

## برنامه تحصیلی فارغ التحصیلان

سلام دوستان فارغ التحصیل من اوضاع و احوالتون چجوریه؟ بزار همین اول یه چیزی بهت بگم اونم اینه همینکه الان اینجایی و با تمام مشکلات و فشار هایی که بود حاضر شدی برای آرزوهات بجنگی این یعنی تو تاهمین جاشم هزار پله از همه جلوتری چون ایستادگی چیزی نیست که هرکسی به همین راحتی بهش برسه. بریم ببینیم امسال باید چجوری برنامه روزانمون رو تنظیم کنیم.

### 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 وپ از بیدار شدن مدت 15 الی 20 دقیقه برای شستن دست و صورت

وکارهای بهداشتی بذارین . نماز صبح رو هم بنا بر اوقات 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 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 یا آموزش مربوط به ضعف ها:

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 دربگیری ویه نهار خوش مزه بخوری برای وعده نهار 20 الی 30 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 10 الی 15 دقیقه تو و معشوت را بهم میسپارم



## چرت روزانه:

میدونم اومدی پایین که به این بررسی 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



