

جدول تنظيم الوقت للدراسة الثانوية

يحتاج الطلاب إلى جدول تنظيم الوقت حتى يتمكنوا من دراسة جميع المواد الدراسية المقررة عليهم في الوقت المناسب، لأنَّ الاعتماد على الدراسة بطريقة عشوائية ربما يوقع الطالب في تشتيت كبير ويوقعه في سقطات إضاعة الوقت، وفي فترة الامتحانات يكون الطالب بحاجة إلى كل دقيقة من وقته حتى يحقق النجاح المؤكد في نهاية العام، وفيما يأتي سيتم إدراج جدول تنظيم الوقت للدراسة الثانوية ويمكن التعديل عليه وإجراء بعض التعديلات البسيطة حتى يتناسب وظروف كل طالب:

المهمة التي يجب القيام بها	الساعة
الاستيقاظ وصلاة الفجر ثم شرب فنجان قهوة والتجهز للدراسة.	5:30 - 6:00 صباحًا
فترة الدراسة الصباحية 3 ساعات	6:00 - 9:00 صباحًا
وجبة الفطور	9:00 - 9:30 صباحًا
فترة الدراسة النهارية 4 ساعات	9:30 - 1:30 ظهرًا
وجبة الغداء مع قسط من الراحة وغفوة قصيرة لمدة نصف ساعة أو أكثر بقليل	1:30 - 3:00 عصرًا
فترة الدراسة المسائية 3 ساعات	3:00 - 6:00 مساءً
وقت للعائلة والأصدقاء والترويح عن النفس في الأنشطة المفضلة	6:00 - 9:00 مساءً
يمكن في هذا الوقت مراجعة بعض الدروس التي تمَّت دراستها واستغلالها من أجل تركيز المعلومات بشكل أكبر	9:00 - 10:00 مساءً
فترة النوم للحصول على قسط وافر من الراحة خلال الليل	10:00 مساءً - 5:30 صباحًا