

چرا بعد از افطار، بی‌حال می‌شویم و آیا
راهی برای جلوگیری از آن وجود دارد؟



تغییر ناکهانی حجم معده، مقدار فراوانی از گردش
فون بدن را به سمت دستگاه گوارش جذب کرده و
این عمل موجب کاهش فرآیندهای دیگر اجزای
بدن می‌گردد و در نتیجه احساس خستگی و بی‌موصلمکی
به ما دست می‌دهد.



برای جلوگیری از این اتفاق، می‌توانیم افطاری را به دو یا سه بخش با فواصل زمانی مناسب تقسیم کنیم و در اولین وعده، در زمان افطار، در حد یک فنجان نوشیدنی گرم و ۳ الی ۵ واحد، فوراکی‌های نسبتاً خشک مانند نان و پنیر و سبزی و... میل نماییم و وعده‌ی بعدی را حداقل ۴۵ دقیقه بعد از وعده اول میل نماییم.



ماه مبارک
رمضان

روزه داری

تداوم کیفیت
مطالعه

چه راه کارهایی برای
برنامه ریزی روزانه در
ایام ماه مبارک رمضان
برای عزیزان روزه دار
دانش آموز، دانشجو و
دانشجویان کنکور پیشنهاد
می شود؟



باشگاه مدیریت کنکور

نکته بسیار مهم که باید در ایام ماه مبارک رعایت شود، این است که روند کلی ساعات خواب نباید تغییرات چشم گیر داشته باشد. بررسی ها نشان داده است که برای افزایش تمرکز و کارایی ذهن در طول زمان روزه داری، شما می بایست بخشی از ساعات شب را به خواب مدراوم اختصاص دهید.



بنابراین با توجه به ساعات فعلی، به عزیزانی که روزه دار هستند و فعالیت درسی انجام می دهند توصیه می شود که یکی از چرخه های خواب و بیداری و فعالیت روزانه پیشنهادی را رعایت کنند.



پیشنهاد اول

بیداری سمر
9
نماز صبح

فعالیت درسی
از اذان صبح
تا ظهر

استراحت ظهرانه
۳۰ دقیقه
تا ۲ ساعت

۱ الی ۲ بازه درسی
(عصر)

استراحت
تا افطار

۱ بازه درسی
بعد از افطار

ساعت ۲۲
تا سمر
(خواب شب)

ساعت ۰۰:۰۰ بامداد تا سحر
(فواب شب)

بیداری سحر
و نماز صبح

فواب تا ۸ صبح

پیشنهاد دوم

۲ بازه درسی
بعد از افطار

استراحت
یا کار سبک درسی
تا افطار

۳۰ دقیقه تا
۲ ساعت فواب

فعالیت درسی تا
۴ عصر

