

عادت های غلط هنگام درس خواندن



درس خواندن مقابل تلوزیون

درس خواندن در مقابل تلوزیون یا مکان های شلوغ منزل باعث حواس پرته از مطالعه می شود. ترجیحاً سعی کنید مکانی خلوت و ساكت را ربای درس خواندن انتخاب کنید.

پرسیدن سؤال

هر شب چند دقیقه را صرف مرور مطالبی کنید که آن روز در کلاس یاد گرفته اید. چیزهایی که یاد نگرفته اید را از معلم خود بپرسید.



نوشتن یادداشت های نامنظم

ابتدا یادداشت های مربوط به هر موضوع را در پوشه مخصوص خود قرار دهید و مرتب کنید. سپس یادداشت برداری درست را تمرین کنید. روش های مختلف یادداشت برداری را امتحان کنید و مناسب ترین و مفید ترین روش را انتخاب کنید.

تهیه کننده: وزین پور
تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی

مطالعه در فضای نامناسب

مطالعه به صورت دراز کشیده و لمیده

مطالعه در حال استرس

نداشتن برنامه ریزی

مطالعه در حال راه رفتن

مطالعه با صدای بلند

مطالعه در حال گرسنه بودن

مطالعه به صورت سر سری خواندن

حواله پرته با تلفن همراه

برای مقابله با حواس پرته ناشی از شبکه های اجتماعی و تلفن همراه از حساب های شبکه های اجتماعی خارج شوید و تلفن همراه خود را خاموش کنید.

درس خواندن شب امتحانی

درس خواندن را زود شروع کنید و هر شب اندکی مطالعه کنید. این کار باعث می شود مطالب را بهتر به خاطر بسپارید.