

التاريخ	اليوم	الفيزياء	العلوم	اللغة الفرنسية
٢٠١٧/٠٤/٠٨	السبت	نواس مرن	نسيج عصبي + منشأ عصبي	قواعد الوحدات كاملة
٢٠١٧/٠٤/٠٩	الأحد	نواس فتل	الطريف + المركزي ١ - ٢ - ٣	
٢٠١٧/٠٤/١٠	الاثنين	نواس ثقلي مركب	القوس الانعكاسية + خواص الأعصاب	
٢٠١٧/٠٤/١١	الثلاثاء	نواس ثقلي بسيط	النقل في الأعصاب + أمراض الجهاز	
٢٠١٧/٠٤/١٢	الأربعاء	مقاومة هواء + أمواج	مستقبلات عصبية + آليات حرارية و كيميائية	الوحدة الأولى
٢٠١٧/٠٤/١٣	الخميس	ميكانيك سوائل	صوتية + ضوئية	الوحدة الثانية
٢٠١٧/٠٤/١٤	الجمعة	مراجعة ميكانيك	ضوئية + أوكسينات	الوحدة الثالثة

التاريخ	اليوم	الفيزياء	العلوم	اللغة الفرنسية
٢٠١٧/٠٤/١٥	السبت	الكهرطيسية	الحاثات و الغدد	الوحدة الرابعة
٢٠١٧/٠٤/١٦	الأحد	كهرطيسية + تحريض	المناعة و الفيروسات	مراجعة الوحدات السابقة مع القواعد
٢٠١٧/٠٤/١٧	الاثنين	دارات + متتاب	التكاثر .... سراخس	الوحدة الخامسة
٢٠١٧/٠٤/١٩	الثلاثاء	متتاب تسلسل	عاريات + مغلفات	الوحدة السادسة
٢٠١٧/٠٤/١٩	الأربعاء	متتاب	مغلفات + إنسان ذكري	الوحدة السابعة
٢٠١٧/٠٤/٢٠	الخميس	الالكترونيات	الأنثوي + التاممي الجيني	الوحدة الثامنة
٢٠١٧/٠٤/٢١	الجمعة	مراجعة عامة	مراجعة التكاثر + أسئلة الوحدة	مراجعة الوحدات السابقة مع القواعد

التاريخ	اليوم	الرياضيات	العلوم	الكيمياء
٢٠١٧/٠٤/٢٢	السبت	تحليل ( الوحدة ٢ )	مراجعة وحل عصبية	الكيمياء النووية
٢٠١٧/٠٤/٢٣	الأحد	تحليل ( الوحدة ٣ )	وراثة + جينوم	الكيمياء الحرارية
٢٠١٧/٠٤/٢٤	الاثنين	تحليل ( الوحدة ٥ )	وراثة + جينوم	سرعة التفاعل
٢٠١٧/٠٤/٢٥	الثلاثاء	تحليل ( الوحدة ٦ )	وراثة + جينوم	نضري سرعة + توازن
٢٠١٧/٠٤/٢٦	الأربعاء	تحليل ( الوحدة ٧ )	مراجعة عصبية	توازن
٢٠١٧/٠٤/٢٧	الخميس	تحليل ( الوحدة ١ )	مراجعة تكاثر	حموض و أسس
٢٠١٧/٠٤/٢٨	الجمعة	تحليل ( الوحدة ٤ )	مراجعة وراثة	أملاح

التاريخ	اليوم	الرياضيات	اللغة الانكليزية	الكيمياء
٢٠١٧/٠٤/٢٩	السبت	جبر ( الوحدة ٤ )	الوحدة الأولى	أملاح
٢٠١٧/٠٤/٣٠	الأحد	جبر ( الوحدة ٥ )	الوحدة الثانية	معايرة
٢٠١٧/٠٥/٠١	الاثنين	جبر ( الوحدة ٦ )	الوحدة الثالثة	تسمية المركبات + بعض المسائل
٢٠١٧/٠٥/٠٢	الثلاثاء	جبر ( الوحدة ٧ )	الوحدة الرابعة	عضوية (الألدهيدات و الكيتونات)
٢٠١٧/٠٥/٠٣	الأربعاء	هندسة ( الوحدة ٣ )	الوحدة الخامسة	عضوية (الحموض الكربوكسيلية)
٢٠١٧/٠٥/٠٤	الخميس	هندسة ( الوحدة ٢ )	الوحدة السادسة	عضوية (مشتقات حموض كبروكسيلية)
٢٠١٧/٠٥/٠٥	الجمعة	هندسة ( الوحدة ١ )	مراجعة للوحدات السابقة	مسائل عضوية عامة

التاريخ	اليوم	اللغة العربية	اللغة الانكليزية	الوطنية
٢٠١٧/٠٥/٠٦	السبت	مراجعة قواعد + إملاء	الوحدة السابعة	الدرس الأول و الثاني
٢٠١٧/٠٥/٠٧	الأحد	مراجعة بلاغة	الوحدة الثامنة	الدرس الثالث و الرابع
٢٠١٧/٠٥/٠٨	الاثنين	الوحدة الأولى	الوحدة التاسعة	الدرس الخامس
٢٠١٧/٠٥/٠٩	الثلاثاء	الوحدة الأولى	الوحدة العاشرة	الدرس السادس
٢٠١٧/٠٥/١٠	الأربعاء	الوحدة الثانية	الوحدة الحادية عشرة	الدرس السابع
٢٠١٧/٠٥/١١	الخميس	الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية عشرة	الدرس الثامن
٢٠١٧/٠٥/١٢	الجمعة	مراجعة الوحدات السابقة	مراجعة للوحدات السابقة	الدرس التاسع و مراجعة لما سبق

التاريخ	اليوم	اللغة العربية	الديانة	الوطنية
٢٠١٧/٠٥/١٣	السبت	الوحدة الرابعة	تُدرس وفق توزيع الطالب للمادة	الدرس العاشر و الحادي عشر
٢٠١٧/٠٥/١٤	الأحد	الوحدة الخامسة		الدرس الثاني عشر
٢٠١٧/٠٥/١٥	الاثنين	الوحدة الخامسة		الدرس الثالث عشر
٢٠١٧/٠٥/١٦	الثلاثاء	الوحدة السادسة	مراجعة علوم	الدرس الرابع عشر
٢٠١٧/٠٥/١٧	الأربعاء	مراجعة عامة		الدرس الخامس عشر و السادس عشر
٢٠١٧/٠٥/١٨	الخميس	مراجعة عامة		الدرس السابع عشر + مراجعة
٢٠١٧/٠٥/١٩	الجمعة	مراجعة عامة		مراجعة الدروس السابقة

التاريخ	اليوم	ترميمات
٢٠١٧/٠٥/٢٠	السبت	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢١	الأحد	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٢	الاثنين	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٣	الثلاثاء	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٤	الأربعاء	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٥	الخميس	مراجعة عامة

يقوم الطالب بشطب المقررات التي درسها يومياً من البرنامج حتى لا يتشتت و يسهل عليه تكملة دراسته

### مقترحات لفترة الدراسة:

البرنامج الثاني: الاستيقاظ الساعة ١١.٠٠ صباحاً	
من ١١.٠٠ - ١١.٣٠ صباحاً	ممارسة تمارين رياضية و أكل وجبة الافطار
من ١١.٣٠ - ٣.٠٠ ظهراً	دراسة
من ٣.٠٠ - ٤.٣٠ عصراً	راحة
من ٤.٣٠ - ٨.٠٠ مساءً	دراسة
من ٨.٠٠ - ٨.٣٠ مساءً	راحة
من ٨.٣٠ - ١١.٠٠ ليلاً	دراسة
من ١١.٠٠ - ١.٠٠ ليلاً	راحة
من ١.٠٠ - ٥.٠٠ فجراً	دراسة
من ٥.٠٠ فجراً	نوم

البرنامج الأول: الاستيقاظ الساعة ٤.٠٠ فجراً	
من ٤.٠٠ - ٤.٣٠ صباحاً	ممارسة تمارين رياضية و أكل وجبة خفيفة
من ٤.٣٠ - ٩.٠٠ صباحاً	دراسة
من ٩.٠٠ - ١٠.٠٠ صباحاً	راحة
من ١٠.٠٠ - ١.٠٠ ظهراً	دراسة
من ١.٠٠ - ٣.٠٠ ظهراً	راحة
من ٣.٠٠ - ٦.٠٠ مساءً	دراسة
من ٦.٠٠ - ٦.٣٠ مساءً	راحة
من ٦.٣٠ - ٩.٣٠ مساءً	دراسة
من ٩.٣٠ مساءً	نوم

يقوم الطالب بتوزيع مقرر الدراسة اليومي على فترات الدراسة حسب قدرته الاستيعابية للمواد الحفظية و العلمية في أوقات اليوم

### نصائح عامة:

#### تحديد أوقات الدراسة:

- تحديد أوقات الدراسة يجنبك الإرهاق النفسي و الجسمي في أيام الاختبارات.
- اجعل مواعيد الدراسة في الأوقات التي تكون فيها نشيطاً.
- تجنب الدراسة بعد الأكل مباشرة.
- الاستراحة (٥) دقائق بعد كل ساعة دراسة (سواء إقامة الصلاة أو ممارسة الرياضة أو تناول وجبة خفيفة أو الاستماع لشيء مفيد).

#### تحديد برنامج غذائي:

- تقليل السكريات و الدهون و شرب ٦ - ٨ كاسات ماء نقي يومياً .
- تناول الطعمة التي تحتوي كميات كبيرة من الماء: كالخضراوات و الفواكه، والإكثار من عصير الليمون و البرتقال.
- عدم الإكثار من المنبهات (القهوة - الشاي) فهي تسبب التوتر.
- إذا شعرت أنك بحاجة إلى شيء من الطاقة فلا تأكل الحلوى المصنعة بل تناول بدلاً عن ذلك الفواكه.
- إذا شعرت أنك بحاجة إلى الراحة و الاسترخاء فتناول الحليب أو اللبن الرائب.
- حبوب الفستق بأنواعه تعطي المزيد من الهدوء و الراحة النفسية و الاطمئنان بعد ذكر الله تعالى و الصلاة.

برنامج دراسي خلال العطلة (نظام قديم)  
الثالث الثانوي العلمي / ٢٠١٦ - ٢٠١٧



التاريخ	اليوم	الفيزياء	العلوم	اللغة الفرنسية
٢٠١٧/٠٤/٠٨	السبت	نواس مرن	نسيج عصبي + منشأ عصبي	قواعد الوحدات كاملة
٢٠١٧/٠٤/٠٩	الأحد	نواس فتل	الطريف + المركزي ١ - ٢ - ٣	
٢٠١٧/٠٤/١٠	الاثنين	نواس ثقلي مركب	القوس الانعكاسية + خواص الأعصاب	
٢٠١٧/٠٤/١١	الثلاثاء	نواس ثقلي بسيط	النقل في الأعصاب + أمراض الجهاز	
٢٠١٧/٠٤/١٢	الأربعاء	مقاومة هواء + أمواج	مستقبلات عصبية + آليات حرارية و كيميائية	الوحدة الأولى
٢٠١٧/٠٤/١٣	الخميس	ميكانيك سوائل	صوتية + ضوئية	الوحدة الثانية
٢٠١٧/٠٤/١٤	الجمعة	مراجعة ميكانيك	ضوئية + أوكسينات	الوحدة الثالثة

التاريخ	اليوم	الفيزياء	العلوم	اللغة الفرنسية
٢٠١٧/٠٤/١٥	السبت	الكهرطيسية	الحاثات و الغدد	الوحدة الرابعة
٢٠١٧/٠٤/١٦	الأحد	كهرطيسية + تحريض	المناعة و الفيروسات	مراجعة الوحدات السابقة مع القواعد
٢٠١٧/٠٤/١٧	الاثنين	دارات + متتاب	التكاثر .... سراخس	الوحدة الخامسة
٢٠١٧/٠٤/١٩	الثلاثاء	متتاب تسلسل	عاريات + مغلفات	الوحدة السادسة
٢٠١٧/٠٤/١٩	الأربعاء	متتاب	مغلفات + إنسان ذكري	الوحدة السابعة
٢٠١٧/٠٤/٢٠	الخميس	الالكترونيات	الأنثوي + التاممي الجيني	الوحدة الثامنة
٢٠١٧/٠٤/٢١	الجمعة	مراجعة عامة	مراجعة التكاثر + أسئلة الوحدة	مراجعة الوحدات السابقة مع القواعد

التاريخ	اليوم	الرياضيات	العلوم	الكيمياء
٢٠١٧/٠٤/٢٢	السبت	القطع المكافئ	مراجعة وحل عصبية	الكيمياء النووية
٢٠١٧/٠٤/٢٣	الأحد	القطع الناقص	وراثة + جينوم	الكيمياء الحرارية
٢٠١٧/٠٤/٢٤	الاثنين	القطع الزائد	وراثة + جينوم	سرعة التفاعل
٢٠١٧/٠٤/٢٥	الثلاثاء	هندسة الفضاء	وراثة + جينوم	نضري سرعة + توازن
٢٠١٧/٠٤/٢٦	الأربعاء	الاحتمالات	مراجعة عصبية	توازن
٢٠١٧/٠٤/٢٧	الخميس	احتمالات + احصاء	مراجعة تكاثر	حموض و أسس
٢٠١٧/٠٤/٢٨	الجمعة	مصفوفات + معادلات	مراجعة وراثة	أملاح

التاريخ	اليوم	الرياضيات	اللغة الانكليزية	الكيمياء
٢٠١٧/٠٤/٢٩	السبت	عقدية	الوحدة الأولى	أملاح
٢٠١٧/٠٤/٣٠	الأحد	تكامل	الوحدة الثانية	معايرة
٢٠١٧/٠٥/٠١	الاثنين	تطبيقات التكامل و مسائل	الوحدة الثالثة	تسمية المركبات + بعض المسائل
٢٠١٧/٠٥/٠٢	الثلاثاء	تحليل (نهايات + مشتقات)	الوحدة الرابعة	عضوية (الألدهيدات و الكيتونات)
٢٠١٧/٠٥/٠٣	الأربعاء	تحليل (تطبيق المشتق)	الوحدة الخامسة	عضوية (الحموض الكربوكسيلية)
٢٠١٧/٠٥/٠٤	الخميس	اطراد و تغيرات و مقاربات (مسائل)	الوحدة السادسة	عضوية (مشتقات حموض كبروكسيلية)
٢٠١٧/٠٥/٠٥	الجمعة	مسائل	مراجعة للوحدات السابقة	مسائل عضوية عامة

التاريخ	اليوم	اللغة العربية	اللغة الانكليزية	الوطنية
٢٠١٧/٠٥/٠٦	السبت	مراجعة قواعد + إملاء	الوحدة السابعة	الدرس الأول و الثاني
٢٠١٧/٠٥/٠٧	الأحد	مراجعة بلاغة	الوحدة الثامنة	الدرس الثالث و الرابع
٢٠١٧/٠٥/٠٨	الاثنين	الوحدة الأولى	الوحدة التاسعة	الدرس الخامس
٢٠١٧/٠٥/٠٩	الثلاثاء	الوحدة الأولى	الوحدة العاشرة	الدرس السادس
٢٠١٧/٠٥/١٠	الأربعاء	الوحدة الثانية	الوحدة الحادية عشرة	الدرس السابع
٢٠١٧/٠٥/١١	الخميس	الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية عشرة	الدرس الثامن
٢٠١٧/٠٥/١٢	الجمعة	مراجعة الوحدات السابقة	مراجعة للوحدات السابقة	الدرس التاسع و مراجعة لما سبق

التاريخ	اليوم	اللغة العربية	الديانة	الوطنية
٢٠١٧/٠٥/١٣	السبت	الوحدة الرابعة	تُدرس وفق توزيع الطالب للمادة	الدرس العاشر و الحادي عشر
٢٠١٧/٠٥/١٤	الأحد	الوحدة الخامسة		الدرس الثاني عشر
٢٠١٧/٠٥/١٥	الاثنين	الوحدة الخامسة		الدرس الثالث عشر
٢٠١٧/٠٥/١٦	الثلاثاء	الوحدة السادسة	مراجعة علوم	الدرس الرابع عشر
٢٠١٧/٠٥/١٧	الأربعاء	مراجعة عامة		الدرس الخامس عشر و السادس عشر
٢٠١٧/٠٥/١٨	الخميس	مراجعة عامة		الدرس السابع عشر + مراجعة
٢٠١٧/٠٥/١٩	الجمعة	مراجعة عامة		مراجعة الدروس السابقة

التاريخ	اليوم	ترميمات
٢٠١٧/٠٥/٢٠	السبت	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢١	الأحد	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٢	الاثنين	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٣	الثلاثاء	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٤	الأربعاء	مراجعة عامة
٢٠١٧/٠٥/٢٥	الخميس	مراجعة عامة

يقوم الطالب بشطب المقررات التي درسها يومياً من البرنامج حتى لا يتشتت و يسهل عليه تكملة دراسته

### مقترحات لفترة الدراسة:

البرنامج الثاني: الاستيقاظ الساعة ١١.٠٠ صباحاً	
ممارسة تمارين رياضية و أكل وجبة الافطار	من ١١.٠٠ - ١١.٣٠ صباحاً
دراسة	من ١١.٣٠ - ٣.٠٠ ظهراً
راحة	من ٣.٠٠ - ٤.٣٠ عصراً
دراسة	من ٤.٣٠ - ٨.٠٠ مساءً
راحة	من ٨.٠٠ - ٨.٣٠ مساءً
دراسة	من ٨.٣٠ - ١١.٠٠ ليلاً
راحة	من ١١.٠٠ - ١.٠٠ ليلاً
دراسة	من ١.٠٠ - ٥.٠٠ فجراً
نوم	من ٥.٠٠ فجراً

البرنامج الأول: الاستيقاظ الساعة ٤.٠٠ فجراً	
ممارسة تمارين رياضية و أكل وجبة خفيفة	من ٤.٠٠ - ٤.٣٠ صباحاً
دراسة	من ٤.٣٠ - ٩.٠٠ صباحاً
راحة	من ٩.٠٠ - ١٠.٠٠ صباحاً
دراسة	من ١٠.٠٠ - ١.٠٠ ظهراً
راحة	من ١.٠٠ - ٣.٠٠ ظهراً
دراسة	من ٣.٠٠ - ٦.٠٠ مساءً
راحة	من ٦.٠٠ - ٦.٣٠ مساءً
دراسة	من ٦.٣٠ - ٩.٣٠ مساءً
نوم	من ٩.٣٠ مساءً

يقوم الطالب بتوزيع مقرر الدراسة اليومي على فترات الدراسة حسب قدرته الاستيعابية للمواد الحفظية و العلمية في أوقات اليوم

### نصائح عامة:

#### تحديد أوقات الدراسة:

- تحديد أوقات الدراسة يجنبك الإرهاق النفسي و الجسمي في أيام الاختبارات.
- اجعل مواعيد الدراسة في الأوقات التي تكون فيها نشيطاً.
- تجنب الدراسة بعد الأكل مباشرةً.
- الاستراحة (٥) دقائق بعد كل ساعة دراسة (سواء إقامة الصلاة أو ممارسة الرياضة أو تناول وجبة خفيفة أو الاستماع لشيء مفيد).

#### تحديد برنامج غذائي:

- تقليل السكريات و الدهون و شرب ٦ - ٨ كاسات ماء نقي يومياً .
- تناول الطعمة التي تحتوي كميات كبيرة من الماء: كالخضراوات و الفواكه، والإكثار من عصير الليمون و البرتقال.
- عدم الإكثار من المنبهات (القهوة - الشاي) فهي تسبب التوتر.
- إذا شعرت بأنك بحاجة إلى شيء من الطاقة فلا تأكل الحلوى المصنعة بل تناول بدلاً عن ذلك الفواكه.
- إذا شعرت أنك بحاجة إلى الراحة و الاسترخاء فتناول الحليب أو اللبن الرائب.
- حبوب الفستق بأنواعه تعطي المزيد من الهدوء و الراحة النفسية و الاطمئنان بعد ذكر الله تعالى و الصلاة.