

برنامه ت بصیرل سال دهم

سلام دوستان سال دهمی من ، ورودتون رو به مقطع دوم متوسطه تبریک میگم باعث افتخاره که اینجا ودر کنار هم هستیم . هدف ما از اینکه اینجا جمع شدیم قرار نیست جنبه نصیحتی داشته باشہ ما اینجا هستیم تا باهم آجر به آجر آیندموں رو روی هم بذاریم و آینده درخشانموں رو بسازیم پس بزن بریم ببینیم چبره .

از اینجا به بعد میریم که ببینیم از صبح تا شب یک دانش آموز سال دهمی چطور باید بگذرد

ساعت بیداری و نماز صبح:

اولین و مهمترین آغاز برای یک روز مطالعاتی صحیح تایم بیداری شماست . و خب این یعنی مهمترین رکن برای شروع برنامه ای عالی.

ساعت بیداری شما در روزهایی که در مدرسه حضور دارین باید بین 6:15 تا 6:30 باشہ و پس از بیدار شدن مدت 15 الی 20 دقیقه برای شستن دست و صورت و کارهای بهداشتی بذارین . نماز صبح رو هم بنا بر اوقات شرعی در این تایم بذارین



وعده صبحانه :

وعده صبحانه میشه گفت مهمترین وعده ی خذایی شما بحسب میاد برای این وعده باید بین 30 الی 45 دقیقه زمان بذارین و از تسریع در جلوبردن این قسمت جدا خودداری کنید. همچنین وعده صبحانه بایستی سبک و شامل ریز مغذی های داری قد ساده باشے تا مغز شما آمادگی لازم برای حضور در فعالیت های کلاس رو داشته باشے



نرم‌ش صبحگاهی:

اگر محاسبه زمانی کرده باشه 30 الی 45 دقیقه تاشروع کلاست باقی مونده . پیشنهاد من بهت اینه برای اینکه حسابی خواب ازسرت بپره یه موزیک ملایم بزار وشروع کن تمرینات هوازی آرومی رو انجام بده تاحسابی انرژی بگیری



کلاس آنلاین مدرسه:

خب دیگه ساعت 8 شده وازانان به مدت 5 الی 6 ساعت قراره تو مدرسه مشغول باشی
حتما حواست باشه نحوه نشستن صحیح پشت میز و فاصلت از سیستم رور عایت کنی



وعده ناهار:

دوست عزیزم خسته نباشی ، حالا وقتی دلی ازعزا دربیاری ویه ناهار خوش مزه بخوری . برای وعده ناهار 30 الی 45 دقیقه در نظر بگیر و اصلا عجله ای در خوردن نداشته باش بذار غذا خوب جویده بشه تا درنهایت خوب هضم شه .

فقط دقت کن شکمت رو بیشتر از ظرفیتش پر نکنی



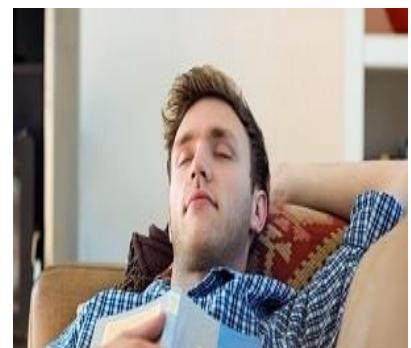
نماز ظهر:

وحال زمان ملاقاتیست عارفانه بین عاشق و معشوق وقت آنکه سرت را در مقابل عظمت پروردگار برمیگیری. هر چند زمانی را نمیتوان به این ملاقات عاشقانه اختصاص داد اما به طور کل 20 الی 25 دقیقه تو و معشوت را بهم میسپارم



چرت روزانه:

میدونم او مددی پایین که به این بررسی باشه باشه فهمیدم قبول دارم خسته ای !!!
چرت روزانه قرار نیست جای خواب شب را بگیره این چرت فقط قراره به چشمها
و عضلات بدن آرامش بده . برای چرت روزانه ات 30 الی 45 دقیقه در روز قرار بده



بازه های مطالعاتی:

نوبتی هم باشه نوبت درس خوندنه ! خب الان اگه درست او مده باشی باید حدودا ساعت بین ۱۵:۰ تا ۲۰:۰ باشه به طور معقول اگر قرار باشه تا ساعت ۹ درس بخونی و بعد شام بخوری تنها ۳ پارت مطالعاتی میتوانی داشته باشی و اون هم به طریق زیر:

پارت ۱: 8:00-9:15

پارت ۲: 6:15-7:45

پارت ۳: 4:30-6:00



وعدد شام :

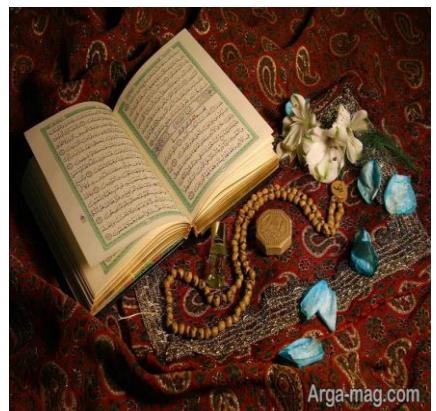
برای تایم شامتون می بایست 30 الی 35 دقیقه زمان بذارین .



نماز مغرب:

امروز نیز به پایان رسید سرت به سجده معبودت قرار بده و با خود بگو امروز
برمن گذشت و دیگر باز نمیگردد آیا من در این روز آنچه را در توانم بود انجام
دادم و آیا شکرگزار پرور و نگارم بودم

برای این نیايش رویایی 15 الی 20 دقیقه زمان اختصاص بده



خواب شب:

مهترین و آخرین بخش برنامه مربوط به خواب شب شما است حنما باید خواب شما 7 الی 8 ساعت و نیم پاشه و گرنه دچار کمبود انرژی در روز خواهد شد "



دوست عزیز برای دسترسی به دانستنی های بیشتر، روی آدرس سایت به نشانی زیر کلیک کنید ".

<http://www.myhamta.org/Default/Index>