**" جدول دراسيّ "**

[www.awa2el.net](http://www.awa2el.net)

موقع الأوائل التعليمي

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جدول دراسي لطلبة المدارس (** أول ثانوي ، عاشر ، تاسع ..وباقي الصفوف الدراسية **)** | | |
| 7 صباحاً – 10 صباحاً | امتحان مدرسيّ |  |
| 11 ظهراً – 4 عصراً | دراسة ومراجعة | استراحة |
| 4 عصراً – 9 مساءً | وقت حر |  |
| 9 مساءً – 10 مساءً | دراسة ومراجعة | اختياري |
| 10 مساءً – 4 فجراً | نوم مبكّر |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جدول دراسي لطلبة التوجيهي ( نهاريّ )** | | |
| 5 فجراً - 11 صباحاً | دراسة | 8 ساعات دراسيّة |
| 11 ظهراً – 12 ظهراً | استراحة |  |
| 12 ظهراً – 3 عصراً | دراسة |  |
| 3 عصراً – 10 مساءً | وقت حرّ | نوم ، عبادة ، افطار ، تلفاز ... |
| 10 مساءً – 4:30 فجراً | نوم | سحور |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جدول دراسي لطلبة التوجيهي ( ليليّ )** | | |
| 10 مساءً – 5 فجراً | دراسة | 8 ساعات دراسيّة |
| 5 فجراً – 1 ظهراً | نوم |  |
| 1 ظهراً – 3 عصراً | دراسة |  |
| 3 عصراً – 10 مساء | وقت حرّ | نوم ، عبادة ، افطار ، تلفاز ... |
|  |  |  |

**محددات :**

. يفضل أن تكون هنالك 10 دقائق استراحة كل نصف ساعة لطلبة الصفوف الأساسية

. يفضل أن تكون هنالك 10 دقائق استراحة كل ساعة لطلبة التوجيهي

. الجلسة الدراسية الممتدة لـ 8 ساعات يتخللها 8 مرات استراحة

. عند التركيز العالي يفضل دراسة المادة الأكثر صعوبة

. الثبات على جدول دراسيّ واحد أفضل من التغيير المستمر

. ترقبوا فيديو شرح توضيحي مع الأستاذ حسام عواد على موقع الأوائل