

برنامه تحصیلی 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 ازاینکه اینجا جمع شدیم قرار نیست جنبه نصیحتی داشته باشه ماینجا هستیم تا باهم آجر به آجر آیندمون رو روی هم بذاریم وآینده درخشانمون رو بسازیم پس بزن بریم ببینیم چخبره .

ازاینجا به بعد میریم که ببینیم از صبح تاشب یک دانش آموز سال دهمی چطور باید بگذره

ساعت بیداری و نماز صبح:

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

ساعت بیداری شما درروزهایی که درمدرسه حضور دارین باید بین 6:15 تا 6:30 باشه وپس از بیدار شدن مدت 15 الی 20 دقیقه برای شستن دست وصورت وکارهای بهداشتی بذارین . نمازصبح رو هم بنا براوقات شرعی در این تایم بذارین



وعده صبحانه :

وعده صبحانه میشه گفت مهمترین وعده ی غذایی شما بحساب میاد برای این وعده باید بین 30 الی 45 دقیقه زمان بذارین واز تسریع در جلوگیری این قسمت جدا خودداری کنید. همچنین وعده صبحانه بایستی سبک وشامل ریز مغذی های داری قند ساده باشه تا مغز شماآمدگی لازم برای حضور درفعالیت های کلاس رو داشته باشه



نرمش صبحگاهی :

اگر محاسبه زمانی کرده باشه 30الی 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 وازالان به مدت 5الی6 ساعت قراره تومدرسه مشغول باشی حتما حواست باشه نحوه نشستن صحیح پشت میز وفاصلت از سیستم رورعایت کنی



وعده نهار :

دوست عزیزم خسته نباشی ، حالا وقتشه دلی ازعزا دربیاری ویه نهار خوش مزه بخوری . برای وعده نهار 30 الی 45 دقیقه در نظربگیر واصلا 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:

وحالاً زمان ملاقاتیست عارفانه بین عاشق و معشوق وقت آنکه سرت را درمقابل عظمت پروردگار بر زمین بگذاری. هرچند زمانی را نمیتوان به این ملاقات عاشقانه اختصاص داد اما به طور کل 20 الی 25 دقیقه تو و معشوق را بهم میسپارم



چرت روزانه:

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



بازه های مطالعاتی:

نوبتی هم باشه نوبت درس خوننده ! خب الان اگه درست اومده باشی باید حدوداً ساعت بین ۴:۱۵ تا ۴:۳۰ باشه به طور معقول اگر قرار باشه تا ساعت ۹ درس بخونی و بعدش شام بخوری تنها ۳ پارت مطالعاتی میتونی داشته باشی و اون هم به طریق زیر:

پارت 1: 4:30-6:00 پارت 2: 6:15-7:45 پارت 3: 8:00-9:15



