



چگونه

بعد مطالعه

مطالب، را فراموش نکنیم

Farzanegan3

setaregane_farzaneh



فراموش کردن مطالب

**فقط مربوط به زمان مرور درس ها نیست
اکثر اوقات به دلیل پایین بودن کیفیت مطالعه
درس ها را خوب یاد نمیگیری
و بعد از زمان کوتاهی درس ها را فراموش میکنی
، راهکارهای گفته شده را حتما انجام بده**

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

مطالب را طوطی وار مطالعه نکن!

**تا موضوعی که مطالعه می‌کنی را یاد نگرفته‌ای
سراغ مبحث بعدی نرو**

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

به خودت توضیح بده!

بعد از مطالعه به طور مختصر
مبحث خوانده شده را برای خودت توضیح بده
اینکار تاثیر زیادی در یادگیری دارد



Farzanegan3

setaregane_farzaneh

مرور کوتاه قبل از مطالعه

هر وقت خواستی مبحث جدید بخوانی

حتما ابتدا مبحث قبلی را مرور کن

برای اینکار

در حد یک مرور سریع جزوه را ورق بزن

یا از مبحث قبلی چند تست بزن

Farzanegan3

setaregane_farzaneh



خواندن متن جزوه کافی نیست

هنگام مطالعه دروس محاسباتی

مثل ؛ ریاضیات ، فیزیک و شیمی

حتما قلم و کاغذ همراه خودت داشته باش

و از آن مبحث سوال حل کن

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

کم بخون همیشه بخون!

اگر هنگام مطالعه درس خاصی تمرکز نداری

سعی کن آن درس را هر روز

و در بازه های زمانی کوتاه

۳۰ الی ۴۵ دقیقه ای مطالعه کنی

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

خلاصه نویسی داشته باش

Farzanegan3

setaregane_farzaneh



خلاصه نویسی باعث میشه

**در زمان کوتاه مبحث مورد نظر را مرور کنی
و از دوباره خوانی و اتلاف وقت جلوگیری میکنه**

بعد از مطالعه تست بزنی

مطالعه مباحث به تنهایی کافی نیست

حتما از مباحث خوانده شده

به میزان کافی تست بزنی

با اینکار علاوه بر تثبیت مطالب ، متوجه میشوی

کدام قسمت ها را خوب یاد نگرفته ای

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

برنامه ریزی درسی داشته باش

**با برنامه ریزی درسی هر درس را
در زمان خودش مطالعه میکنی
و برای تست زنی و مرور درس ها
زمان مشخص خواهی داشت**

Farzanegan3

setaregane_farzaneh