

خمس توجيهات مهمة للطلاب في شهر رمضان:-

١- تنظيم الوقت سرّ النجاح في رمضان

- رمضان شهر عبادة وإنجاز، وليس شهر سهر وفوضى.
- نظم وقتك بين الدراسة والعبادة والراحة، وضع لنفسك جدولاً يومياً واضحاً يساعدك على الاستفادة من كل ساعة.

٢- الجد والاجتهاد في العبادة والدراسة

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

٣- النوم المبكر ضرورة وليس رفاهية

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

٤- غذاء صحي وماء كافٍ لجسم نشيط

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

٥- نشاط بدني وابتعاد عن الدهون

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

التوجيه الطلابي