

خمس توجيهات مهمة للطالبات في شهر رمضان:-

١- تنظيم الوقت سرّ النجاح في رمضان

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

٢- الجد والاجتهاد في العبادة والدراسة

- اجعلي رمضان فرصة لمضاعفة الأجر والإنجاز معاً.
- حافظي على صلاتك، واقربي وردك من القرآن، وفي الوقت نفسه لا تهملّي واجباتك المدرسية واجتهدي في تحصيلك العلمي.

٣- النوم المبكر ضرورة وليس رفاهية

- احرصي 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 دون إرهاق.

٤- غذاء صحي وماء كافٍ لجسم نشيط

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

٥- نشاط بدني وابتعاد عن الدهون

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

التوجيه الطلابي