



برنامج دراسي لطلاب التاسع دورة 2024

المادة	التاريخ
الرياضيات + تاريخ + ديانة	من 1 / 04 إلى 14 / 04
الرياضيات + وطنية	من 15 / 04 إلى 19 / 04
علوم + جغرافية	من 20 / 04 إلى 2 / 05
انكليزي + عربي	من 3 / 05 إلى 12 / 05
فرنسي / روسي / + ف + ك	من 13 / 05 إلى 20 / 05
مراجعة مادة الاجتماعيات فقط	من 21 / 05 إلى 25 / 05





جدول زمني للدراسة وتطبيق البرنامج المقترح

- قسّم ساعات الدراسة إلى 3 - 4 جلسات مركزة، كل جلسة 1.5 - 2 ساعة
- استراحات قصيرة مدتها 5 - 10 دقائق بين كل جلسة
- ساعات الدراسة في اليوم: 6 - 7 ساعات
- ساعات الراحة في اليوم: 2 - 3 ساعات
- فترة الغداء 30 - 60 دقيقة

استراحات إضافية خلال اليوم لتمشية قصيرة أو الاسترخاء العقلي

تذكر أن هذا المقترح لجدول زمني، ويمكنك دائماً ضبط ساعات الدراسة والراحة وفقاً لتفضيلاتك الشخصية كما لا تنسى الحصول على قسط كافٍ من النوم والحفاظ على نمط حياة صحي لدعم روتين الدراسة الخاص بك





نصائح دراسية 2024 لطلاب البكالوريا

- تحديد الأهداف
- تحديد ما تريد تحقيقه في كل جلسة دراسة وتقسيم المهام إلى مهام صغيرة
- تطوير روتين يومي
- تحديد جدول زمني للدراسة العادية يعمل بشكل جيد بالنسبة لك والالتزام به بشكل منتظم
- الاستراحة
- تحديد فترات راحة منتظمة خلال جلسات الدراسة لمنع الإرهاق والحفاظ على التركيز
- إنشاء مساحة دراسية مخصصة
- التأكد من وجود مساحة مريحة وهادئة وخالية من الانحرافات للدراسة بفعالية
- استعراض المواد بانتظام
- استعراض الملاحظات والمواد بانتظام للحفاظ على المعلومات في الذاكرة طويلة الأجل
- استخدام تقنيات التعلم المختلفة
- تنويع أساليب الدراسة عن طريق دمج تقنيات مختلفة مثل إنشاء الخرائط الذهنية
- البقاء منظماً
- الاحتفاظ بمواد الدراسة مثل الملاحظات والكتب نظيفة ومنظمة للمساعدة في العثور عليها





نصائح امتحانية لعام 2024 لطلاب البكالوريا

- استعراض الدورات السابقة
يمكن لتحليل الدورات السابقة أن يمنحك نظرة عن الأسئلة المتوقعة ومساعدتك في فهمها
- وضع خطة دراسية
إنشاء خطة منظمة للتحضير لامتحان والتي تغطي جميع موضوعات المواد وتخصيص وقت كاف لها
- إدارة الوقت
استخدم المؤقتات لممارسة الإجابة على أسئلة الامتحان داخل الوقت المحدد والمخصص لكل مادة
- الحفاظ على الصحة
تناول نظاماً غذائياً متوازناً، ونم بما فيه الكفاية، ومارس التمارين الرياضية بانتظام
- إنشاء ملخص
اجعل ملاحظتك مختصرة ومركزة للإشارة السريعة والمراجعة

