

الجدول النهاري

الفترة	الشرح
من السّحور (الفجر) – للظهر	دراسة 
بعد الظهر بساعة	استراحة ساعة (قيلولة، قرآن، وقت حر ...)
بعد انتهاء الاستراحة لغاية العصر	دراسة 
قبل المغرب بساعتين مثلاً	استراحة (نوم، قرآن، وقت حر...)
المغرب لغاية العشاء	إفطار واستراحة
دراسة ساعة بعد العشاء	إقفال الدراسة (انهاء ، تقييم الدراسة ، تحضير للغد)
بعد الإقفال	نوم 
www.awa2el.net منصة الأوائل التعليمية	

الجدول الليلي

الفترة	الشرح
من السّحور (الفجر) – للظهر	نوم 
من فترة الظهر لما بعد العصر	دراسة 
قبيل المغرب بساعتين مثلاً	استراحة (نوم، قرآن، وقت حر...)
المغرب لغاية العشاء	إفطار واستراحة
بعد العشاء لفترة السحور (الفجر)	دراسة 
www.awa2el.net منصة الأوائل التعليمية	