

جدول مقترن للمذاكرة مع تأكيد على الاهتمام بالجسد والروح والعقل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف التاسع ← فيزياء ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-02 15:10:39

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات احلول | عروض بوربوينت | اوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
فيزياء:

إعداد: سعيد المعمري

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة فيزياء في الفصل الثاني

جدول مقترن للمذاكرة مع تأكيد على الاهتمام بالجسد والروح والعقل

1

نموذج إجابة الامتحان النهائي الرسمي الدور الأول الفترة الصباحية

2

قوانين مادة الفيزياء

3

ملخص الوحدة الخامسة حالات المادة

4

ملخص الوحدة الثامنة الطاقة

5



جدول مُقتراح للمذاكرة

٩٧٧٢٢٩١

معلم مادة فيزياء

أ. سعيد المعمرى

قبل التطرق لجدول المذاكرة

ركز على حاجة مكوناتك الأساسية





الجسد



تناول الغذاء الصحي

أخذ قسط جيد من الراحة

شرب كميات مناسبة من الماء

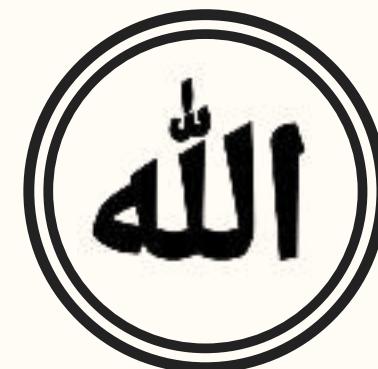


ممارسة الرياضة

الروح



اسعاد الوالدين وبرهم



التضرع للمولى عز وجل
والمحافظة على الصلوات
وقراءة القرآن



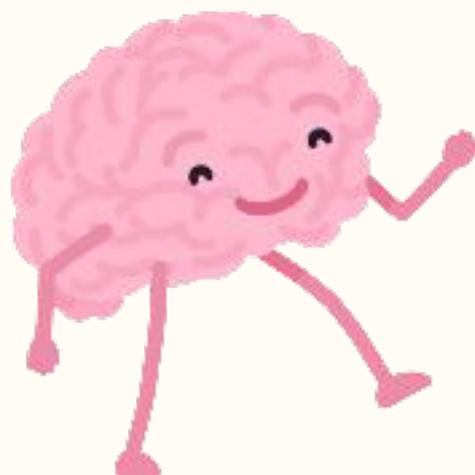
خيب ظن من يحبط من عزيمتك



ضع هدفك نصب عينيك



العقل



حافظ على كفاءة وتركيز عقلك
بما يحتاجه الجسم والروح



غذِ عقلك بالمذاكرة

الجدول المقترن للمذاكرة

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد	اليوم الوقت
في المدرسة	7:00 – 1:40				
صلوة الظهر والعصر والغداء والليلة	1:40 – 4:00				
الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	4:00 – 5:30
مادة أدبية	5:45 – 6:30				
صلوة المغرب وبعدها سناك خفيف	6:30 – 7:00				
فيزياء 20 دقيقة صلوة العشاء	7:00 – 8:45				
لغة عربية وجبة العشاء	8:45 – 9:30				
كيمياء ورياضة خفيفة	9:30 – 11:00				
موعد النوم	وقت – صلوة الفجر				

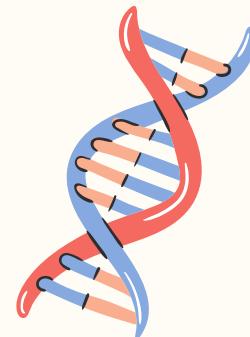
الجدول المقترن للمذاكرة يومي الجمعة والسبت

الوقت	اليوم	السبت	الجمعة	الوقت	اليوم	الجمعة	السبت	الوقت	اليوم
8:00 - 11:00	-	8:00 - 6:00	-	2:30 - 4:00	-	1:15 - 2:30	-	10:00 - 1:15	-
راحة	مادة أدبية وصلة المغرب	فيزياء	لغة عربية وصلة العصر	قيلولة	كيمياء وصلة الظهر ووجبة الغداء	رياضيات ووجبة الافطار	رياضيات ووجبة الافطار	فิزياء وصلة الظهر ووجبة الغداء	السبت الجمعة

ملاحظات



دروس التقوية ستأخذ مواقعها في الجدول واستفد منها جيداً ولا تجعلها تهدر وقتك الثمين.



طالب الأحياء استبدل الفيزياء والكيمياء بالأحياء أو المواد الأدبية على حسب حاجتك.



غير في الجدول على حسب حاجتك للمذاكرة ولكن حافظ على ساعات المذاكرة.