

الدوام الصباحي

## برنامج الدراسة لطلاب الثالث الثانوي العلمي

### أثناء الدوام

غداء و قيلولة	من الساعة ٢ ظهراً - ٤ مساءً
دراسة المواد المأخوذة بنفس اليوم وكتابة الوظائف	من الساعة ٤ مساءً - ٧ مساءً
حفظ الدروس لليوم التالي	من الساعة ٨ مساءً - ١٠ مساءً
نوم	من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً
ساعة دراسة واحدة	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
فطور و رياضة وذهاب إلى المدرسة	من الساعة ٦ صباحاً - ٧ صباحاً

ملاحظة : الأولوية بالدراسة اليومية للمواد العلمية

### أثناء العطل و عند الانقطاع عن الدوام

نوم	من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً
رياضة و فطور خفيف	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً
غداء و استراحة و قيلولة	من الساعة ١٢ ظهراً - ٣ ظهراً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٣ ظهراً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً
دراسة الجمعة : مساءً : رياضيات + كيمياء	دراسة الجمعة : صباحاً : عربي + لغة
دراسة السبت : مساءً : فيزياء + ديانة	دراسة السبت : صباحاً : علوم + وطنية

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ١٢ ساعة ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : رياضيات ٦ + عربي ٤ + ديانة ٢

اليوم الثاني : فيزياء ٦ + علوم ٤ + وطنية ٢

اليوم الثالث : رياضيات ٥ + كيمياء ٣ + أجنبية ٤

اليوم الرابع : كاليوم الأول و هكذا حسب الترتيب.

### ملاحظات

- ❖ ابتعد عن كل ما يشغلك عن الدراسة مثل (الجوال ، الفيس بوك ) .
- ❖ التقيد التام بتوقيت هذا البرنامج .
- ❖ ضع خط فوسفوري على الأشياء الهامة في الكتاب .
- ❖ توقف عن اتباع هذا البرنامج قبل موعد الامتحان العام بخمسة أيام لتهيئة المادة من الامتحان .

الدوام الصباحي

برنامج الدراسة لطلاب الثالث الثانوي الأدبي

أثناء الدوام

غداء و قيلولة	من الساعة ٢ ظهراً - ٤ مساءً
دراسة المواد المأخوذة بنفس اليوم وكتابة الوظائف	من الساعة ٤ مساءً - ٧ مساءً
حفظ الدروس لليوم التالي	من الساعة ٨ مساءً - ١٠ مساءً
نوم	من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً
ساعة دراسة واحدة	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
فطور و رياضة وذهاب إلى المدرسة	من الساعة ٦ صباحاً - ٧ صباحاً

ملاحظة : زيادة عدد الوجبات مع تخفيف الوجبة

أثناء العطل و عند الانقطاع عن الدوام

نوم	من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً
رياضة و فطور خفيف	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً
غداء و استراحة و قيلولة	من الساعة ١٢ ظهراً - ٣ ظهراً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٣ ظهراً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً
دراسة الجمعة : مساءً : فلسفة +ديانة	دراسة الجمعة : صباحاً : عربي+ انكليزي
دراسة السبت : مساءً : تاريخ + فرنسي	دراسة السبت : صباحاً : جغرافيا+ وطنية

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ١٢ ساعة ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : عربي ٦ + تاريخ ٤ + ديانة ٢

اليوم الثاني : فلسفة ٦ + جغرافيا ٤ + وطنية ٢

اليوم الثالث : عربي ٣ + فلسفة ٣ + أجنبية ٦

اليوم الرابع : كاليوم الأول و هكذا حسب الترتيب.

ملاحظات

- ❖ ابتعد عن كل ما يشغلك عن الدراسة مثل (الجوال ، الفيس بوك ) .
- ❖ التقيد التام بتوقيت هذا البرنامج .
- ❖ ضع خط فوسفوري على الأشياء الهامة في الكتاب .
- ❖ توقف عن اتباع هذا البرنامج قبل موعد الامتحان العام بخمسة أيام لتهيئة المادة من الامتحان .

دوام الظهر

## برنامج الدراسة لطلاب الثالث الثانوي العلمي

### أثناء الدوام

دوام المدرسة و العودة إلى البيت .	من الساعة ١ ظهراً - ٦ مساءً
استراحة	من ٦ مساءً - ٧ مساءً
ساعتان دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة .	من الساعة ٧ مساءً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة و موسيقى هادئة .	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً
نوم	من الساعة ١٠ مساءً - و حتى ٥ صباحاً
رياضة و فطور و استراحة .	من الساعة ٥ صباحاً - ٧ صباحاً
( ٤ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة .	من الساعة ٧ صباحاً - ١١ ظهراً
غداء و استراحة و ذهاب إلى المدرسة .	من الساعة ١١ ظهراً - ١ ظهراً

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ٦ ساعات )

ملاحظة: أثناء ساعات الدراسة يفضل دراسة  
المواد المأخوذة بنفس اليوم وتحضير دروس اليوم  
التالي

### أثناء العطل و عند الانقطاع عن الدوام

نوم	من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً
رياضة و فطور	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً
غداء و استراحة و قيلولة	من الساعة ١٢ ظهراً - ٣ ظهراً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٣ ظهراً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة و موسيقى هادئة	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ١٢ ساعة ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : رياضيات ٦ + عربي ٤ + ديانة ٢

اليوم الثاني : فيزياء ٦ + علوم ٤ + وطنية ٢

اليوم الثالث : رياضيات ٥ + أجنبية ٤ + كيمياء ٣

اليوم الرابع : كاليوم الأول و هكذا حسب الترتيب.

### ملاحظات

- ❖ ابتعد عن كل ما يشغلك عن الدراسة مثل (الجوال ، الفيس بوك ) .
- ❖ التقيد التام بتوقيت هذا البرنامج .
- ❖ ضع خط فوسفوري على الأشياء الهامة في الكتاب .
- ❖ توقف عن اتباع هذا البرنامج قبل موعد الامتحان العام بخمسة أيام لتهيئة المادة من الامتحان .

دوام الظهر

## برنامج الدراسة لطلاب الثالث الثانوي الأدبي

### أثناء الدوام

دوام المدرسة و العودة إلى البيت .	من الساعة ١ ظهراً - ٦ مساءً
استراحة	من ٦ مساءً - ٧ مساءً
ساعات دراسة ( ٢ ) لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٧ مساءً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة و موسيقى هادئة .	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً
نوم	من الساعة ١٠ مساءً - و حتى ٥ صباحاً
رياضة و فطور و استراحة .	من الساعة ٥ صباحاً - ٧ صباحاً
ساعات دراسة ( ٤ ) لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٧ صباحاً - ١١ ظهراً
غداء و استراحة و ذهاب إلى المدرسة .	من الساعة ١١ ظهراً - ١ ظهراً

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ٦ ساعات )

ملاحظة: أثناء ساعات الدراسة يفضل دراسة المواد  
المأخوذة بنفس اليوم وتحضير دروس اليوم لتالي

### أثناء العطل و عند الانقطاع عن الدوام

رياضة و فطور	من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً
غداء و استراحة و قيلولة	من الساعة ١٢ ظهراً - ٣ ظهراً
( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة	من الساعة ٣ ظهراً - ٩ مساءً
عشاء و استراحة و موسيقى هادئة	من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ١٢ ساعة ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : عربي ٦ + تاريخ ٤ + ديانة ٢

اليوم الثاني : فلسفة ٦ + جغرافيا ٤ + وطنية ٢

اليوم الثالث : عربي ٣ + أجنبية ٦ + فلسفة ٣

اليوم الرابع : كاليوم الأول وهكذا حسب الترتيب.

### ملاحظات

- ❖ ابتعد عن كل ما يشغلك عن الدراسة مثل (الجوال ، الفيس بوك ) .
- ❖ التقيد التام بتوقيت هذا البرنامج .
- ❖ ضع خط فوسفوري على الأشياء الهامة في الكتاب .
- ❖ توقف عن اتباع هذا البرنامج قبل موعد الامتحان العام بخمسة أيام لتهيئة المادة من الامتحان .

## برنامج الدراسة لطلاب التاسع الأساسي

### أثناء الدوام

من الساعة ٢ ظهراً - ٤ مساءً	غداء و قيلولة
من ٤ مساءً - ٩ مساءً	(٥) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة
من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً	عشاء و استراحة و موسيقى هادئة
من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً	نوم
من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً	ساعة دراسة واحدة
من الساعة ٦ صباحاً - ٧ صباحاً	فطور و رياضة وذهاب إلى المدرسة

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ٦ ساعات ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : عربي ٤ + علوم عامة ٢

اليوم الثاني : رياضيات ٥ + ديانة ١

اليوم الثالث : اجتماعيات ٤ + أجنبية ٢

اليوم الرابع : كالسيوم الأول و هكذا حسب الترتيب.

و يمكن أيضاً استهلاك الوقت اليومي  
في حفظ الدروس و كتابة الوظائف

### أثناء العطل و عند الانقطاع عن الدوام

من الساعة ١٠ مساءً - ٥ صباحاً	نوم
من الساعة ٥ صباحاً - ٦ صباحاً	رياضة و فطور
من الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً	( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة
من الساعة ١٢ ظهراً - ٣ ظهراً	غداء و استراحة و قيلولة
من الساعة ٣ ظهراً - ٩ مساءً	( ٦ ) ساعات دراسة لكل ساعة ٥ دقائق استراحة
من الساعة ٩ مساءً - ١٠ مساءً	عشاء و استراحة و موسيقى هادئة

مجموع ساعات الدراسة اليومية : ( ١٢ ساعة ) توزع بالترتيب كما يلي :

اليوم الأول : عربي ٧ + علوم عامة ٥

اليوم الثاني : رياضيات ٩ + ديانة ٣

اليوم الثالث : اجتماعيات ٧ + أجنبية ٥

اليوم الرابع : كالسيوم الأول و هكذا حسب الترتيب.

### ملاحظات

- ❖ هذا البرنامج يعطيك الوقت اللازم للنوم و الاستراحة ، و يجعلك حديث المعرفة بجميع المواد حتى بدء الامتحان .
- ❖ هذا البرنامج يبعدك عن الملل كون الدراسة اليومية تكون لعدة مواد .
- ❖ التقيد التام بتوقيت هذا البرنامج يفيدك في الحصول على معدل أكبر .
- ❖ عند الانتهاء من المنهاج يمكن إعادة هذا البرنامج مرة أخرى أو أكثر .
- ❖ ينصح أثناء الدراسة بوضع خط فوسفوري على الأشياء الهامة في الكتاب .
- ❖ توقف عن اتباع هذا البرنامج قبل موعد الامتحان العام بأربعة أيام لتهيئة المادة من الامتحان .