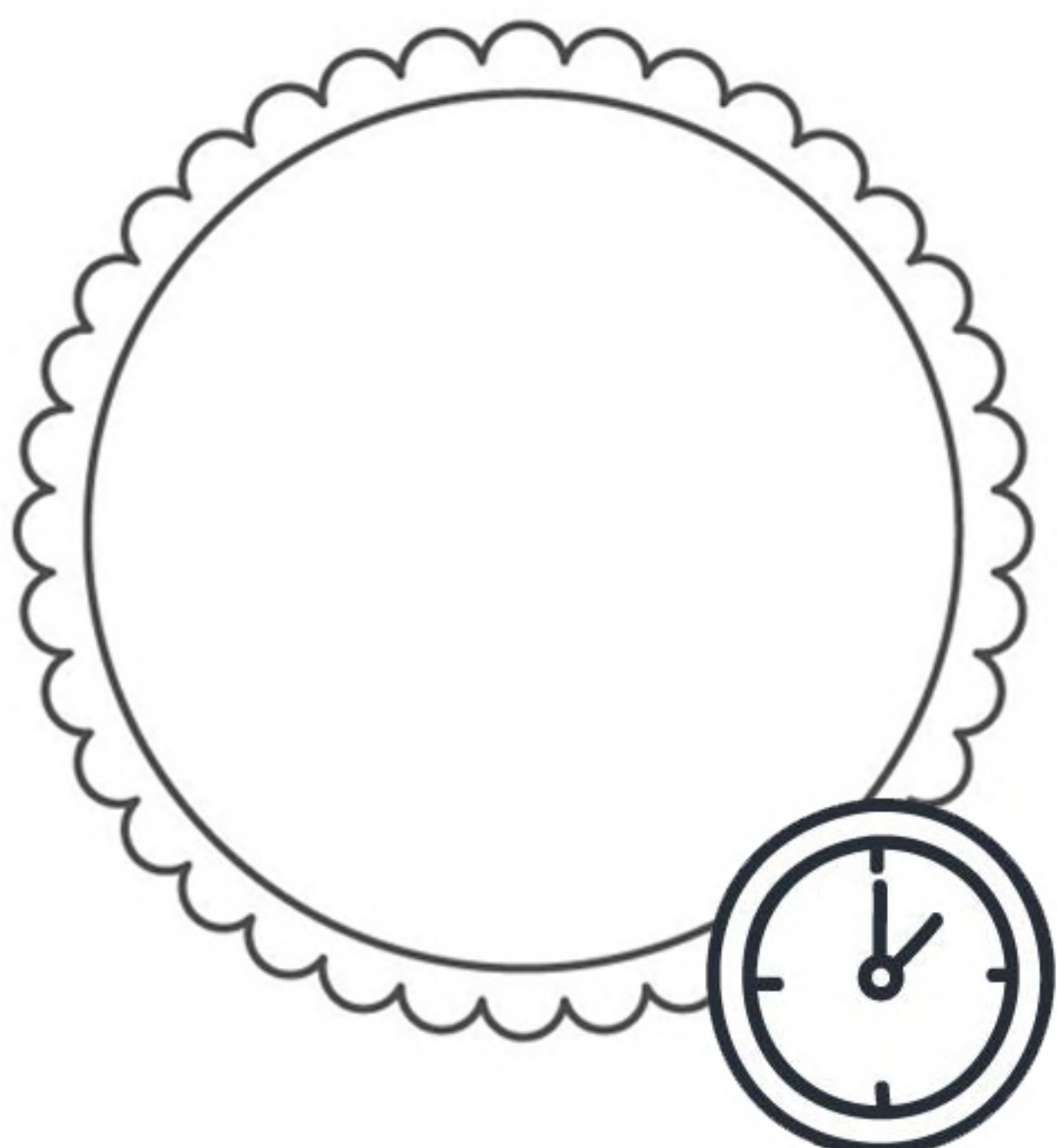
Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

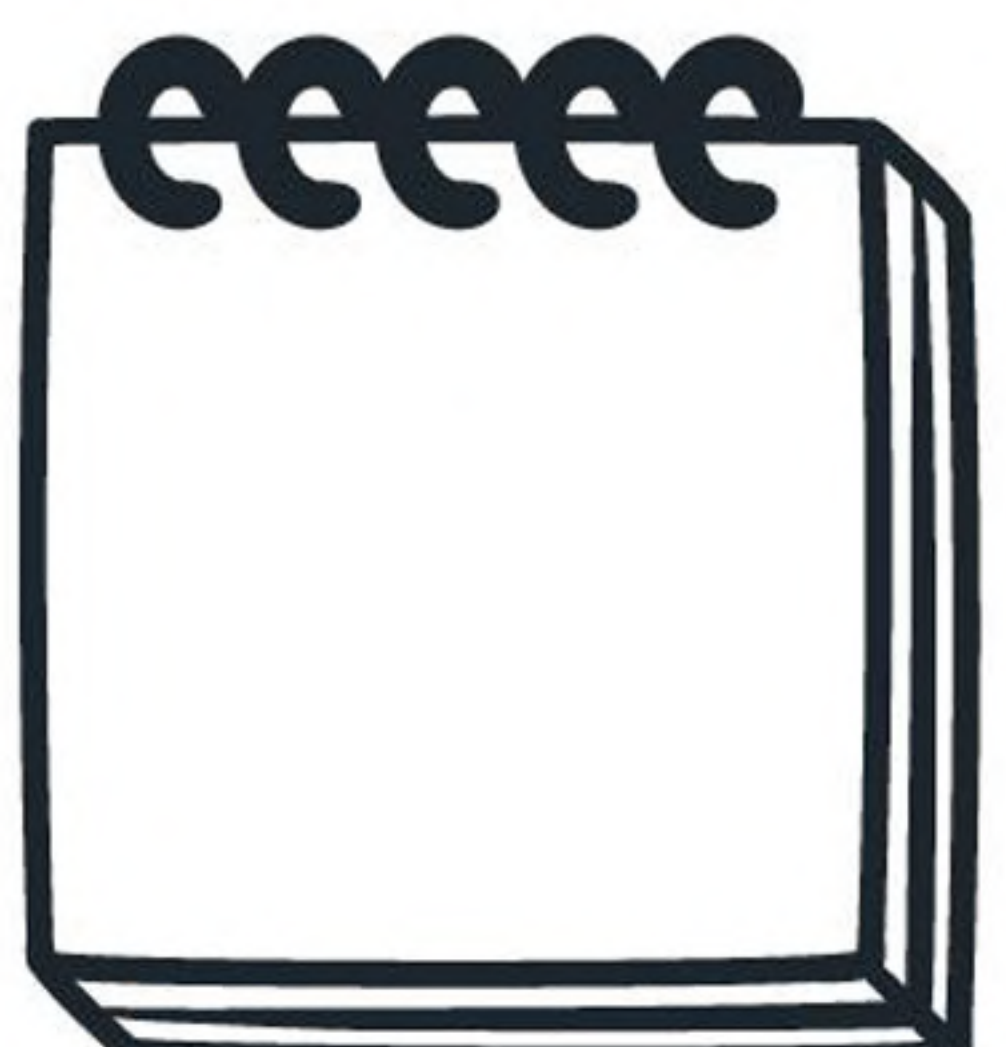
Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:





# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



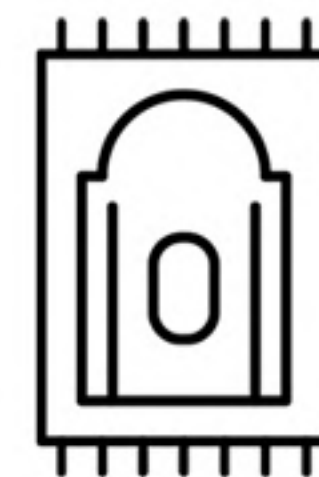
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

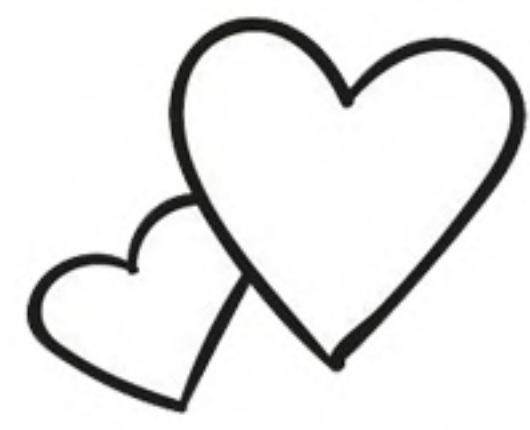




# Dagen som gått

DAG:

Vad gjorde du idag som var bra?



Vad var dåligt?



HUR MÅNGA POÄNG GER DU DAGEN?



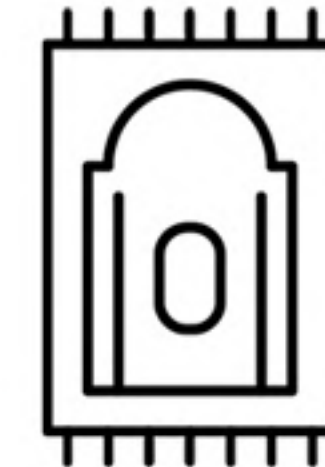
Surah jag tränar på just nu:



Dua jag tränar på just nu:



## Bönen



Kryssa de böner du har bett idag

Hur gick det?

Fajr

Bra Sådär Dåligt

Dhuhr

Bra Sådär Dåligt

Assr

Bra Sådär Dåligt

Maghrib

Bra Sådär Dåligt

Isha

Bra Sådär Dåligt

Någon sunnahbön \_\_\_\_\_

## Fastan

Så här många timmar har jag fastat idag:



Det här är jag tacksam för idag:

Mitt mål för imorgon:

DAGAR KVAR TILL EID:

