

بِه نام خدا

- معاونت فرهنگی دانشجویی دانشکاه علوم پزشکی لرستان

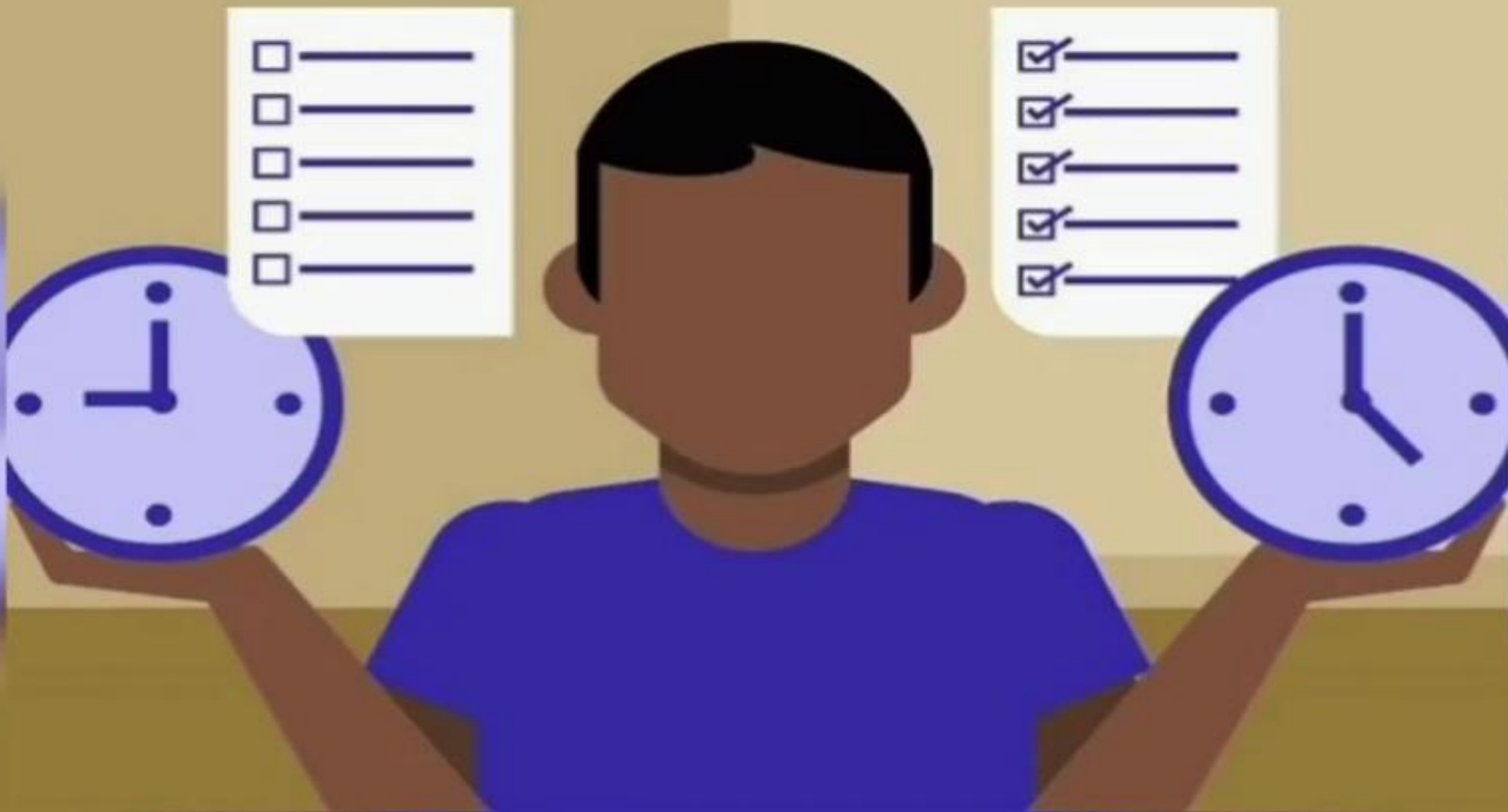
- دانشکده پرستاری و مامایی

- تهیه و تنظیم: دکتر مریم عزت پور

# میں کے روزنامے نمونه



راحت امتحان کن

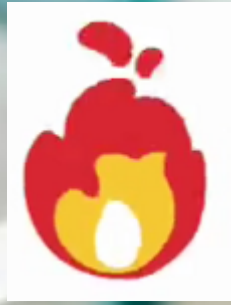




# Task boxing





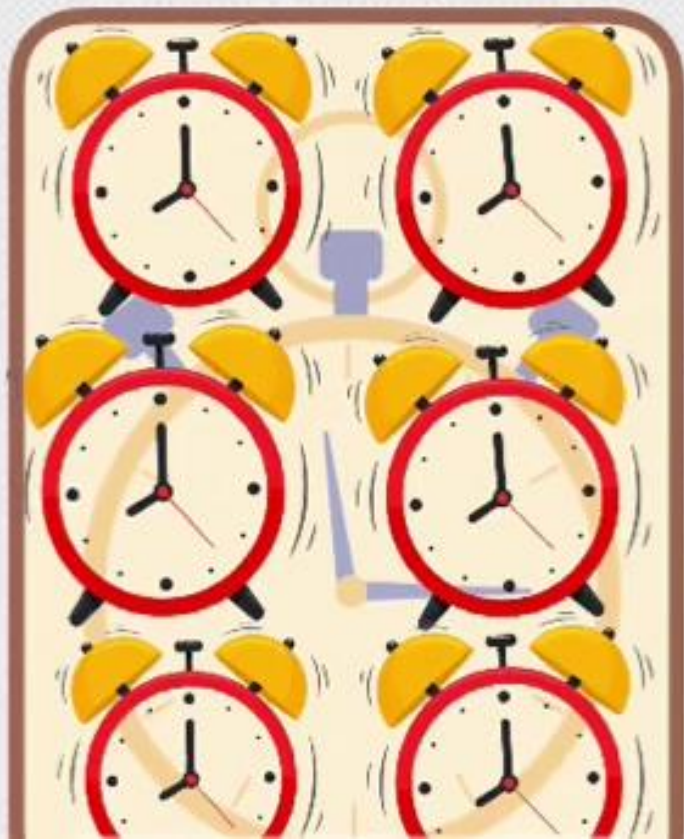


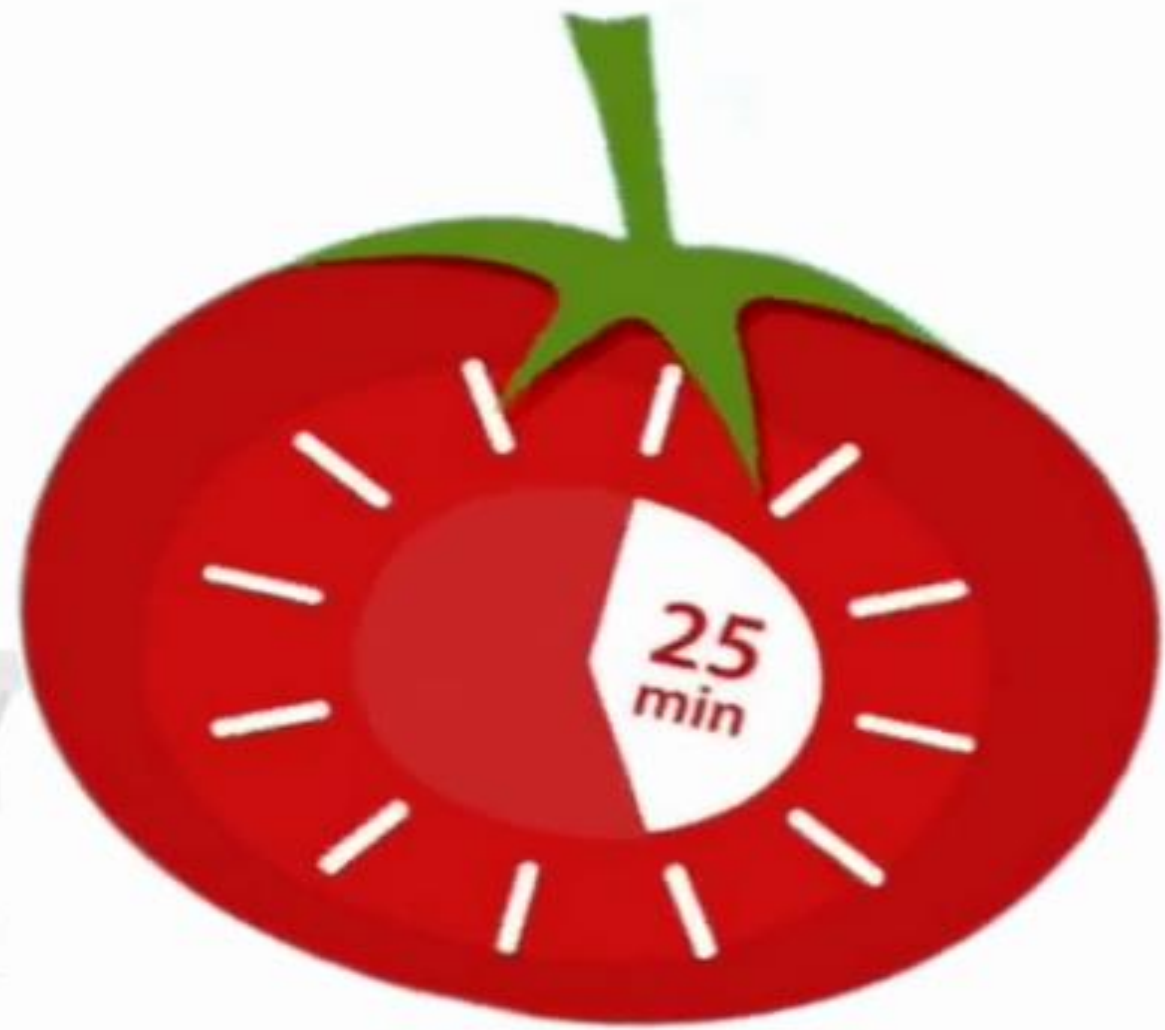
# time boxing



برنامه  
ریزی  
بر اساس  
قطعات  
زمان

# time boxing





**Pomodoro**







مرتب کردن اتاق = ۱ × 🍅

خرید رفتن = ۲ × 🍅

زبان خواندن = ۴ × 🍅

تماس با اطرافیان = ۱ × 🍅

ورزش = ۲ × 🍅

آشپزی = ۲ × 🍅

۱۲ 🍅



🍅 = ۲۵ min

🧘 = ۵ min





۱ - هر 🍅 بین ۱۵ تا ۴۰ دقیقه باشه

۲ - بین هر 🍅 وقت استراحت بزارید

۳ - هر 🍅 فقط برای یک هدف

۴ - تمرکز کامل

۵ - بعد از ۴ 🍅 استراحت کافی

استمرار داشته باشید  
به خدا توکل کنید