



جدول المراجعة

ان ساعات الامس لم تعد صالحة للاستخدام اليوم ، وساعات الغد لاتدري ما تأتي به من مفاجآت وساعات اليوم ستختفي قبل الغد ، فاستخدمها الان وفورا ، فالساعات تمر ولا تعود، ولا يعيش من اثرها غير ما انجز منها لتكمله غدا وتفخر به لسنوات - كافيء نفسك عند انتهاء كل مقرر من البرنامج

- اصبر وعود نفسك الصبر على الجلسة الدراسية الطويلة

- نظم اوراقك والملخصات لكل مادة افصل كل مادة على حدة ليسهل البدء بها

- اذا انهيت المادة المقرر مراجعتها قبل الموعد ، كافيء نفسك بالاستراحة او الخروج من المنزل او الاستمتاع

بممارسة هواية تحبها ولا تبدأ ابدا بمادة اليوم الثاني

- اذا انتهى الوقت المحدد للمادة ولم تكملها وبقي منها بعض الصفحات :

* اتركها ولا تتعدى على الوقت المخصص للمواد الاخرى

* ابدا بالمادة الجديدة حسب ما هو مقرر بالبرنامج

* اذا زاد معك وقت من المواد التالية او شعرت بالملل واحببت تغيير جو الدراسة خصص لما تركته من المادة

السابقة جزء من وقتك على ان لا يزيد عن ساعة

- ضع نسخة من برنامجك في مكان بارز امام عينيك

- قم بالشطب على الايام التي انجزتها بنجاح

- يراعى البدء بالمادة البسيطة التي يحبها الطالب

- يكون الجدول مرنا متحركا يغطي كل المواد بحيث لاتطغى فيه

مادة على اخرى

- يخصص فيه فترات للراحة عقب كل مادة لتجديد النشاط والحيوية

- المواد التي تحتاج الى تركيز امنحها وقتا اطول

- احذر ان تقلد زملائك في برنامج وطريقة مراجعتهم

- قيم التزامك بالبرنامج نهاية كل يوم ، ماتم وما لم يتم ، لتلافي الظروف التي اعاقت تنفيذ

البرنامج في اليوم التالي

- لاتختصر ساعات نومك ، فهو اشبه باللعب بالنار

- احرص ان تجمع الامتحانات السابقة وحلولها النموذجية كي لا تفاجا بطرق لم تستعد لها

- بداية الامتحان الوزاري ستكون الساعة الحادية عشر فاحرص على ان تبعد هذا الوقت من ساعات

نومك خلال فترة المراجعة ، حتى لا تفاجئ جهازك العصبي باي شئ غير معتاد اثناء الامتحان





اولا : برنامج يوم دوام مدرسي

(اذا كان دوام رسمي مخصص حتى الحصه السادسة)

- اذا كنت معتادا على الدراسة صباحا (بعد الفجر)

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
4 فجرا - 6.30 صباحا	دراسة	2.5 ساعات دراسية
6.30 صباحا - 8 صباحا	الاستعداد للمدرسة	
8 صباحا - 2 ظهرا	دوام مدرسي	
2 ظهرا - 4 عصرا	استراحة + نوم	
4 عصرا - 7 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
7 مساء - 7.30 مساء	استراحة	
7.30 مساء - 11 مساء	دراسة	3.5 ساعات دراسية
11 مساء - 4 فجرا	نوم	
مجموع الساعات الدراسية = 9 ساعات دراسية		

- اذا لم تكن معتادا على الدراسة صباحا (بعد الفجر)

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
2 ظهرا - 3.30 عصرا	استراحة + نوم	
3.30 عصرا - 7 مساء	دراسة	3.5 ساعات دراسية
7 مساء - 7.30 مساء	استراحة	
7.30 مساء - 12 مساء	دراسة	4.5 ساعات دراسية
مجموع الساعات الدراسية = 8 ساعات دراسية		



ثانيا : برنامج يوم مراجعة اذا كان فيه امتحان تجريبي

- اذا كنت معتادا على الدراسة صباحا (بعد الفجر)

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
4 فجرا - 6.30 صباحا	دراسة	2.5 ساعات دراسية
6.30 صباحا - 8 صباحا	الاستعداد للمدرسة	
8 صباحا - 11 صباحا	امتحان تجريبي	
11 صباحا - 2 ظهرا	دراسة	3 ساعات دراسية
2 ظهرا - 4 مساء	استراحة + نوم	
4 مساء - 7 مساء		3 ساعات دراسية
7 مساء - 7.30 مساء	استراحة	
7.30 مساء - 11 مساء	دراسة	3.5 ساعات دراسية
11 مساء - 4 فجرا	نوم	
مجموع الساعات الدراسية = 12 ساعة دراسية		
يخصص منها 6 ساعات للتجربي و 6 ساعات للمراجعة في حال كانت مادة التجربي غير مراجعة		

- اذا لم تكن معتادا على الدراسة صباحا (بعد الفجر)

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
8 صباحا - 11 صباحا	امتحان تجريبي	
11 صباحا - 2.30 عصرا	دراسة	3.5 ساعات دراسية
2.30 عصرا - 4 مساء	استراحة + نوم	
4 مساء - 7 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
7 عصرا - 7.30 مساء	استراحة	
7.30 مساء - 12 مساء	دراسة	4.5 ساعات دراسية
مجموع الساعات الدراسية = 11 ساعة دراسية		
يخصص منها 5 ساعات للتجربي و 6 ساعات للمراجعة في حال كانت مادة التجربي غير مراجعة		



ثالثا : برنامج يوم مراجعة بيوم عطلة



الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
6 صباحا - 10 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
10 صباحا - 11 صباحا	استراحة	
11 صباحا - 2 ظهرا	دراسة	3 ساعات دراسية
2 ظهرا - 4 مساء	استراحة + نوم	
4 مساء - 7 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
7 مساء - 8 مساء	استراحة	
8 مساء - 11 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
مجموع الساعات الدراسية = 13 ساعة دراسية		

- يبدأ البرنامج الدراسي لمراجعة المواد

ابتداء من 11/29 الى نهاية يوم 1/3 = 36 يوم دراسي للمواد

نبدأ بتقسيم الايام على المواد

اولا: اذا كنت ممن سيقدم 7 مواد سيكون تقسيم الايام كالتالي $36 \div 7 = 5$ ايام

6 مواد نصيبها من المراجعة خمسة ايام + مادة واحدة نصيبها من المراجعة 6 ايام



ثانيا: اذا كنت ممن سيقدم 9 مواد سيكون تقسيم الايام كالتالي

$36 \div 9 = 4$ ايام لكل مادة

* لاحظ ان المواد متفاوتة في حاجتها للوقت هناك مواد تحتاج لوقت اطول من غيرها

معلمتك : رنا عبدالرؤف الصليبي