

# خمس توجيهات مهمة للطلاب في شهر رمضان:-

## ٠ ١- تنظيم الوقت سر النجاح في رمضان

- ٠ رمضان شهر عبادة وإنجاز، وليس شهر سهر وفوضى.
- ٠ نظم وقتك بين الدراسة والعبادة والراحة، وضع لنفسك جدولًا يوميًّا واضحًا يساعدك على الاستفادة من كل ساعة.

## ٠ ٢- الجد والاجتهاد في العبادة والدراسة

- ٠ اجعل رمضان فرصة لمضاعفة الأجر والإنجاز معاً.
- ٠ حافظ على صلاتك، واقرأ ورثك من القرآن، وفي الوقت نفسه لا تهمل واجباتك المدرسية واجتهد في تحصييك العلمي.

## ٠ ٣- النوم المبكر ضرورة وليس رفاهية

- ٠ احرص على النوم ليلاً بما لا يقل عن أربع ساعات متواصلة على الأقل، ويفضل أكثر من ذلك.
- ٠ النوم الكافي يمنحك نشاطاً وتركيزًا داخل الفصل، ويعينك على الصيام بدون إرهاق.

## ٠ ٤- غذاء صحي وماء كافٍ لجسم نشيط

- ٠ اهتم بتناول الطعام الصحي المتوازن، وأكثر من الخضروات والفواكه.
- ٠ اشرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، وابتعد عن المشروبات الملوّنة ذات النكهات الصناعية، واستبدلها بالعصائر الطازجة الطبيعية.

## ٠ ٥- نشاط بدني وابتعاد عن الدهون

- ٠ مارس رياضة خفيفة مناسبة بعد الإفطار لتنشيط جسمك.
- ٠ وتجنب الإكثار من الأطعمة المشبعة بالدهون والمقليلات؛ فهي تسبب الخمول وتؤثر على نشاطك الدراسي.
- ٠ رمضان فرصة لبناء النفس إيمانياً وصحياً وعلمياً... فكن طالباً واعياً يستثمر هذا الشهر فيما ينفعه في دنياه وآخرته.