



چگونه ساعت مطالعاتی خود را افزایش دهیم؟

تکنیک حفره های زمانی

جای خالی های زمان مطالعه خود را پیدا کنید!

اگر شش ساعت در روز تا شب، درس میخواهید، سعی کنید این میزان را متراکم و فشرده کنید!!! مثلا آن را به سه پارت تبدیل کنید. (هر پارت شامل دو ساعت درس و یک ربع استراحت میشود). اینگونه شش ساعت مطالعه داشتید و تقریباً یک ساعت استراحت و هنوز شب نشده! حال تایم بیشتری نیز برای درس خواندن دارید.

تهیه کننده : وزین پور

تأثید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی



چگونه ساعت مطالعاتی خود را افزایش دهیم؟

آرام آرام میزان مطالعه را افزایش دهید!

افزایش ساعت مطالعه بطور ناگهانی، شاید چند روز دوام بیاورد اما بدلیل عادت نداشتن ذهن و بدن شما به آن، باعث خستگی سریع شما میشود و یا بازده شمارا خیلی پایین می آورد!

پس سعی کنید هر روز میزان کمی به ساعت مطالعاتی خود بیفزایید!

چگونه ساعت مطالعاتی خود را افزایش دهیم؟

نداشتن برنامه ریزی و مشاوره مناسب یکی از علل اتلاف زمان است. تا ندانید در چه روز و زمانی، چه درسی را به چه میزان مطالعه کنید و تا زمانی که ندانید آن درس را به چه شیوه مطالعه کنید، امکان دارد زمان بسیار زیادی را از دست بدهید. یا حتی بکوشید اماتلاش شما در راستای درستی نباشد و زماتان هدر برود...



چگونه ساعت مطالعاتی خود را افزایش دهیم؟

درگیر مسائل حاشیه ای نباشید!

مسائل حاشیه ای چه در حیطه ای درسی چه در حیطه ای خانوادگی و... را دور بریزید! برای مثال اگر خود درگیر انواع و اقسام کتاب های کمک درسی و کلاس های گوتاگون بکنید، نه تنها بازده نخواهید داشت بلکه زمان مطالعه مفید خود را از دست داده و بیشتر سردرگم میشود.

