

برنامج دراسي مقترح لطلبة التوجيهي

- من الاحد 4/23 الى السبت 4/30

- اكمل دراسة المواد التي لم يتم دراستها من جميع المواد ملئ : آخر وحدة من كتاب (...)
- أو بعض دروس من كتاب (...) لم تدرسها ولم تطلع عليها
- أو مواضيع لم تدرسها من كتاب (...)
- ويكون بعمل جدول خاص فيها

- بيدا البرنامج الدراسي لمراجعة المواد

ابتداء من 5/1 الى نهاية يوم 6/29 = 60 يوم دراسي للمواد

وهذا وقت طويل ومناسب للمراجعة المواد لمرتين وبكل سهولة

قبل البدء بتقسيم البرنامج لك منى نصائح

- من ضمن الـ 60 يوم سيصادف عيد الفطر وهذا اليوم استراحة لك
- انتبه ان هذه الايام الـ 60 تنقسم الى قسمين قسم قبل رمضان والقسم الثاني اثناء شهر رمضان المبارك
- اذا اردت تقسم الايام لبرنامج مراجعة لدورتين فعليك بتقسيمها الى قسمين غير متساويين للمادة يعني اذا كان نصيب مادة تاريخ الاردن مثلا 7 أيام من برنامجك ، فعليك بتقسيم الايام اربعة للمرة الاولى وثلاث للمرة الثانية والسبب ان المرة الاولى ستكون قبل رمضان والمرة الثانية خلال رمضان

نبدأ بتقسيم الايام على المواد

اولا: اذا كنت ممن سيقدم 7 مواد سيكون تقسيم الايام كالتالي

$$60 \div 7 = 8.5 \text{ ثمانية ايام}$$

يعني

- 4 مواد نصيبها من المراجعة ثمانية ايام $8 \times 4 = 32$ يوم
- 3 مواد نصيبها من المراجعة تسع ايام $9 \times 3 = 27$ يوم
- 1 اول يوم عيد الفطر استراحة يوم عيد

60 يوم

المواد التي لها 8 أيام تقسمها الى 5 قبل رمضان و 3 في رمضان
المواد التي لها 9 أيام تقسمها الى 5 قبل رمضان و 4 في رمضان
بعض المواد لاتحتاج الى 8 أيام وبعضها يحتاج اكثر من 9 أيام لذلك تستطيع التبديل واخذ هذه الايام لمادة اخرى

ثانياً: اذا كان لديك 8 مواد مثلا تكون كالتالي

$$60 \div 8 = 7.5 \text{ ايام}$$

يعني

3 مواد نصيبها من المراجعة ثمانى ايام $8 \times 3 = 24$ يوم
5 مواد نصيبها من المراجعة سبعة ايام $7 \times 5 = 35$ يوم
1 اول يوم عيد الفطر استراحة يوم عيـــــــــد

60 يوم

المواد التي لها 8 ايام تقسمها الى 5 قبل رمضان و 3 في رمضان
المواد التي لها 7 ايام تقسمها الى 4 قبل رمضان و 3 في رمضان
بعض المواد لاتحتاج الى 7 ايام وبعضها يحتاج اكثر من 8 ايام لذلك تستطيع التبديل واخذ هذه الايام لمادة اخرى

ثالثاً: اذا كان لديك 9 مواد مثلا تكون كالتالي

$$60 \div 9 = 6.6 \text{ ايام}$$

يعني

5 مواد نصيبها من المراجعة سبعة ايام $7 \times 5 = 35$ يوم
4 مواد نصيبها من المراجعة ستة ايام $6 \times 4 = 24$ يوم
1 اول يوم عيد الفطر استراحة يوم عيـــــــــد

60 يوم

المواد التي لها 7 ايام تقسمها الى 4 قبل رمضان و 3 في رمضان
المواد التي لها 6 ايام تقسمها الى 4 قبل رمضان و 2 في رمضان
بعض المواد لاتحتاج الى 6 ايام وبعضها يحتاج اكثر من 7 ايام لذلك تستطيع التبديل واخذ هذه الايام لمادة اخرى

رابعاً: اذا كان لديك 10 مواد مثلا تكون كالتالي

$$60 \div 10 = 6 \text{ ايام}$$

يعني

1 مادة نصيبها من المراجعة 7 ايام $7 \times 1 = 7$ يوم
7 مواد نصيبها من المراجعة 6 ايام $6 \times 7 = 42$ يوم
2 مادتين نصيبهم من المراجعة 5 ايام $5 \times 2 = 10$ ايام
1 اول يوم عيد الفطر استراحة يوم عيـــــــــد

60 يوم

المواد التي لها 7 ايام تقسمها الى 4 قبل رمضان و 3 في رمضان
المواد التي لها 6 ايام تقسمها الى 4 قبل رمضان و 2 في رمضان
المواد التي لها 5 ايام (ويجب ان تكون من مواد الاعادة) اما ان تقسمها الى اربعة قبل رمضان ويوم في رمضان او
تستطيع مراجعتها مرة واحدة فقط

برنامج يوم دراسي مقترح لطلبة التوجيه

عزيزي الطالب

- ساعاتك هذه الايام ذهبية تذكر ان ذهبت لن تعود
- كافيء نفسك عند انهاء كل مقرر من البرنامج
- 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

اولا : برنامج يوم دراسي (اذا كان دوام رسمي فممن حتى الحصه السادسة)

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
4 فجرا - 7 صباحا	دراسة	3 ساعات دراسية
7 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 - 8 مساء	استراحة	
8 مساء - 11 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
11 مساء - 4 فجرا	نوم	
مجموع الساعات الدراسية = 9 ساعات دراسية وقد تكون 10 ساعات اذا كانت استراحة الظهر من الساعة 1 - الى الساعة 3 فتبدا عصرا من الساعة 3 الى الساعة 7 عصرا		

برنامج يوم الأربعاء اذا كان فيه امتحان تجريبي

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
4 فجرا - 7 صباحا	دراسة	3 ساعات دراسية
7 صباحا - 8 صباحا	الاستعداد للمدرسة	
8 صباحا - 11 صباحا	امتحان تجريبي	
11 صباحا - 2 ظهرا	استراحة + نوم	
2 ظهرا - 6 عصرا	دراسة	4 ساعات دراسية
6 عصرا - 7 عصرا	استراحة	
7 عصرا - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
11 مساء - 4 فجرا	نوم	

مجموع الساعات الدراسية = 11 ساعة دراسية
يخصص منها 5 ساعات للتجريبي و 6 ساعات للمراجعة في حال كانت مادة التجريبي غير مراجعة

برنامج يوم الأربعاء بيوم عطلة

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
5 فجرا - 8 صباحا	دراسة	3 ساعات دراسية
8 صباحا - 9 صباحا	استراحة	
9 صباحا - 1 ظهرا	دراسة	4 ساعات دراسية
1 ظهرا - 3 ظهرا	استراحة + نوم	
3 ظهرا - 7 عصرا	دراسة	4 ساعات دراسية
7 عصرا - 8 عصرا	استراحة	
8 عصرا - 11 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
11 مساء - 5 فجرا	نوم	

مجموع الساعات الدراسية = 14 ساعة دراسية
قد يتم تبديل موعد ساعات النوم ما بين التاسعة صباحا حتى الثالثة عصرا للحصول على ساعتين نو

برنامج يوم الأربعاء في رمضان

الساعات	الاعمال المطلوبة	ملاحظات
5 فجرا - 8 صباحا	دراسة	3 ساعات دراسية
8 صباحا - 9 صباحا	استراحة	
9 صباحا - 1 ظهرا	دراسة	4 ساعات دراسية
1 ظهرا - 5 عصرا	استراحة + نوم	
5 عصرا - 7 عصرا	دراسة	ساعتان دراسيتان
7 عصرا - 9 مساء	استراحة + افطار	
9 مساء - 12 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
12 مساء - 4 فجرا	نوم + سحور	

مجموع الساعات الدراسية = 12 ساعة دراسية