**چند راز مهم در مطالعه**

**سلام دخترای گلم ،میخوام ۲۰ راز مهم در مطالعه رو خلاصه و مفید برای شما عزیزان توضیح بدم .این آیتمها را رعایت کن ببینم چطور از**

 **مطالعه زده میشی!!!**

**1 / سعی کنین هرچیرو میخونین تو ذهنتون مجسم کنین,چون:**

**«تجسم سنگ بنای حافظه است»**

**۲/ توجه کنید که هرکسی نمره ی بالاتری میگیره باهوش تر نیست!!!بلکه از وقت و نیروی خودش استفاده ی خوبی میکنه و شیوه ی صحیح مطالعه رو میدونه.**

**3 / اگر میخی در چوب بیشتر فرو بره,دیرتر کنده میشه! اگر مطالبم به خوبی فهمیده و به درستی تو حافظه بلند مدت ثبت بشن,دیرتر فراموش میشن!**

**۵/ وقتی میخواین کتابی رو بخونین اونو به بخش های کوچیک تقسیم کنین و زمان خوندن اونارو مشخص کنین,چون هرچی مطالب به بخش های کوچیک تری تقسیم بشن,یادگیریشون راحت تر میشه.**

**۶/ درس خوندن موثر,خط کشیدن زیر سطرای کتاب نیست!مطالعه فعال شامل خوندن,نوشتن,تکرار و مروره.**

**۷/ نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت رو همیشه داشته باشین!(خوابیدن نه)**

**۸ / بعد از ۲۴ ساعت,۸۰% مطالب فراموش میشن,با مرور صحیح از این فراموشی جلوگیری کنین.(واسه مرور یادداشت های خودتون,فلش کارت و کتاب هایی که مطالبو خلاصه کردن توصیه میکنم)**

**۹ / لم ندین!!!درست نشستن,درست نفس کشیدن و تابیدن نور(نور ۲ سفید یا زرد و سفید خوبه,چراغ مطالعه هم توصیه زیادی میکنم چون باعث تمرکز بیشتر میشه)**

**۱۰ / نکته های مهم درسی و کلاسی رو به صورت کلیدی بنویسین.**

**۱۱ / نکته های کلیدی,کلماتین که بیشترین معنی و مفهوم رو دارن.**

**۱۲ / جواب های زیبا همیشه به دنبال سوالهای زیبا میان.(اهمیت طرح سوال قبل از مطالعه)**

**۱۳ / سعی کنین تا حد امکان در یک مکان مطالعه کنین.از مطالعه تو پارک ها و مکان های شلوغ خودداری کنید!!!**

**۱۴ / قبل از شروع و بعد از مطالعه,کمی استراحت کنید**

**۱۵ / با علاقه و اشتیاق و برای رسیدن به هدف درس بخونین,نه از روی اجبار!!!**

**۱۶سعی کنید قبل از خواب,چیزایی رو که اونروز خوندین دوباره مرور کنین.**

**۱۷ / موضوع های مشابه (مثل زبان عربی و انگلیسی ) رو پشت سرهم مطالعه نکنین و بینشون فاصله بندازین.**

**۱۸ / بعضی دانش آموزان بین مطالعه,سرشونو میندازن پایین و از صفحه ی اول شروع میکنن به خوندن!!! بلا نسبت مثل … درس**

 **نخونین ,چون شما آدمین!!!**

 **۱۹ / خواب, به بهبود حافظه ی بلند مدت کمک میکنه,بنابراین هنگام امتحان,مدت زمان خواب خودتونو خیلی کم نکنین و به اندازه ی**

 **کافی (۶ تا ۸ ساعت)بخوابید.**

**۲۰ / مطالبو مثل طوطی حفظ نکنید!!!چون به زودی فراموش میشن.سعی کنین مفهوم اونارو بفهمین.چون زمانی اطلاعات به خوبی در**

 **حافظه ی بلند مدت ثبت میشن که کاملا فهمیده بشن.**

**اساس خواندن فعال,طرح سوال است.سعی کنین بین خوندن مدام سوال طرح کنین.**

 **امیدوارم همتون از مطالعه لذت ببرین و موفق باشید**

 **سماواتی مشاوروپشتیبان سهام خیام**