



## سی نکته در مورد مطالعه

- ۱- بار اول سریع بخوانید و یک ارزیابی سریع روی تمام مطالب کتاب داشته باشید.
  - ۲- مطالب آسان را سریع و مطالب دشوار را آهسته بخوانید و بعد از خواندن هر بخش یادداشت برداری کنید.
  - ۳- اعتماد به نفس داشته باشید، به خود روحیه مثبت داده و ترس به خود راه ندهید.
  - ۴- به هنگام خستگی مطالعه نکنید.
  - ۵- به مثالها دقت کنید و مطالب خوانده شده را یاد آوری نمایید.
  - ۶- بهتر است مثلاً به جای ۶ ساعت مطالعه متوالی، ۶ جلسه یک ساعته برای درس اختصاص دهید تا مطالب در حافظه بلند مدت شما سازماندهی شود.
  - ۷- بهترین زمان مطالعه قبل از استراحت یا خواب می باشد تا اقلام خوانده شده بخوبی در حافظه جای گیرند.
  - ۸- مطالبی را که بر آنها تسلط ندارید بیشتر بخوانید، نه مطالبی را که قبلاً یاد گرفته اید.
  - ۹- به آنچه که یاد می گیرید فرصت بدهید استحکام پیدا کند.
  - ۱۰- به عواملی که موجب فراموشی می شود توجه کنید. (الف- تداخل ب- عدم استفاده از یاد گیرها)
  - ۱۱- خط کشیدن زیر کلمات روش کارآمدی نیست، یادداشت برداشتن مؤثرتر است.
  - ۱۲- به توانایی های خود تکیه کنید و اعتماد به نفس را در خود تقویت نمایید (تلقین مثبت من می توانم).
  - ۱۳- دقیق خواندن هم غنای معرفتی را بالا می برد و هم مطالب را به صورت لذت بخش در می آورد. برای بالا بردن دقت مطالعه، لازم است مهارتهای سازماندهی، خلاصه نویسی و نقد مطالب کتاب را مورد بررسی قرار داده و به آنها تسلط یابیم.
  - ۱۴- جایی آرام و پر نور انتخاب کنید که از وسایل منحرف کننده ذهن مانند تلفن، تلویزیون، رادیو و دوستان دور باشد (کتابخانه ها یکی از مناسبترین مکانها می باشند).
  - ۱۵- پیش از شروع مطالعه، همه موارد و وسایل مورد نیاز را فراهم کنید.
  - ۱۶- سعی کنید همه روزه در جای ثابتی مطالعه کنید. همچنین از آن محل فقط برای مطالعه استفاده نمایید.
  - ۱۷- بکوشید هر موضوع درسی را هر روز در ساعت بخصوصی مطالعه نمایید.
  - ۱۸- لبها را حرکت ندهید و با انگشت مطالب را دنبال نکنید؛ بلکه با نگاه از روی کلمات عبور کنید.
  - ۱۹- چشم خود را عادت دهید که در هر نگاه، مقدار بیشتری از کلمات را ببینید و از برگشت و نگاه کردن دوباره به سطرها یا کلمات قبلی پرهیز نمایید.
  - ۲۰- برای یادگیری تعریف ها، کلمات مترادف و متضاد از فرهنگ لغت استفاده کنید.
  - ۲۱- پیشوندها و پسوندها و ریشه کلمات را یاد بگیرید.
  - ۲۲- کلمات جدیدی را که فرا گرفته اید در گفتگوهای روزانه به کار برید.
  - ۲۳- نمودارها، نقشه ها، جدولها و تصویرها را به دقت بررسی کنید.
  - ۲۴- برای یادداشت برداری از کلمات و عبارات خاص خود استفاده کنید.
  - ۲۵- اوقات حداکثر و حداقل کارایی خود را بشناسید.
  - ۲۶- هدر دهنده های وقت را بشناسید و بر آنها نظارت و تسلط داشته باشید.
  - ۲۷- به خود وعده پاداش دهید.
  - ۲۸- همیشه سعی کنید مطالب کلی را قبل از اجزاء تشکیل دهنده آن در نظر بگیرید (اگر به کل توجه نکنید؛ نمی توانید تمرکز داشته باشید).
  - ۲۹- از کارتهای تند خوانی استفاده کنید.
  - ۳۰- در باره آنچه یاد گرفته اید، بیاندهید.
- کسب آمادگی برای امتحان: هر روز درس بخوانید- روی یادداشت های خود کار کنید- نقاط ضعف و مشکلات خود را رفع کنید- قبل از امتحان ورزش سبکی انجام دهید- در زمان امتحانات از مواد قندی بیشتر استفاده کنید چون مغز انسان در موقع مطالعه به قند بیشتری نیاز دارد. - یک ساعت قبل از امتحان غذای سبکی بخورید یا اصلاً چیزی نخورید چون خون به جای رفتن به مغز، صرف هضم غذا می شود- شب قبل از امتحان خوب بخوابید و در موقع امتحان خونسرد باشید.