

هنریون



آیا در سال کنکور ورزش کنیم یا نه؟

خیلی از کنکوری‌ها این سؤال رو دارن: اگه برم ورزش کنم، از درسم عقب نمی‌افتم؟ وقتم هدر نمیره؟ اصلاً ارزشش رو داره؟

واقعیت اینه که سال کنکور یه مسیر طولانی و شبیه دوی ماراتنه برای اینکه این مسیر رو پیوسته و با انرژی طی کنی، فقط درس خوندن کافی نیست؛ باید از خودت هم مراقبت کنی

چرا ورزش مهمه؟

افزایش بازدهی مطالعه

ورزش باعث میشه حال روحی بهتری داشته باشی، با تمرکز و کیفیت بالاتری درس بخونی و یادگیری عمیق‌تری تجربه کنی.



کاهش فشار و استرس

سال کنکور پر از استرسه؛ ورزش کمک می‌کنه این فشار رو تخلیه کنی و ذهنت تازه‌تر بمونه.

ایجاد استمرار

کمکت می‌کنه فرسوده نشی و بتونی مسیر رو بدون وقفه‌های طولانی ادامه بدی.

افزایش اعتماد به نفس

رسیدن به پیشرفت‌های ورزشی حس توانمندی میده و این حس به درس خوندنت هم منتقل میشه

نکته مهم این که نه افراط، نه تفریط !!

و ورزش گروهی اصلاً مناسب نیست، ورزش‌های انفرادی در خونه که انرژی‌تون رو نگیره

یه ربع ورزش، کافیه برای این که تاثیرش و بزاره