



رفع يك عادت غلط هنگام درس خواندن



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

بهتر است هنگام مطالعه و درس خواندن
انجام هر کاری را که باعث هواس پرتی
و درگیری بخشی از ذهن شما می شود
کنار بگذارید تا بتوانید با حداکثر تمرکز
به مطالعه پردازید


Farzanegan3
setaregane_farzaneh



Farzanegan3

setaregane_farzaneh

فوردن فوراکی زیاد در هنگام مطالعه باعث
کاهش حجم اکسیژن در مغز (به خاطر افزایش
گردش خون در دستگاه گوارش) شده و
می تواند کاهش قدرت حل مسئله و
پایین آمدن تمرکز را در پی داشته باشد



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

اگر به خوردن فوراکی در حین مطالعه
عادت دارید این سبک یادگیری شماست
و لزوما بهترین راه نیست ا
سبک یادگیری قابل تغییر است و باید
بهترین و مفیدترین کار رو انجام بدهید



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

سعی کنید این عادت را به صورت تدریجی
ترک کنید تا بتوانید درگیری و هواس پرتی
ذهنی خود را به حداقل رسانده و با
حداکثر تمرکز، مطالعه و درس بفوانید :



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

استفاده از یک یا دو عدد فرما و یا شکلات
هنگام درس خواندن جهت جلوگیری از
کاهش قند خون ایبرادی ندارد اما قرار دادن
یک ظرف میوه یا تنقلات و ... کنار دستتان
هنگام مطالعه اصلا توصیه نمی‌شود!

میزان مصرف آب در طول شبانه روز مهم است
هفط سطح هیدرات یعنی مغز شما بهینه کار می کند
کم آبی باعث سردرد، کند شدن ذهن و حساسیت
به نور و صدا می شود، در طول روز ۸ لیوان آب بنوشید
و هنگام مطالعه یک لیوان آب کنار خود داشته باشید



Farzanegan3

setaregane_farzaneh