

جدول نهاري :

الوقت	المهمة	الوقت المتاح للدراسة	الوقت المتاح للنوم والراحة
٤:٣٠ - ٥ فجراً	سحور وصلاة فجر		
٥ - ٩ صباحاً	دراسة	٤ ساعات	
٩-١١ ظهراً	استراحة		٢ ساعة
١١-٤ عصراً	دراسة	٥ ساعات	
٤ - ٥ عصراً	وقت احتياط	ساعة	
٥-٧ عصراً	استراحة		٢ ساعة
٧-٩ مساءً	فقرات افطار		٢ ساعة
٩-١٠ مساءً	مراجعة وتحضير للغد	ساعة	
١١-٤:٣٠ فجراً	نوم		٥ ساعات تقريباً
مجموعه ساعات دراسة		١١ ساعة	١٠ ساعة تقريباً

جدول مسائي :

الوقت	المهمة	الوقت المتاح للدراسة	الوقت المتاح للنوم والراحة
٤:٣٠ - ٥ فجراً	سحور وصلاة فجر		
٥ - ١ ظهراً	نوم		٩ ساعات
١ - ٥ عصراً	دراسة	٤ ساعات	
٥-٦ عصراً	وقت احتياطي		
٦-٧ مساءً	استراحة		ساعة
٧-١٠ مساءً	فقرات الافطار		
١٠-٤ فجراً	دراسة	٧ ساعات	
مجموعه الساعات		١١ ساعة	

جدول

الوقت	المهمة	الوقت المتاح للدراسة	الوقت المتاح للنوم والراحة
٤:٣٠ - ٥ فجراً	سحور وصلاة فجر		
٥ - ٨ صباحاً	نوم		٣ ساعات
٨ - ١٢ ظهراً	دراسة	٤ ساعات	
١٢ - ١ ظهراً	وقت احتياطي	١ ساعة	
١ - ٥ عصراً	دراسة	٤ ساعات	
٥-٧ مساءً	استراحة		٢ ساعة
٧ - ٩ مساءً	فقرات افطار		
٩-١١ مساءً	مراجعة وتحضير للغد	١ ساعة	
١١-٤ فجراً	نوم		٥ ساعات
مجموع الساعات		١٠ ساعة	١٠ ساعة

روابط خاصة بطلبة التوجيهي : 

مكتفات التوجيهي :- <https://www.awa2el.net/ar/node/70781>

أسئلة السنوات السابقة <https://www.awa2el.net/ar/node/70641>

المواضيع المحذوفة <https://www.awa2el.net/ar/node/72530>

دوسيات التوجيهي <https://www.awa2el.net/ar/node/68651>

كتب التوجيهي <https://www.awa2el.net/ar/node/72673>