

آماده باش برای امتحان

خرداد همیشه برای بچه ها حال و هوای امتحان را با خود می آورد. بعضی از بچه ها وقت امتحانات به دلهره می افتند و نمی توانند شب امتحان بخوابند. خلاصه خیلی از دانش آموزها هم دنبال راه هایی هستند تا بتوانند این ماه پرماجر را بهتر بگذرانند و از تلاش خود نتیجه بهتری بگیرند. به آمادگی لازم برای امتحان، خواب کافی، تغذیه مناسب و مدیریت استرس می تواند تفاوت بزرگی در نتیجه امتحان ها ایجاد کند.



بهاره قانع نیا

