

الإندج نحو عام من از

إعداد
فاطمة محمد العمري

ح فاطمه محمد حسن العمري ، ١٤٤٦ هـ

العمري ، فاطمة محمد حسن
نحو عام من الإنجاز. / العمري ، فاطمة محمد حسن .- جدة ،
١٤٤٦ هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٩٥٦٢
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٥-٥٢٤٤-٣

ارْهَدْ لَكَ

إلى من اخترته لأكمل حياتي معه، فاختر أن يجعلها أجمل...

وإلى من يطبع وجودهم فرقًا في قلبي: ابنتي...

وإلى من ينحدر منهم نسبي،

فهم شدة صيفي، وبرودة شتائي، وجفاء خريفني،

وقصر ربيعني. ثم إنهم لي في فصول العمر ربيع دائم.

المُقدِّمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير البرية محمد صلى الله عليه وسلم. أما بعد:

نضع بين يديك، أيها الطالب وأيتها الطالبة في المرحلة الثانوية، منظماً أسبوعياً يهدف إلى مساعدتك في تحقيق أهدافك، وترتيب أولوياتك، وتقليل تشتت جهودك. فهو أداة ترشدك إلى المسارات الصحيحة والمختصرة لإنجاز أعمالك بإتقان.

لأن التخطيط السليم يبدأ بتحديد الأولويات، حيث نقدم على الأهم قبل المهم، وتجنب الانشغال بصغائر الأمور عن عظامها. بذلك نحكم زمام الأمور دون أن تفلت في زحام متطلبات الحياة اليومية وملهياتها. فالوعي بالتخطيط يقود إلى النجاح، وقد يصل إلى ما يفوق الطموحات والأمانى، ويجعل الفرد منارة هدى لغيره.

هذا المنظم يهدف إلى مساعدتك على إعادة ترتيب الأولويات كلما تزامنت عليك المهام، مع الحرص على تحقيق التوازن بين أمور الدين والدنيا، فلا إفراط في جانب على حساب آخر.

لذا، يتضمن هذا المنظم ثلاث محطات رئيسية:

- * المحطة الأكاديمية: تهتم بتحصيلك الدراسي، وتزودك بمعلومات عن الاختبارات المقدمة من هيئة تقويم التعليم والتدريب، التي تعد متطلبًا للالتحاق بمؤسسات التعليم العالي، سعيًا نحو مستقبل مشرق.
- * المحطة المهارية: لأن العلم بلا مهارات لا يكتمل، فقد أصبحت هذه المهارات من أهم متطلبات القرن الحادي والعشرين.
- * محطة التوازن الشخصي: نذكرك فيها بضرورة العناية بذاتك وممارسة الأنشطة التي تسهم في بناء شخصية متكاملة تقدم الخير لنفسها ولمجتمعها.

لم يكن هذا المشروع ثمرة جهد فردي أو فكرة عابرة ظهرت صدفة، بل هو استجابة لحاجة شعرت بها كمعلمة بين طالباتي. فقد كنت ألحظ طالبة شاردة الذهن، وأخرى تظن أنها غير قادرة، وثالثة تمضي ساعات طويلة في المذاكرة دون تحقيق المطلوب. ومن هنا، تنامت الأمانى في داخلي لخلق فرص للتغيير والتأثير برفع الدافعية والتحفيز. أوجه شكري العميق لكل طالبة منحتني فرصة التأثير في حياتها، ولكل من وجدت في كلماتي دافعًا يعينها على اكتشاف ذاتها، وتعزيز مواطن قوتها، ومعالجة مواطن القصور. كما أخص بالشكر عائلتي التي كانت داعمي الأكبر، وجعلتني على ما أنا عليه اليوم.

نشارك في امتلاك الوقت
ونختلف في درجة استثماره



اسمي:

.....

عمري الحالي:

.....

رقم جوالي:

.....

بريدي الإلكتروني:

.....



يناير

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

فبراير

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

مارس

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

أبريل

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

مايو

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

يونيو

سبت	أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

أغسطس

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
1						
8	7	6	5	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9
22	21	20	19	18	17	16
29	28	27	26	25	24	23
					31	30

يوليو

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
	31	30	29	28	27	26

أكتوبر

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
3	2	1				
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21	20	19	18
31	30	29	28	27	26	25

سبتمبر

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
			30	29	28	27

ديسمبر

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
		31	30	29	28	27

نوفمبر

جمعة	خميس	أربعاء	ثلاثاء	اتنين	أحد	سبت
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
					30	29

ليكن عامك الحالي

فرصتك

لتطوير مهاراتك وتحقيق أحلامك
وبناء مستقبل مشرق يليق بطموحاتك.

ولتجعل منه عاماً مميزاً يلمؤه النجاح خطوة بخطوة ..

نحو تحقيق أهدافك الكبيرة..

أهلا بك

أنت الآن في رحلة

تتخللها ٣ محطات



المحطة الشخصية



المحطة الأكاديمية

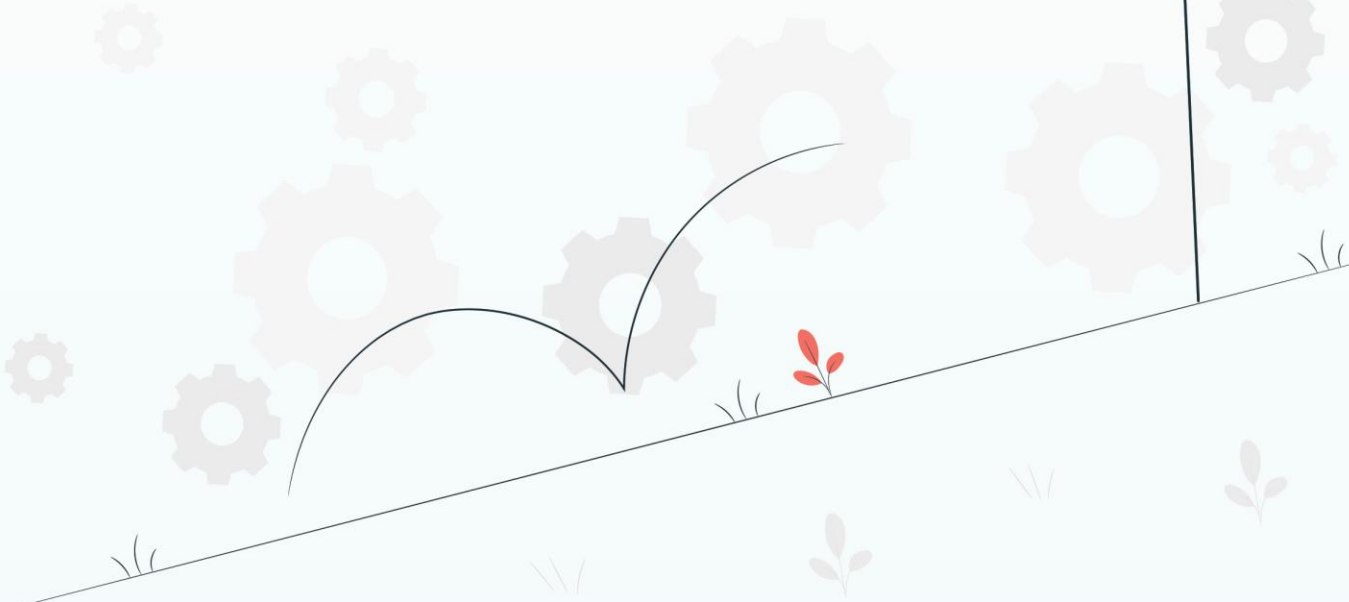


المحطة المهنية

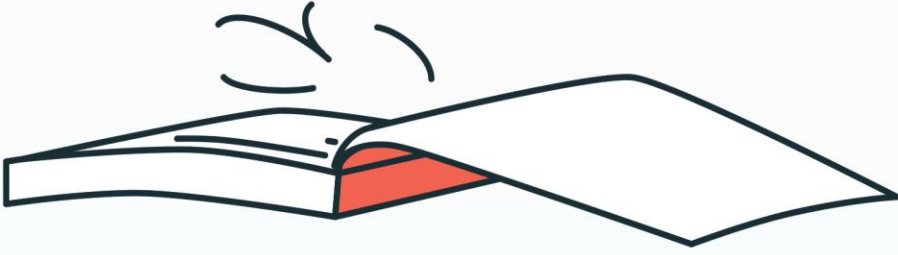


انظر

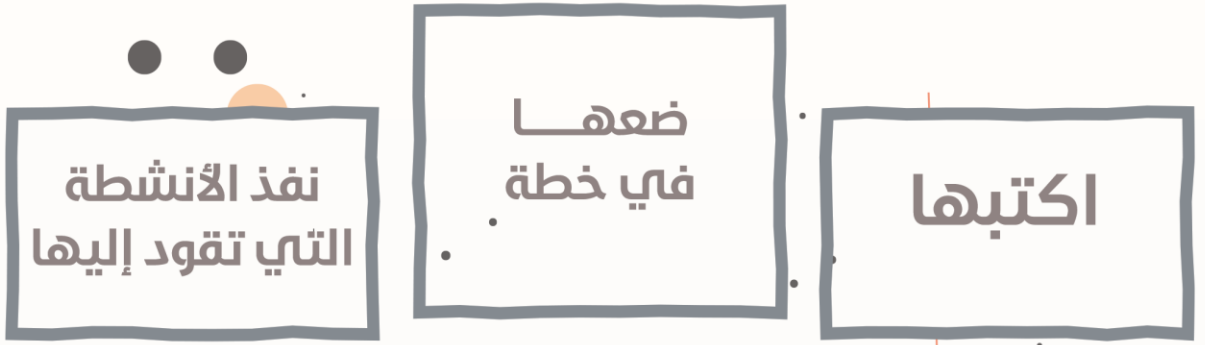
لكل يوم كفرصة جديدة...
بكل ثقة وطموح



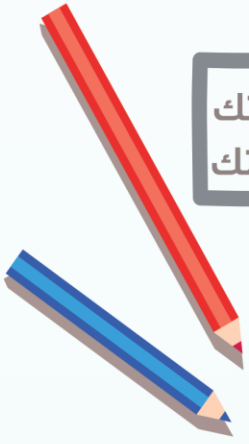
التخطيط الهادئ والتنفيذ الصحيح هو
سبيل النجاح وليس الحلول العاجلة



غازي القصيبي



لكي تحقق أهدافك!



أشياء يجب توافرها كي يتحقق هدفك

محدّدة Specific |

يجب أن يكون هدفك واضحًا ومحددًا جيدًا، فالأهداف الغامضة أو العامة غير مفيدة لأنها لا توفر لك توجيهًا كافيًا.

قابلة للقياس Measurable

احرص على تضمين أكبر قدر ممكن من التواريخ والأرقام التي تساعدك على تحديد مدى نجاحك في تحقيق هدف معين .

قابلة للتحقيق Attainable |||

عندما تضع هدفًا، تأكد من أنه قابل للتحقيق، فوضع أهداف مستحيلة لن يعود عليك سوى بالخيبة وسيهدم ثقتك بنفسك.

ذات صلة بما تفعله Relevant ||||

يجب أن تكون أهدافك ذات صلة وثيقة بالاتجاه الذي تسير فيه، سواءً على الصعيد الشخصي أو المهني أو غير ذلك .

مرتبطة بإطار زمني Within A Timeline |||||

سيساعدك وضع موعد نهائي أو إطار زمني لأهدافك على رفع شعورك بضرورة العمل على تحقيقها ويضمن لك بذل جهد أكبر لإنجازها في الوقت المناسب.



احرص عند كتابة أهدافك على استخدام الصيغة المناسبة. لاحظ الفرق بين هاتين الجملتين:

- أرغب في تقليل مصروفاتي بنسبة ١٠٪ خلال هذا العام".
- "سوف أقلل مصروفاتي بنسبة ١٠٪ هذا العام.

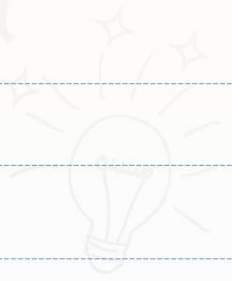
يمكنك من خلال قراءة هاتين الجملتين أن تشعر بما تحمله الجملة الثانية من عزم وتصميم تفتقده الجملة الأولى، ذلك أن صيغا مثل: "أرغب في" أو "أتمنى" أو ما شابهها تحول هدفك إلى مجرد أمنية في حين أن استخدام كلمات مثل: "سوف" ستمنح هدفك قوة أكبر، وتزيد من احتمالية تحققه على أرض الواقع

ماذا حققت؟! مراجعة لعام ٢٠٢٤



education

D



أهم التحديات

مراجعة لعام ٢٠٢٤



Handwriting practice area with dashed lines and faint background icons including a cloud, glasses, the word 'education', a lightbulb, and a gear.

Handwriting practice area with dashed lines and faint background icons including a lightbulb, a magnifying glass, a question mark, a gear, and a lightbulb.

تحدث عن نفسك،

كيف ستكون في سنة ٢٠٢٥ على المستويات الثلاث؟

اكاديميا سأكون

مهاريا سأكون

وعلى الصعيد الشخصي "سأكون"

أمور معطلة
لتحقيق الأهداف

أمور مساعدة
لتحقيق الأهداف

نقاط ضعف

نقاط قوة

داخيلة (تتعلق بنا نحن)

تحديات

فرص

خارجية (تتعلق بالبيئة الخارجية)

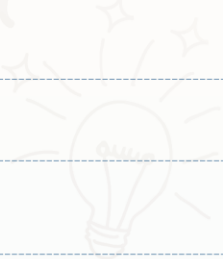
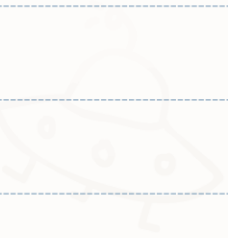
أهدافي عام ٢٠٢٥



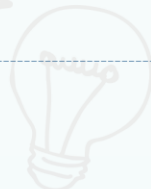
أهدافي عام ٢٠٢٥



education



ea!



أهدافي عام ٢٠٢٥



اكتب 2025

اهدافك بوضوح،
خطط لها بخطوات،
اعمل بثبات،
فالأحلام تصبح حقيقة
بالتنفيذ المدروس...





01

January

تمشي أبدأ على الطريق المرسوم
لأنه يقودك حيث ذهب الآخرون



الأنشطة اليومية



1 الأربعاء

4 السبت

3 الجمعة

إجازة منتصف العام الدراسي

2 الخميس

7 الثلاثاء

6 الإثنين

5 الأحد

الأنشطة اليومية

8 الأربعاء



11 السبت

10 الجمعة

9 الخميس

14 الثلاثاء

13 الإثنين

12 الأحد

بداية الدراسة بعد إجازة منتصف العام الدراسي

الأنشطة اليومية



15 الأربعاء

18 السبت

17 الجمعة

16 الخميس

21 الثلاثاء

20 الإثنين

19 الأحد

الأنشطة اليومية

22 الأربعاء



25 السبت

24 الجمعة

23 الخميس

28 الثلاثاء

27 الإثنين

26 الأحد

29 الأربعاء



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31 الجمعة

30 الخميس

أعمال أخرى



متابعة أنشطة محطاتك:

- اكتب اسم النشاط.
- ظلل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

المحطة الأكاديمية

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

المحطة مهارية

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

محطة التوازن الشخصي

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
					31	30	29	28	27	26	25

اختبار التحصيل الدراسي للتخصصات النظرية

اختبار موحد يقيس مدى تحصيل المختبرين خلال دراستهم في مجال العلوم الإنسانية (المسار الشرعي، ومسار إدارة الأعمال) من المرحلة الثانوية في عدد من المواد الدراسية المشتركة



زمن الاختبار	لغة الاختبار	آلية تطبيق الاختبار
ساعتان وخمس دقائق	عربي	ورقي - رقمي
صلاحية نتيجة الاختبار	نوع الاختبار	عدد أسئلة الاختبار
خمس سنوات من تاريخ تأدية الاختبار.	اختبار من متعدد	120
موعد إعلان النتائج	متطلبات الاستعداد للاختبار	شروط التسجيل
الورقي: خلال شهر. الرقمي: خلال 5 أيام عمل.	المقررات المعتمدة للاختبار	طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي فقط. الخريجون من المرحلة الثانوية.

عدد الفرص المتاحة

- الاختبارات الورقية:
- داخل المملكة: أربع فرص (فرستان في الصف الثالث الثانوي، وفرستان في السنة الأولى بعد التخرج).
 - فرصة خامسة بعد مرور ثلاث سنوات من أول اختبار.
- الاختبارات الرقمية:
- داخل المملكة؛ فرصة واحدة استثنائية لمن لم يختبر ورقيا لعذر مقبول.
 - خارج المملكة؛ فرصتان فقط.
 - وعند الرغبة بأداء الاختبار كفرصة ثالثة؛ فعن طريق الاختبارات الورقية داخل المملكة.



02

February

هو حلم له خطة،
وموعد تحقيقه

الهدف

الأنشطة اليومية



1 السبت

4 الثلاثاء

3 الإثنين

2 الأحد

7 الجمعة

6 الخميس

5 الأربعاء

الأنشطة اليومية



8 السبت

11 الثلاثاء

10 الإثنين

9 الأحد

14 الجمعة

13 الخميس

12 الأربعاء

الأنشطة اليومية



15 السبت

18 الثلاثاء

17 الإثنين

16 الأحد

21 الجمعة

20 الخميس

19 الأربعاء

نهاية الفصل الدراسي الثاني

الأنشطة اليومية



22 السبت

25 الثلاثاء

24 الإثنين

إجازة الشتاء

23 الأحد

إجازة يوم التأسيس

28 الجمعة

27 الخميس

26 الأربعاء

أعمال أخرى



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى





متابعة أنشطة محطاتك:

- اكتب اسم النشاط.
- ظلل أرقام الأيام التي فيها نشاط بالقلم الرصاص.
- ضع علامة (✓) أمام كل يوم نفذت فيه نشاط يقود نحو أهدافك.
- راجع انضباطك بشكل أسبوعي وسوف يتضح لك نهاية الشهر مدى انضباطك.

المحطة الأكاديمية

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
								28	27	26	25

المحطة مهارية

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
								28	27	26	25

محطة التوازن الشخصي

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
								28	27	26	25

اختبار التحصيل الدراسي للتخصصات العلمية

اختبار موحد يقيس مدى تحصيل المختبرين خلال دراستهم في مجال العلوم الطبيعية والتطبيقية (المسار العام و مسار علوم الصحة والحياة و مسار علوم الحاسب والهندسة) من المرحلة الثانوية في عدد من المواد الدراسية المشتركة



زمن الاختبار	لغة الاختبار	آلية تطبيق الاختبار
ساعتان وخمس دقائق	عربي و إنجليزي	ورقي - رقمي
صلاحية نتيجة الاختبار	نوع الاختبار	عدد أسئلة الاختبار
خمس سنوات من تاريخ تأدية الاختبار.	اختبار من متعدد	110
موعد إعلان النتائج	متطلبات الاستعداد للاختبار	شروط التسجيل
الورقي: خلال شهر. الرقمي: خلال 5 أيام عمل.	المقررات المعتمدة للاختبار	طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي فقط. الخريجون من المرحلة الثانوية.

عدد الفرص المتاحة

- الاختبارات الورقية:
- داخل المملكة: أربع فرص (فرصتان في الصف الثالث الثانوي، وفرصتان في السنة الأولى بعد التخرج).
 - فرصة خامسة بعد مرور ثلاث سنوات من أول اختبار.
- الاختبارات الرقمية:
- داخل المملكة: فرصة واحدة استثنائية لمن لم يختبر ورقيا لعذر مقبول.
 - خارج المملكة: فرصتان فقط.
 - وعند الرغبة بأداء الاختبار كفرصة ثالثة؛ فعن طريق الاختبارات الورقية داخل المملكة.



03

March

يأتي من
القرارات الصائبة

الذبحاح

الأنشطة اليومية



1 السبت

بداية شهر رمضان

4 الثلاثاء

3 الإثنين

2 الأحد

بداية الدراسة للفصل الدراسي الثالث

7 الجمعة

6 الخميس

5 الأربعاء

الأنشطة اليومية



8 السبت

11 الثلاثاء

10 الإثنين

9 الأحد

14 الجمعة

13 الخميس

12 الأربعاء

الأنشطة اليومية



15 السبت

18 الثلاثاء

17 الإثنين

16 الأحد

21 الجمعة

20 الخميس

إجازة عيد الفطر

19 الأربعاء

الأنشطة اليومية



22 السبت

25 الثلاثاء

24 الإثنين

23 الأحد

28 الجمعة

27 الخميس

26 الأربعاء

29 السبت



الأنشطة
اليومية

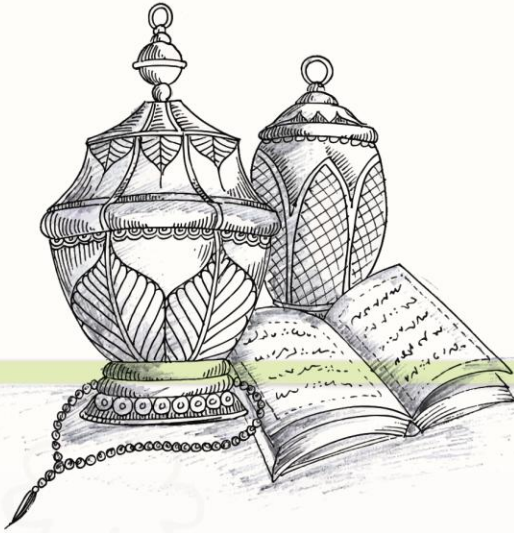
أعمال أخرى

31 الاثنين

30 الأحد

أعمال أخرى

« من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول ألم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف »
رواه الترمذي



جدول ختم القرآن

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر	عدد الختمات
٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	٤ صفحات	١
٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	٨ صفحات	٢
١٢ صفحات	١٢ صفحات	١٢ صفحات	١٢ صفحات	١٢ صفحات	٣
١٦ صفحات	١٦ صفحات	١٦ صفحات	١٦ صفحات	١٦ صفحات	٤
٢٠ صفحات	٢٠ صفحات	٢٠ صفحات	٢٠ صفحات	٢٠ صفحات	٥
٢٤ صفحات	٢٤ صفحات	٢٤ صفحات	٢٤ صفحات	٢٤ صفحات	٦
٢٨ صفحات	٢٨ صفحات	٢٨ صفحات	٢٨ صفحات	٢٨ صفحات	٧
٣٢ صفحات	٣٢ صفحات	٣٢ صفحات	٣٢ صفحات	٣٢ صفحات	٨
٣٦ صفحات	٣٦ صفحات	٣٦ صفحات	٣٦ صفحات	٣٦ صفحات	٩



04

APRIL

الدوافع
شيء يجب أن يتجدد يوميا

الأنشطة اليومية

1 الثلاثاء



4 الجمعة

3 الخميس

2 الأربعاء

7 الاثنين

6 الأحد

5 السبت

بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر

الأنشطة اليومية

8 الثلاثاء



11 الجمعة

10 الخميس

9 الأربعاء

14 الإثنين

13 الأحد

12 السبت

الأنشطة اليومية



15 الثلاثاء

18 الجمعة

17 الخميس

16 الأربعاء

21 الإثنين

20 الأحد

19 السبت

الأنشطة اليومية



22 الثلاثاء

25 الجمعة

24 الخميس

23 الأربعاء

28 الإثنين

27 الأحد

26 السبت

29 الثلاثاء



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

أعمال أخرى

30 الأربعاء

أعمال أخرى

المنصة الوطنية للعمل التطوعي



لماذا منصة العمل التطوعي ؟

الساعات التطوعية



رصد و توثيق
الساعات التطوعية

الفرص التطوعية



وصول المتطوعين
للفرص التطوعية
بسهولة و يسر

الفرص التخصصية



توفير فرص
تطوعية تخصصية
ذات أثر اجتماعي واقتصادي

تكامل المعلومات



الربط (التكامل)
بمركز المعلومات الوطني

يتم قبول المتطوعين المتقدمين للتطوع في خدمة ضيوف الرحمن
بعد التأكد من المهارات المطلوبة للفرصة التطوعية المتوافرة
في المنصة الوطنية للعمل التطوعي،
أو الجهات الموفرة للفرص التطوعية
ويبدأ العمل من شهر رمضان المبارك
حتى الـ 15 من شهر ذي الحجة

من خلال مجالات التطوع
الديني - ضيوف الرحمن - التنظيمي

اضغط هنا



05

MAY

قويًا واستعد لتحقيق أكبر إنجازاتك

كن

الأنشطة اليومية

1 الخميس



4 الأحد

إجازة نهاية أسبوع مطولة

3 السبت

2 الجمعة

7 الأربعاء

6 الثلاثاء

5 الإثنين

إجازة نهاية أسبوع مطولة

الأنشطة اليومية

8 الخميس



11 الأحد

10 السبت

9 الجمعة

14 الأربعاء

13 الثلاثاء

12 الإثنين

الأنشطة اليومية

15 الخميس



18 الأحد

17 السبت

16 الجمعة

21 الأربعاء

20 الثلاثاء

19 الإثنين

22 الخميس



الأنشطة
اليومية

25 الأحد

24 السبت

23 الجمعة

28 الأربعاء

27 الثلاثاء

26 الإثنين

الخميس 29



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

السبت 31

الجمعة 30

إجازة عيد الأضحى

أعمال أخرى

اختبار القدرات العامة

اختبار يقيس القدرات اللفظية والرياضية المتعلقة بعمليات التعلم لدى خريجي الثانوية العامة بكافة مساراتها، والراغبين في الالتحاق بمؤسسات التعليم العالي.



زمن الاختبار	لغة الاختبار	آلية تطبيق الاختبار
ساعتان وخمس دقائق	عربي - إنجليزي	ورقي - رقمي
صلاحية نتيجة الاختبار	نوع الاختبار	عدد أسئلة الاختبار
خمس سنوات من تاريخ تأدية الاختبار.	اختبار من متعدد	120
موعد إعلان النتائج	متطلبات الاستعداد للاختبار	شروط التسجيل
الورقي: خلال شهر. الرقمي: خلال 5 أيام عمل.	مراجعة موقع التهيئة والتدريب للاطلاع على المفاهيم الأساسية، وعلى الأمثلة التدريبية	طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي فقط. الخريجون من المرحلة الثانوية.
عدد الفرص المتاحة		
للمختبر (خمس) فرص، (أربع) منها رقمية. وذلك خلال (ثلاث) سنوات، مع مراعاة أن أقل مدة بين دخول اختبارين من نفس النوع شهر واحد		



06

JUNE

الوحيدة على الهزيمة،
هي الإنتصار

الإجابة

الأنشطة اليومية

1 الأحد



4 الأربعاء

3 الثلاثاء

2 الإثنين

7 السبت

6 الجمعة

5 الخميس

عيد الأضحى المبارك

يوم عرفة

الأنشطة اليومية

8 الأحد



11 الأربعاء

10 الثلاثاء

9 الإثنين

14 السبت

13 الجمعة

12 الخميس

الأنشطة اليومية



15 الأحد

بداية الدراسة بعد إجازة عيد الأضحى

18 الأربعاء

17 الثلاثاء

16 الإثنين

21 السبت

20 الجمعة

19 الخميس

الأنشطة اليومية

22 الأحد



25 الأربعاء

24 الثلاثاء

23 الإثنين

28 السبت

27 الجمعة

26 الخميس

بداية شهر محرم
بداية إجازة نهاية العام الدراسي

29 الأحد



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

أعمال أخرى

30 الإثنين

أعمال أخرى

ضع جدول
لإعادة قراءة الكتب
التي انتهيت منها
على أن تقرأ ما تحته خط فقط

اعد قراءة
ما تحته خط
بالقلم الرصاص
بعد انتهائك
من القراءة

ركز
في القراءة
على محور واحد

ضع
مكان مخصص
للكتب التي انتهيت
من قراءتها

اختر
الوقت والمكان
المناسب للقراءة

ضع خط
تحت أهم ما تقرأ
في كل صفحة

استخدم
القلم الرصاص
أثناء القراءة

كيف تقرأ؟



07

July

يصل الإنسان إلى النجاح
بطريق مختصر



الأنشطة اليومية

1 الثلاثاء



4 الجمعة

3 الخميس

2 الأربعاء

7 الإثنين

6 الأحد

5 السبت

الأنشطة اليومية

8 الثلاثاء



11 الجمعة

10 الخميس

9 الأربعاء

14 الإثنين

13 الأحد

12 السبت

الأنشطة اليومية

15 الثلاثاء



18 الجمعة

17 الخميس

16 الأربعاء

21 الإثنين

20 الأحد

19 السبت

الأنشطة اليومية

22 الثلاثاء



25 الجمعة

24 الخميس

23 الأربعاء

28 الإثنين

27 الأحد

26 السبت

29 الثلاثاء



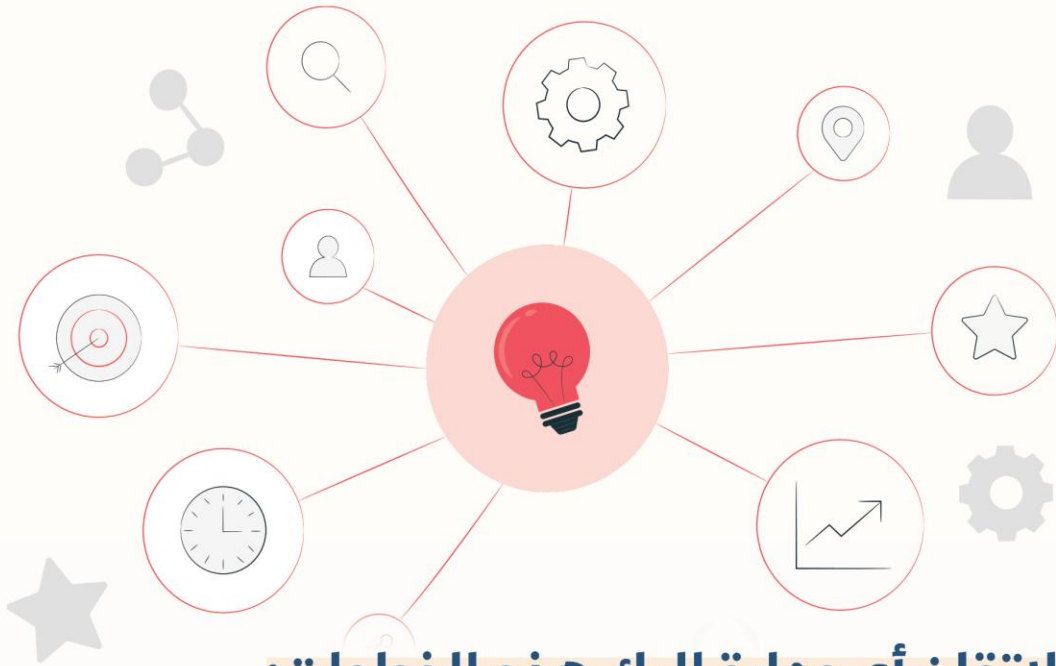
الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31 الخميس

30 الأربعاء

أعمال أخرى



ولإتقان أي مهارة إليك هذه الخطوات:

تقسيم مسيرة تعلم المهارة إلى عدة مسارات تقودك لتعلم ما يسمى بالمهارات الفرعية.

إتقان كل مهارة فرعية بدرجة نتيح لك القدرة على التدرب وتصحيح أخطائك بنفسك أثناء الممارسة.

تخطي كافة العقبات التي قد تعترضك واجعلها دافعا لك وانظر إلى فرص تطورك في هذه المهارة من خلال التحديات.

ممارسة المهارات الفرعية لفترة كافية لا تقل عن عشرين ساعة.



08

August

على مواهبي

أركز

الأنشطة اليومية



1 الجمعة

4 الإثنين

3 الأحد

2 السبت

7 الخميس

6 الأربعاء

5 الثلاثاء

8 الجمعة



الأنشطة
اليومية

11 الإثنين

10 الأحد

9 السبت

14 الخميس

13 الأربعاء

12 الثلاثاء

عودة المشرفين والهيئتين التعليمية
والإدارية بالمدارس

الأنشطة اليومية



15 الجمعة

18 الإثنين

17 الأحد

16 السبت

عودة المعلمين الممارسين للتدريس

21 الخميس

20 الأربعاء

19 الثلاثاء

الأنشطة اليومية



22 الجمعة

25 الإثنين

24 الأحد

بداية الدراسة للعام الدراسي
2026-2025

23 السبت

28 الخميس

27 الأربعاء

26 الثلاثاء

29 الجمعة



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31 الأحد

30 السبت

أعمال أخرى

اختبار كفايات اللغة الإنجليزية STEP

اختبار كفايات اللغة الإنجليزية واسمه
(STEP) ويغطي المهارات الأساسية التي
يمكن قياسها بموضوعية وثبات.



زمن الاختبار	لغة الاختبار	آلية تطبيق الاختبار
ساعتان ونصف بالإضافة إلى 15 دقيقة لإجراءات الدخول.	إنجليزي	محوسب
صلاحية نتيجة الاختبار	نوع الاختبار	عدد أسئلة الاختبار
ثلاث سنوات من تاريخ الاختبار.	اختيار من متعدد	100
موعد إعلان النتائج	متطلبات الاستعداد للاختبار	شروط التسجيل
خلال 5 أيام عمل	الإطلاع على النشرة التعريفية بالاختبار	أن يكون المختبر ضمن الفئة المستهدفة
	عدد الفرص المتاحة	
	خمس مرات خلال ثلاث سنوات	



09

September

هناك تحدٍ أكبر من
تحسين ذاتك وتطويرها

ييسر

الأنشطة اليومية

1 الإثنين



4 الخميس

3 الأربعاء

2 الثلاثاء

7 الأحد

6 السبت

5 الجمعة

الأنشطة اليومية

8 الإثنين



11 الخميس

10 الأربعاء

9 الثلاثاء

14 الأحد

13 السبت

12 الجمعة

الأنشطة اليومية



15 الإثنين

18 الخميس

17 الأربعاء

16 الثلاثاء

21 الأحد

20 السبت

19 الجمعة

22 الإثنين



الأنشطة
اليومية

25 الخميس

24 الأربعاء

23 الثلاثاء

اليوم الوطني 95

28 الأحد

27 السبت

26 الجمعة

29 الإثنين



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

أعمال أخرى

30 الثلاثاء

أعمال أخرى

اختبار الايلتس IELTS

هو اختبار لجميع المهارات اللغوية الأربعة
الاستماع، والقراءة والكتابة، والمحادثة
ستجري اختبارات الاستماع، والقراءة
والكتابة في نفس اليوم الواحد تلو الآخر.



زمن الاختبار ساعتان و45 دقيقة	لغة الاختبار إنجليزي	آلية تطبيق الاختبار محوسب
صلاحية نتيجة الاختبار سنتان من تاريخ الاختبار.	نوع الاختبار اختبار الايلتس الأكاديمي اختبار الايلتس العام	عدد أسئلة الاختبار 40 سؤال للاستماع، 40 سؤال للقراءة جزآن للكتابة ، و 3 اجزاء للمحادثة
موعد إعلان النتائج خلال 13 يوم عمل	متطلبات الاستعداد للاختبار يتم حساب نتائج أيلتس على مقياس من 0 إلى 9	أقسام اختبار الايلتس القراءة، الاستماع، التحدث، الكتابة
عدد الفرص المتاحة غير محدود، مما يتيح للمتقدم تحسين نتيجته متى شاء.		



10

October

يجذب النجاح

النجاح

الأنشطة اليومية

1 الأربعاء



4 السبت

3 الجمعة

2 الخميس

7 الثلاثاء

6 الإثنين

5 الأحد

الأنشطة اليومية

8 الأربعاء



11 السبت

10 الجمعة

9 الخميس

14 الثلاثاء

13 الإثنين

12 الأحد

الأنشطة اليومية

15 الأربعاء



18 السبت

17 الجمعة

16 الخميس

21 الثلاثاء

20 الإثنين

19 الأحد

الأنشطة اليومية



22 الأربعاء

25 السبت

24 الجمعة

23 الخميس

28 الثلاثاء

27 الإثنين

26 الأحد

الأربعاء 29



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

الجمعة 31

الخميس 30

أعمال أخرى

اختبار التوفل TOEFL

هو اختبار موحد يهدف إلى تقييم مستوى إتقان الشخص للغة الإنجليزية. يُستخدم هذا الاختبار بشكل شائع كجزء من عملية القبول.



زمن الاختبار ثلاث ساعات	لغة الاختبار إنجليزي	آلية تطبيق الاختبار محوسب غالباً، ورقي نادراً
صلاحية نتيجة الاختبار سنتان من تاريخ الاختبار.	نوع الاختبار التوفل على الانترنت (TOEFL iBT) التوفل الورقي (TOEFL PBT)	عدد أسئلة الاختبار 140 سؤال مقسمة على أقسام الامتحان الأربعة
موعد إعلان النتائج خلال 10 أيام عمل ويمتد الورقي إلى 6 أسابيع	متطلبات الاستعداد للاختبار العلامات المطلوبة ما بين 60 و100 وقد تزيد حسب الجامعة أو المجال	أقسام اختبار التوفل القراءة، الاستماع، التحدث، الكتابة
عدد الفرص المتاحة غير محدود، مما يتيح للمتقدم تحسين نتيجته متى شاء.		



11

November

إلى التميّز
نادراً ما يكون مزدحماً

الطريق

الأنشطة اليومية

1 السبت



4 الثلاثاء

3 الإثنين

2 الأحد

7 الجمعة

6 الخميس

5 الأربعاء

الأنشطة اليومية

8 السبت



11 الثلاثاء

10 الإثنين

9 الأحد

14 الجمعة

13 الخميس

12 الأربعاء

الأنشطة اليومية

15 السبت



18 الثلاثاء

17 الإثنين

16 الأحد

21 الجمعة

20 الخميس

19 الأربعاء

الأنشطة اليومية

22 السبت



25 الثلاثاء

24 الإثنين

23 الأحد

28 الجمعة

27 الثلاثاء

26 الأربعاء

29 السبت



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

أعمال أخرى

30 الأحد

أعمال أخرى



2025

A large rectangular area with rounded corners, enclosed by a dashed black border. It contains ten horizontal dashed lines for writing. The background of this area is light blue and features various faint, light-colored icons related to education and technology, such as lightbulbs, gears, a magnifying glass, a question mark, a pencil, a ruler, a notebook, and a graduation cap.



12

December

أفكار
الإنسان هي ما تصنع مستقبله.

الأنشطة اليومية

1 الإثنين



4 الخميس

3 الأربعاء

2 الثلاثاء

7 الأحد

6 السبت

5 الجمعة

الأنشطة اليومية

8 الإثنين



11 الخميس

10 الأربعاء

9 الثلاثاء

14 الأحد

13 السبت

12 الجمعة

الأنشطة اليومية

15 الإثنين



18 الخميس

17 الأربعاء

16 الثلاثاء

21 الأحد

20 السبت

19 الجمعة

الأنشطة اليومية

22 الإثنين



25 الخميس

24 الأربعاء

23 الثلاثاء

28 الأحد

27 السبت

26 الجمعة

29 الإثنين



الأنشطة
اليومية

أعمال أخرى

31 الأربعاء

30 الثلاثاء

أعمال أخرى

"حان الوقت لترتيب الأمنيات.
عام مضى، وعام آت،

أنت فيه **رحه** ساطع."



لننتقل إلى عامنا الجديد بإذن الله

اسأل نفسك؟

ما مقدار التغيير في حياتك بين الأمس واليوم؟

أمس 2024

أمس 2024

Handwriting practice area for the year 2024. The page features a light blue background with a pattern of faint, grey icons related to education and learning, including a cloud, glasses, a lightbulb, a book, a gear, a magnifying glass, a pencil, and a question mark. The writing area is defined by a dashed border and contains several horizontal dashed lines for text entry.

Handwriting practice area for the year 2024. The page features a light blue background with a pattern of faint, grey icons related to education and learning, including a cloud, glasses, a lightbulb, a book, a gear, a magnifying glass, a pencil, and a question mark. The writing area is defined by a dashed border and contains several horizontal dashed lines for text entry.

اسأل نفسك؟

ما مقدار التغيير في حياتك بين الأمس واليوم؟

اليوم 2025

اليوم 2025

Handwriting practice area for the year 2025, featuring a vertical column of dashed lines for writing. The background is decorated with faint, light-colored icons related to education and technology, including a cloud, glasses, the word 'education', a lightbulb, a gear, a magnifying glass, a pencil, and a question mark.



Handwriting practice area for the year 2025, featuring a vertical column of dashed lines for writing. The background is decorated with faint, light-colored icons related to education and technology, including a lightbulb, a gear, a magnifying glass, a pencil, a question mark, and a book.

جدول القراءة

سجل في هذا الجدول الكتب التي تنوي قراءتها لهذا العام ٢٠٢٥

م	الشهر	اسم الكتاب	عدد الصفحات يوميًا	تاريخ انتهاء القراءة
١	يناير			
٢	فبراير			
٣	مارس			
٤	ابريل			
٥	مايو			
٦	يونيو			
٧	يوليو			
٨	أغسطس			
٩	سبتمبر			
١٠	أكتوبر			
١١	نوفمبر			
١٢	ديسمبر			

راجع بشكل دوري علاقتك بالوقت

 مضيعات وقتي	ت	 مضيعات وقتي	ت
	١٣		١
	١٤		٢
	١٥		٣
	١٦		٤
	١٧		٥
	١٨		٦
	١٩		٧
	٢٠		٨
	٢١		٩
	٢٢		١٠
	٢٣		١١
	٢٤		١٢

السيرة الذاتية

- حاصلة على بكالوريوس في العلوم والتربية
تخصص الفيزياء
- معلم متقدم

حاصل على رخصة مهنية بدرجة خبير

- معدة ومقدمة للعديد من الدورات التدريبية والبرامج
ومشاركة في العديد من اللجان بالتعاون مع
 - ادارة تنمية القدرات ممثلة في قسم الموهوبين
 - ادارة النشاط الطلابي
 - ادارة أداء التعليم قسم الإشراف التربوي

ومصممة للعديد من الفرص التطوعية
لطالبات التعليم العام

ح فاطمه محمد حسن العمري ، ١٤٤٦ هـ

العمري ، فاطمة محمد حسن
نحو عام من الإنجاز. / العمري ، فاطمة محمد حسن .- جدة ،
١٤٤٦ هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٩٥٦٢
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٥-٥٢٤٤-٣

