

## برنامه تحصیلی دوازدهم

سلام دوستان کنکوری من ، حالتون چطوره؟ بالاخره رسیدیم به آخرین پله ها دیگه چیزی تا رسیدن به آرزوهای نموده فقط کافیه این په قدم آخر رو محکم برداری. اینکه الان اینجا و در کنار مایه یعنی آدم دغدغه مندی هستی پس خودت رو اول به خدا و بعد به ما بسپر تا به آرزوهای قشنگت برسی

### ساعت بیداری و نماز صبح:

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

ساعت بیداری شما در تمام روز ها جز جمعه باید بین 6:15 تا 6:30 باشه باشه 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 همیشه 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 و شامل ریز مغذی های داری قند ساده باشه تا مغز شما آمادگی لازم برای حضور در فعالیت 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 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 ناهار :

دوست عزیزم خسته نباشی ، حالا وقتشه دلی ازعزا دربگیری ویه ناهار خوش مزه بخوری برای وعده ناهار 20 الی 30 دقیقه در نظریگیر 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 10 الی 15 دقیقه تو و معشوت 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 شبت رو بگیره این چرت فقط قراره به چشمها  
و عضلات بدنت آرامش بده . برای چرت روزانه ات 20 الی 30 دقیقه در روز قرار بده



## بازه های مطالعاتی:

نوبتی هم باشه نوبت درس خوننده ! خب الان آگه درست اومده باشی باید حدوداً ساعت  
بین ۳:۱۵ تا ۳:۳۰ باشه به طور معقول اگر قرار باشه تا ساعت ۱۱ درس بخونی و بعدش  
شام بخوری تنها ۵ پارت مطالعاتی میتونی داشته باشی و اون هم به طریق زیر:

پارت 1: 3:30-4:45      پارت 2: 5:00-6:30      پارت 3: 6:45-8:15

پارت 4: 8:30-9:45      پارت 5: 10:00-11:00



## وعده شام :

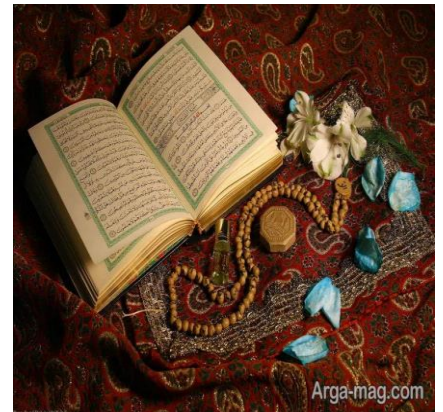
وعده شام باید بسیار سبک باشه تا شما بتونید راحت تر بخوابید و همچنین باید از غذاهای خیلی چرب و فسفودها جدا جدا خودداری کنید.  
برای تایم شامتون می بایست 15 الی 20 دقیقه زمان بذارین .



## نماز مغرب:

امروز نیز به پایان رسید سرت به سجده معبودت قرار بده و با خود بگو امروز بر من گذشت و دیگر باز نمیگردد آیا من در این روز آنچه را در توانم بود انجام دادم و آیا شکرگذار پروردگارم بودم .....

برای این نیایش رویایی 10 الی 15 دقیقه زمان اختصاص بده



## خواب شب :

مهمترین و آخرین بخش برنامه مربوط به خواب شب شما است حتما باید خواب شما 6 الی 7 ساعت و نیم باشه وگرنه دچار کمبود انرژی در روز خواهید شد



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

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

