

پیام

مشاور

ardu.tvu.ac.ir

مطالعه رو به حداکثر و
استرس رو به حداقل برسون

در روزهای امتحان، ما باید مطالعه‌مون رو به حداکثر و
استرسمون رو به حداقل برسونیم. حالا چه جوری؟

بریم اسلایدای دیگه رو ببینیم



سازماندهی شده رفتار کنید

STAY ORGANIZED

چه روی کاغذ می نویسید. چه پلنر، چه داخل اپلیکیشن موبایلی،

چه وایت بورد، چه لپ تاپ؛ چه هر چی

فقط بنویسید

برنامه هاتون رو بنویسید. چون این جوری به مغزتون پیغام می

دید که بین من اوکی هستم و می دونم چیکارا باید انجام

بدم

کارکردهای اجرایی مغز ما از قبیل برنامه ریزی مربوط به بخش

قشر پیشانی مغز ماست

ما به مغزمون گد می‌دیم که این هدفِ منه و امروز این هدف رو به قسمت‌های مختلف، خُرد می‌کنیم. مثلاً امروز تصمیم می‌گیریم که سه فصل از یه کتاب رو بخونیم

پس هر چی زور دارید، ازش برای سر و سامون دادن به قشرِ پیشانی‌تون استفاده کنید

یه برنامه رو دنبال کن
STAY ORGANIZED

از این شاخه به اون شاخه نپر، چون میفتی و دستت می شکنه. وقتی داری درس می خونی، فقط درس بخون. یعنی زمانِ درس خوندن، تلویزیون نگاه نکن یا موسیقی تند گوش نده یا با مامانت و بابات در مورد مسائل خاورمیانه بحث نکن

یه خط رو دنبال کن و اون رو به انتها برسون؛ بعد برو سراغ بعدی

نحوه مطالعه مخصوص به خودت رو پیدا کن

LEARN HOW TO STUDY

یاد بگیر چجوری مطالب رو بهتر یاد می گیری. دیگه بعد از این همه سال درس خواندن وقتشه بدونی که کدوم روش برای تو مناسب و موثرتر هست

مثلا یکی توی کتابخونه راحت تر یاد می گیره، یکی داخل خونه. یکی باید خلاصه بنویسه، یکی باید از خودش مرتباً سوال بپرسه. یکی ساعت بیولوژیگیش صبحه، اما یکی دیگه شب بهتر یاد می گیره

به خودتون حال بدید TREAT YOURSELF WELL

به مغز و جسمتون مرتباً برسید. میان وعده‌های خوب مثل میوه، سبزیجات، تخم مرغ آب‌پز و چیزای دیگه که بهتر می‌دونید بخورید

فکر کن بشینی ساعت‌ها مطالعه کنی، بدون هیچ سوختی! خُب موتورت خاموش میشه. وقتی شما زیاد درس بخونید، گلوکز مغزتون کم میشه و باید بهش گلوکز برسونین. چون اگه سوخت رو به مغز نرسونید، دیگه نمی‌تونید به درستی تمرکز کنه



عوامل حواس پرتی رو به حداقل برسونید

MINIMIZE DISTRACTIONS

توی منوهای قبلی کافه اشاره کردیم که چطوری این عوامل حواس پرتی رو به حداقل برسونیم. نوتیفیکیشن اینستاگرام، واتس اپ، توئیتر، لینکدین و اس ام اس رو خاموش کنید که نخواید با دینگ دینگ گوشی، بپريد سر گوشی

اکستنشن بلاگ سایت رو روی مرورگرتون نصب کنید، باعث میشه که تنظیم کنید در مدت زمان موقتی به سایت دسترسی پیدا نکنید، در واقع مسدودش کنید. اگه دوست داشتید بیشتر در موردش صحبت کنیم، بازخورد بدید تا در موردش یه منو اضافه کنیم

تمرین پی ام آر PMR EXERCISE

این تمرین باعث میشه که استرس شما بیاد به حداقل ترین مقدار خودش. خیلی تمرین باحالیه، حتما ازش استفاده کنید

- شکم خودت رو از طریق بینی پُر از هوا کن و بعد از دهان رها کن
- ماهیچه‌ها رو سفت و بعد شُل کن. از انگشت‌های پا شروع کن
- هر گروه از عضله‌ها رو جدا جدا سفت و بعد شُل کن
- چند تا نفس عمیق بکش

حالا اینجا به صورت خلاصه بیان کردیم. اگه علاقه داشتی توی گوگل سرچش کن یا به ما بگو تا برات توضیح بدیم



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
آموزشکده فنی دختران اردبیل
d-ardebil.tvu.ac.ir

مشاور آموزشکده فنی دختران اردبیل