

روز آخر ، شب کنکور

سلام و خداقوت به همه داوطلبانی که با برنامه ریزی دقیق و تلاش بسیار در اجرای قابل قبول و با توکل به خدا و امید به موفقیت ، خود را آماده شرکت در آزمون ورودی دانشگاه های فنی و مرفه ای نموده اند.

براستی برای روز و شب آخر چه برنامه ای دارید؟! توصیه من این است که:

۱- **مطالعه و تست زنی تعطیل**، کتاب درسی و کمک درسی و تست ها را با مس قدردانی و تشکر جمع و بسته بندی کنید. با آنها فداهافظی و آماده هدیه به دوست یا آشنایی کنید که سال آتی در مسیر امسال شما فواید بود.

۲ - تمام امروز و امشب را در کنار خانواده و دوستانی سپری کنید که از بودن با آنها لذت میبرید و به شما مس خوب میدهند!

۳- از ورزش و فعالیت های سنگین ، پرفطر و فسته کننده خودداری کنید!

۴- از خوردن غذاهای فست فود ، رستوران های نا آشنا و غذای سنگین

خودداری کنید!

۵- از خواب عصرگاهی خودداری نموده ، تا برامتی قبل از نیمه شب و مداکثر

ساعت ۱۰،۵ به رفتهخواب بروید تا ۱۱ خوابتان برده برده باشد!

۶- صبح خیلی زود بیدار شوید ، یک لیوان آب میل کنید تا سوخت و ساز بدنتان آغاز شود ، سپس یک دوش آب ولرم به طراوت و شادابی شما کمک میکند.

۷- صبحانه مناسب (نیمرو، نان و پنیر و گردو ، . . .) فراموش نشود!

۸- نیاز به سرویس بهداشتی در زمان آزمون وقت بسیار زیادی از شما میگیرد و آسیب جبران ناپذیری به نتیجه آزمون وارد میکند ، پس قبل از خروج از خانه به فکر باشید!

۹- یک بطری دلستر فنک که یک سرقاشق چایفوری دارچین و آب یک لیموی تازه به آن اضافه شده باشد ضمن رفع تشنگی به سرعت و دقت حافظه و یادآوری مطالب آموخته شده کمک شایانی میکند.

۱۰- مداد سیاه، پاک کن، مداد تراش، ماشین مساب ساده و خودکار ملزومات ضروری جلسه آزمون است!

مهم#مهم#مهم#کارت ورود به جلسه و شناسنامه عکس دار ، دفترچه بیمه
یا پاسپورت جهت امراز هویت#مهم#مهم#

موفقیت شایسته شماست ، موفقیت شما را آرزومندم