

جدول مقترح 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 ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
فيزياء:

إعداد: سعيد المعمرى

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة فيزياء في الفصل الثاني

جدول مقترح 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 مقترح للمذاكرة



٩٧٧٢٢٦٩١

معلم مادة فيزياء

أ. سعيد المعمرى

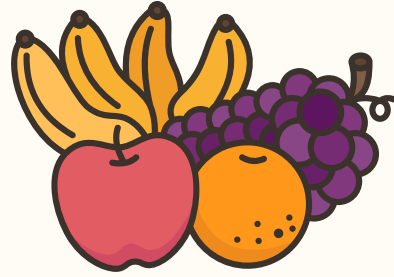
قبل التطرق لجدول المذاكرة

ركز على **حاجة** مكوناتك الأساسية





الجسد



تناول الغذاء الصحي



شرب كميات مناسبة من الماء



أخذ قسط جيد من الراحة



ممارسة الرياضة



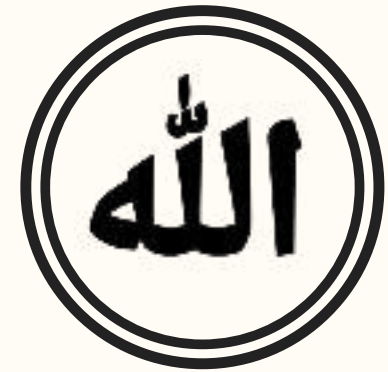
الروح



اسعاد الوالدين وبرهم



ضع هدفك نصب عينيك



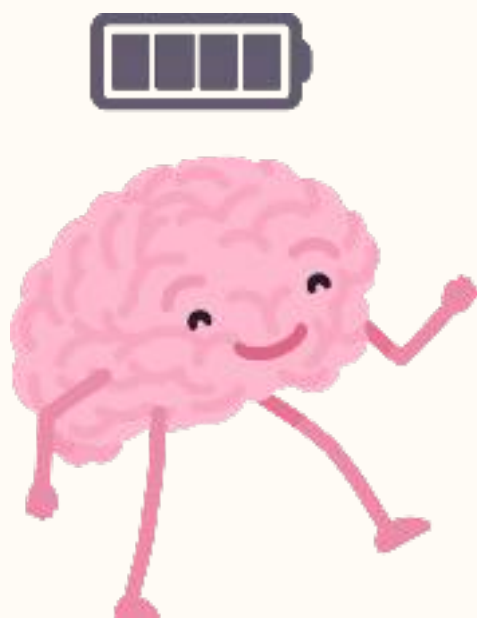
التضرع للمولى عز وجل
والمحافظة على الصلوات
وقراءة القرآن



خيـب ظن من يحبط من عزيمتك



العقل



حافظ على كفاءة وتركيز عقلك
بما يحتاجه الجسد والروح



غذ عقلك بالذاكرة

الجدول المقترح للمذاكرة

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

الجدول المقترح للمذاكرة يومي الجمعة والسبت

الوقت اليوم	7:30 – 9:30	10:00 – 1:15	1:15 – 2:30	2:30 – 4:00	4:00 – 6:00	6:00 – 8:00	8:00 – 11:00
الجمعة	رياضيات ووجبة الافطار	كيمياء وصلاة الظهر ووجبة الغداء	قيلولة	لغة عربية وصلاة العصر	فيزياء	مادة أدبية وصلاة المغرب	راحة
السبت	رياضيات ووجبة الافطار	فيزياء وصلاة الظهر ووجبة الغداء	قيلولة	لغة عربية وصلاة العصر	كيمياء	مادة أدبية وصلاة المغرب	مواد أدبية وصلاة العشاء

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.