

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 نظمي وقتك بين الدراسة والعبادة والراحة، وضعني لنفسك جدولًا يومياً واضحاً يساعدك على الاستفادة من كل ساعة.

٠ ٢- الجد والاجتهد في العبادة والدراسة

- ٠ اعطي رمضان فرصة لمضاعفة الأجر والإنجاز معاً.
- ٠ حافظي على صلاتك، واقرئي ورثك من القرآن، وفي الوقت نفسه لا تهملي واجباتك المدرسية واجتهدي في تحصيلك العلمي.

٠ ٣- النوم المبكر ضرورة وليس رفاهية

- ٠ احرصي 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 دون إرهاق.

٠ ٤- غذاء صحي وماء كافٍ لجسم نشيط

- ٠ اهتمي بتناول الطعام الصحي المتوازن، وأكثري من الخضروات والفواكه.
- ٠ اشربي كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، وابتعدي عن المشروبات الملوونة ذات النكهات الصناعية، واستبدليها بالعصائر الطازجة الطبيعية.

٠ ٥- نشاط بدني وابتعاد عن الدهون

- ٠ مارسي رياضة خفيفة مناسبة بعد الإفطار لتنشيط جسمك.
- ٠ وتجنبي الإكثار من الأطعمة المشبعة بالدهون والمقليات؛ فهي تسبب الخمول وتؤثر على نشاطك الدراسي.
- ٠ رمضان فرصة لبناء النفس إيمانياً وصحياً وعلمياً... فكوني طالبةً واعيةً تستثمر هذا الشهر فيما ينفعها في دنياها وآخرتها!