

## برنامج دراسي مقترح لطلبة الثانوية العامة

4 ساعات دراسية	دراسة	5 صباحا – 9 صباحا
5 ساعات دراسية	حصص تلفزيونية	9 صباحا – 2 ظهرا
	استراحة	2 ظهرا – 3 عصرا
3 ساعات دراسية	دراسة	3 عصرا – 6 مساء
	استراحة	6 مساء – 7 مساء
4 ساعات دراسية	دراسة	7 مساء – 11 مساء
المجموع : 11 ساعة بدون ساعات الحصص		

وقد تصل الى اكثر من 13 ساعة اذا لم يعرض لتخصصك حصص عالتلفزيون

أي بالمتوسط اليومي لديك 13 ساعة دراسية بدون الاستراحات

### ناخذ بعين الاعتبار مايلي

- مواد يجب دراستها يوميا مثل الرياضيات.. الفيزياء . الانجليزي. او مادة ترى نفسك بحاجة لدراستها يوميا
- مواد تستطيع دراستها يوم بعد يوم ... تحدها انت من خلال معرفتك للمادة
- مواد الحفظ .. تستطيع تخصيص ساعات ما قبل النوم لحفظها

### كيف تراجع مادة الفصل الاول؟

- رياضيات العلمي الفصل الاول يخصص له وقت يومي او يوم بعد يوم
- تخصيص بالاسبوع لكل مادة يوم مثلا الجمعة لمراجعة مادة الفصل الاول فقط

**لا تنس** تخصيص وقت لمراجعة الوحدة الدراسية بعد الانتهاء منها ...

يعني بعد الانتهاء من الوحدة السادسة للكتاب تخصص ساعتين لمراجعتها مثلا

**إذا كنت** ممن ختم الكتاب كاملا مع الدروس الخصوصي او عبر النت عليك بتخصيص برنامج خاص لمدة

ساعتين او اكثر بالاسبوع لمراجعة والتواصل مع المادة

5 صباحا – 9 صباحا .....دراسة 4 ساعات دراسية

- هذا الوقت من أفضل الأوقات للدراسة يوميا أربع ساعات صباحية
- اما أن تدرس كل يوم مادة او تخصصه دائم لمادة معينة
- تستطيع تخصيصه لدراسة مادة مهمة وتحتاج منك لجهد مثل رياضيات ، وفيزياء ، وعربي تخصص ، وادارة وسلامة ، رسم

**\* من ( 9 صباحا – 2 ظهرا .....حصص تلفزيونية او عالنت 5 ساعات دراسية )**

- هذه الساعات المخصصة للحصص التي تبث على التلفزيون
- ليست كل الحصص المعروضة تكون لتخصصك
- تستطيع حضور الحصص المخصصة لك اما باقي الوقت فتعود لدراستك المعتادة
- المادة باللون الاخضر وضعت لتدرس في حال لا يوجد حصص متلفزة او فترتها قصيرة**
- المتبقي من الخمس ساعات تستطيع استغلاله بتثبيت ومراجعة الحصة التي حضرتها او دراسة أي مادة أخرى تراها مناسبة
- اذا كنت تتابع حصص على المنصات الالكترونية يكون هذا الوقت هو الانسب لخصر حضور الحصص ومتابعتها

3 عصرا – 6 مساء .....دراسة 3 ساعات دراسية

6 مساء – 7 مساء ..... استراحة

7 مساء – 11 مساء ..... دراسة 4 ساعات دراسية

تقسيم المواد على هذه الساعات يوميا او يوم بعد يوم

مثال جدول دراسي لطالب العلمي

الجمعة			
مراجعة احدى مواد الفصل الاول واذا بقي وقت يراجع الى ماوصل من الدراسة في الفصل الثاني			
المادة باللون الاخضر وضعت لتدرس في حال لا يوجد حصص متلفزة او فترتها قصيرة			
اليوم	التوقيت	الحالة	الساعات الدراسية
السبت	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية E
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
الاحد	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية احياء
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
الاثنين	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية دين
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
الثلاثاء	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية تاريخ الاردن
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
الاربعاء	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية كيمياء
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
الخميس	5 صباحا – 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا – 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية فيزياء
	2 ظهرا – 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا – 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء – 7 مساء	استراحة	
	7 مساء – 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية

جدول دراسي لطالب الادبي

الجمعة  
مراجعة احدى مواد الفصل الاول واذا بقي وقت يراجع الى ماوصل من الدراسة في الفصل الثاني

المادة باللون الاخضر وضعت لتدرس في حال لا يوجد حصص متلفزة او فترتها قصيرة

اليوم	التوقيت	الحالة	الساعات الدراسية	المادة
السبت	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	عربي تخصص + دين
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	E
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	رياضيات ف2
	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
الاحد	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	تاريخ عرب/حاسوب
	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	رياضيات ف1 + مهارات
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		عربي تخصص
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	علوم اسلامية
الاثنين	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	تاريخ اردن
	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	عربي تخصص
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	علوم اسلامية
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		
الثلاثاء	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	رياضيات ف2
	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	تاريخ عرب/حاسوب + E ف2
	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	علوم اسلامية + E ف1
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	تاريخ اردن
الاربعاء	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	رياضيات ف1
	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	دين + عربي
	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	عربي تخصص
الخميس	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	دين
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	رياضيات ف2
	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	تاريخ عرب/حاسوب + E ف2
	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية	عربي تخصص + E ف2
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية	رياضيات ف2
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة		
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية	علوم اسلامية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة		
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية	تاريخ اردن

الجمعة			
مراجعة احدى مواد الفصل الاول واذا بقي وقت يراجع الى ماوصل من الدراسة في الفصل الثاني			
المادة باللون الاخضر وضعت لتدرس في حال لا يوجد حصص متلفزة او فترتها قصيرة			
اليوم	التوقيت	الحالة	الساعات الدراسية
السبت	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية E
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	ادارة وسلامة		
الاحد	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية احياء
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	احياء + عربي		
الاثنين	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية دين
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	تاريخ اردن		
الثلاثاء	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية تاريخ اردن
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	احياء		
الاربعاء	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية كيمياء
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	دين		
الخميس	5 صباحا - 9 صباحا	دراسة	4 ساعات دراسية
	9 صباحا - 2 ظهرا	حصص تلفزيونية	5 ساعات دراسية علوم مهنية
	2 ظهرا - 3 عصرا	استراحة	
	3 عصرا - 6 مساء	دراسة	3 ساعات دراسية
	6 مساء - 7 مساء	استراحة	
	7 مساء - 11 مساء	دراسة	4 ساعات دراسية
	تاريخ اردن		