

۳۰

نہنگتہ

ایسام

امتحانانات

علیٰ عینی
Ali Eini

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

زمان



دست به زمان خواب نزنید !



از وقت های پرت استفاده کن !
مثلا بعد از نماز صبح



موقعی که خوابت میاد درس نخون
هم بازدهی نداره
هم همه چی یادت میره !

ایام امتحانات چه کار کنیم؟



دمای اتاق گرم باشه خوابت میبره !



اگه سرد باشه تمکز نداری !
چون اینقدر سرده چیزی متوجه نمی شی !

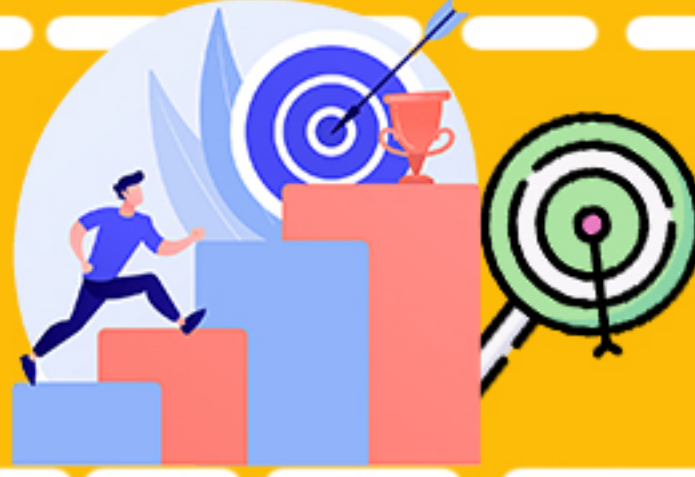


پس بهتره که :
دمای اتاق متعادل
رو به خنک باشه تا شاداب باشی !



ایام امتحانات چه کار کنیم؟

قبل از شروع



هدف‌تان را انتخاب کنید! برای چی درس می‌خوانی؟



قبل شروع می‌توانی دعا بخوانی و
از خدا کمک بگیری!



وضو بگیر یا
آب بزن به صورتت یا
آب بزن به پشت گوش تا شاداب درس بخوانی!

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

انرژی زا



اصلا اصلا سراغ نوشابه های انرژی زا نروید



بهترین انرژی زا
قهوه به مقدار کم و چای کم رنگ است !



انرژی واقعی می خوای ؟
انرژی روح می خوای ؟
نماز ، نماز و همینطور نماز !

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

نور



نور اتاق کم باشه بی حال شده و خوابتون میبرد



نور اتاق زیاد و مستقیم باشد
چشم آسیب دیده و خسته میشود



بهترین نور
نور مناسب
می باشد

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

مطالعه



اول درس سخت رو مطالعه کن !



در میان دروس سخت
دروس آسان را مطالعه کن تا ذهن استراحت کند



استراحت بعد از مطالعه
در قالب ، یک کار بدنی سبک مانند
شستن ظرف است

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

تغذیه



کم بخوری گرسنه ای و تمرکز نداری !



زیاد بخوری بی حوصله و خسته ای
و فکر و ذهننت به هضم غذا است !



بهتره تغذیت متعادل رو به پایین باشه
و از خوردن غذاهای چرب
و پر قند خودداری کنی !

ترشی نخوری ، یه چیزی میشی !

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

آرامش



قبل از شروع امتحان کاری با درس نداشته باشید !



اضطراب کم باعث داشتن دقت است و خوبه
اما زیاد آن باعث احساس ناتوانی است

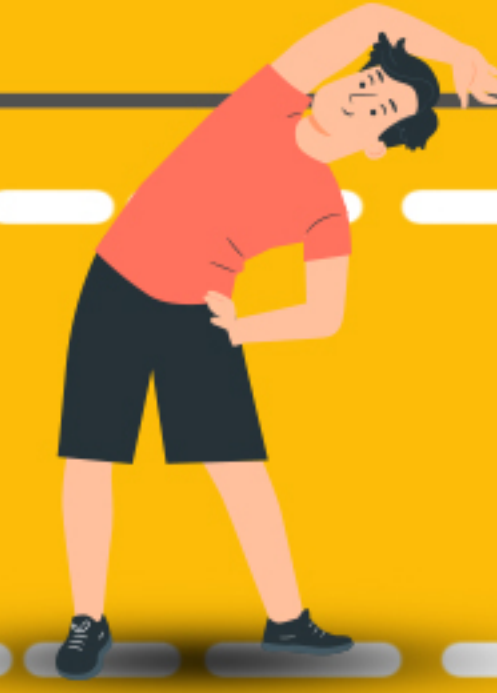


دمنوش
گل گاو زبان
فراموش نشود !



ایام امتحانات چه کار کنیم؟

ورزش



حتماً در ایام امتحانات ورزش کنید



ورزش سنگین نباشد چون بعد از آن
دیگر توانی برای درس نمی ماند



ورزش هایی مانند :
نرمش و
کشش صبحگاهی بسیار عالی است

ایام امتحانات چه کار کنیم؟

انگیزه



وسایل حواس پرتی رو دور کن !



نظم به تو انگیزه میدهد ولی
بی نظمی تو رو بی انگیزه و بی حال میکنه !



در هنگام مطالعه درس از گوش دادن
آهنگ و مداحی خودداری کن
چون تمرکزت رو ازت قرض میگیره !

