

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدای بخشنده و مهربان

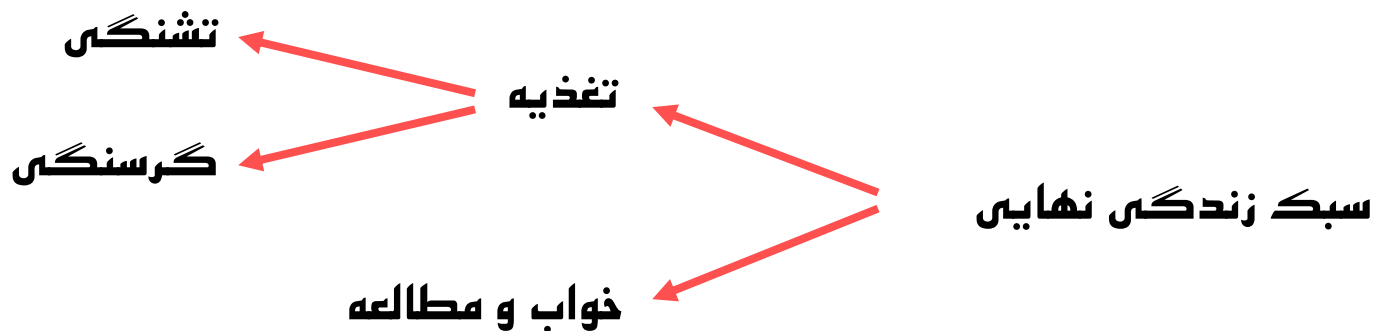
In the name of Allah, the Beneficent, the Merciful.

مشاوره سال نهم

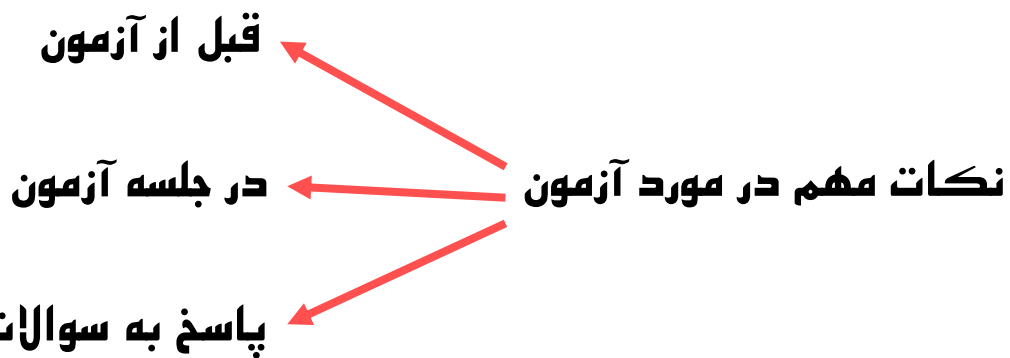
بهار ۹۹

سبک زندگی دانش آموزی در ماه رمضان

آنچه گفته خواهد شد...



روش مطالعه نهایی



سبک زندگی نهایی!

تغذیه (ماه رمضان)

* تشنگی

- خوردن آب زیاد کمکی نمی‌کند **جایگزین** میوه و سبزیجات
- مواد سرخ‌شده، ادویه‌ها و ترشیجات باعث تشنگی بیشتر می‌شوند
- مصرف مواد دارای کربوهیدرات = کاهش تشنگی در طول روز
- مانند گروه نان، حبوبات و غلات (برنج، ماکارونی، لویا و...)، سبزیجات (سیب‌زمینی، بلال و...)، میوه‌ها و میوه‌های خشک، محصولات لبنی و...

- نمک، ادویه، غذاهای پرچرب (مثل کله‌پاچه و...) و پروتئین حیوانی (مثل گوشت) منجر به افزایش اوره و دفع زیاد آب از بدن می‌شود.

- نوشیدنی‌های سستی مثل شربت لیمو، بیدمشک، خاک شیر، سلنجه و فیروز... مفید برای کاهش تشنگی



سبک زندگی نهایی!

فواب (ماه رمضان)

* گرسنگی

- حذف هیچ وعده غذایی مطلوب نیست. حتی برای افراد دارای اضافه وزن...
(سه وعده افطار، شام و سمری در صورتی که افطار با پگالی انرژی کم مصرف شود)
- شروع افطار با سوپ ولرم، شیر به همراه مقداری میوه خشک نظیر خرما، کشمش و...
(زولیا و بامیه مناسب نیست)
- زمان مناسب برای شام حدود ۲ ساعت بعد از افطار - حاوی گروه نان، گوشت و حبوبات، لبنیات، سبزیجات و با فاصله از آن، میوهجات... (برای سمری نیز)
- غذاهای با کربوهیدرات پیچیده (مثل نان به‌ویژه سنگ و بربری و سمنو) ←
- آزاد شدن تدریجی قند ← گرسنگی کمتر در طول روز

*** برای تقویت بنیه: چهار مغز، شیر، خرما، عسل و نان برشته**



سبک زندگی نهایی!

فواب (ماه رمضان)

روزهایی که امتحان نداریم

- بازدهی در ۲-۳ ساعت مانده به افطار کم است (بهتر است استراحت کنید)
- اگر اهل سفری خوردن هستید:

بازه افطار تا سحر - فواب - بازه بعد از فواب صبح - استراحت - بازه سوم تا ۲-۳ ساعت به افطار

- اگر اهل سفری خوردن نیستید:

بازه صبح بعد از بیدار شدن - استراحت - بازه دوم تا ۲-۳ ساعت به افطار - استراحت - بازه بعد از افطار تا قبل از فواب

*** در هر دو حالت، بازه اول پر بازدهترین است...***



سبک زندگی نهایی!

فواب (ماه رمضان)

*روزهایی که امتحان داریم

- در هر صورت بازه آزمون تا افطار بازه مقداری کم است...
- اگر اهل سمری خوردن هستید:

۱- بازه افطار تا سمر - فواب - آزمون - فواب + مطالعه تا به افطار

۲- بازه افطار تا سمر - فواب - آزمون - مطالعه + استراحت پیش از افطار

اگر اهل سمری خوردن نیستید:

آزمون - مطالعه تا ۲-۳ ساعت به افطار - استراحت - بازه بعد از افطار تا قبل از فواب



روشن مطالعه نهایی

دروسی که چندان مسلط نیستید:

- مطالعه جزوه دبیر و یادگیری درس
- مطالعه و حل تمارین کتاب
- حل چند نمونه امتحان نهایی

دروسی که تسلط نسبی دارید:

- مطالعه و حل تمارین کتاب
- حل چند نمونه امتحان نهایی
- مرور و یادآوری نکات در حین حل نمونه سوال اتفاق می افتد.

اوصیکم به نمونه سوالات امتحان نهایی !!!



موفق باشید...

محمد میلاد احمدی

فواد محمد مقیمی آھویی

تیم مشاورہ پایہ نهم دبیرستان علامہ حلے ۵

