

جدول دراسي لطلبة المدارس (أول ثانوي ، عاشر ، تاسع ..وباقى الصفوف الدراسية)		
٧ صباحاً - ١٠ صباحاً	امتحان مدرسي	
١١ ظهراً - ٤ عصرًا	دراسة ومراجعة	استراحة
٤ عصرًا - ٩ مساءً	وقت حر	
٩ مساءً - ١٠ مساءً	دراسة ومراجعة	اختياري
١٠ مساءً - ٤ فجرًا	نوم مبكر	

جدول دراسي لطلبة التوجيهي (نهاري)		
٥ فجرًا - ١١ صباحاً	دراسة	٨ ساعات دراسية
١١ ظهراً - ١٢ ظهراً	استراحة	
١٢ ظهراً - ٣ عصرًا	دراسة	
٣ عصرًا - ١٠ مساءً	وقت حر	نوم ، عبادة ، افطار ، تلفاز ...
١٠ مساءً - ٤:٣٠ فجرًا	نوم	سحور

جدول دراسي لطلبة التوجيهي (ليلي)		
١٠ مساءً - ٥ فجرًا	دراسة	٨ ساعات دراسية
٥ فجرًا - ١ ظهراً	نوم	
١ ظهراً - ٣ عصرًا	دراسة	
٣ عصرًا - ١٠ مساءً	وقت حر	نوم ، عبادة ، افطار ، تلفاز ...
أتمنى لكم عاماً دراسياً مفعماً بالتفوق والنجاح - أ. حسام عواد		

• محددات :

. الجلسة الدراسية الممتدة لـ ٨ ساعات يتخللها ٨ مرات استراحة

. استراحة طلبة الصفوف الثالث بعد كل ١٠ دقائق تقريباً

. استراحة طلبة الرابع لغاية السادس بعد ٢٠ دقيقة تقريباً

. استراحة السابع لغاية العاشر بعد كل ٣٠ دقيقة تقريباً

. استراحة الثانوي بعد كل ٤٥ دقيقة تقريباً

. عند التركيز العالي يفضل دراسة المادة الأكثر صعوبة

. اذا أخلصت النيّة تصبح الدراسة عبادة

. تم تحضير حصص مراجعة (فيديو) لجميع الصفوف (مجاناً)

. تم تحضير امتحانات مقترحة لجميع المواد وجميع الصفوف (مجاناً)

قم بزيارة موقع الأوائل التعليمي على الرابط : www.awa2el.net

ملاحظات	بعد العشاء للفجر	وقت الإفطار	من العصر للمغرب	من الظهر للعصر	من الفجر - للظهر	اليوم
		غير مناسب للدراسة في رمضان	غير مناسب للدراسة في رمضان			٥-١٧ أول رمضان
						٥-١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨
						٢٩
						٣٠
						٣١
						٦-١
						٦-٢
						٦-٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
		عيد الفطر	عيد الفطر			١٥
						١٦
						١٧
						١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨
						٢٩
					امتحان رياضيات	٦-٣٠