

زمان مناسب مطالعه

- مطالعه‌ی دروس سخت و دروسی که خواندن آن‌ها ضروری است را در شروع برنامه خود قرار دهید.
- دروسی را که علاقه کمتری به آنها دارید در زمان‌هایی که بی‌موصله هستید، مطالعه کنید.
- در زمان فستنج، خواب آورگی، ناراحتی، مریضی و ... مطالعه نکنید.
- بلافاصله بعد از مدرسه، بعد از ورزش‌های سنگین، کلاسهای فوق برنامه و ناهار مطالعه را شروع نکنید.
- شبها تا دیروقت برای مطالعه بیدار نمانید، صبح زود بهترین زمان است.
- مطالعه‌ی طولانی و بدون استراحت، بازدهی خوبی ندارد و تمرکز را پایین می‌آورد.
- اختصاص دادن زمان طولانی به مطالعه دروس تمرکز را کاهش می‌دهد.

شرایط مطالعه

- ۱- مکان مشخصی برای مطالعه در نظر بگیرید.
- ۲- در مکان‌هایی که هواستان را پرت می‌کند (اتاق پر از پوسته، وسایل بازی، تلویزیون روشن و ...) مطالعه نکنید.
- ۳- در حالت دراز کشیده مطالعه نکنید. در این صورت مدت زمان مطالعه افزایش می‌یابد.
- ۴- نور و دمای حرارت اتاق مطالعه مناسب باشد.
- ۵- همراه با خوردن تنقلات مطالعه نکنید. این عمل تمرکز شما را کاهش می‌دهد.

هنگام مطالعه

زمانی که هواستان پرت می‌شود مرتب به خوردن هشدار بدهید (مواست را جمع کن). کاعنی را در کنار خود داشته باشید و افکار مزاحمی که در هنگام مطالعه به ذهنتان می‌آید روی آن یادداشت کنید و زمانی را به فکر کردن به آن اختصاص دهید.

بازی بسکتبال، پازل، دارت، پرتاب حلقه و ... در افزایش تمرکز به شما کمک می‌کند.



تمرکز هواس

تمرکز هواس : به حداقل رساندن افکار مزاحمه در هنگام انجام کاری .

آیا تا به حال برایتان پیش آمده در کلاس درسی وقتی معلم درس می‌دهد، بعد از مدتی متوجه شوید، هیچ کداه از صحبت‌های او را نفهمیده‌اید برای یک لحظه احساس می‌کنید اصلاً در کلاس نبودید یا زمانی که دارید خوب گوش می‌دهید صحبت‌های همکلاسی‌هایتان مانع شودی در منزل هم زمانی که درس می‌خوانید متوجه می‌شوید از یک ساعتی که وقت گذاشتید فقط یک ربع توانستید مطالعه کنید، بقیه‌ی زمان خود را به فکر کردن به موضوعات نامربوطا گذرانده اید و ...

یکی از عوامل مهم در یادگیری، تمرکز کامل هنگام درس گوش دادن و مطالعه کردن است. برای داشتن تمرکز در هنگام یادگیری، نکته‌های مطرح شده در هر مرحله را در نظر داشته باشید.

سر کلاس

- سر کلاس شنونده‌ی فعال بوده و بین دانسته‌های قبلی و مطالب جدید ارتباط برقرار کنید تا بهتر یاد بگیرید.
- تمام توجه‌تان به صحبت‌های معلم باشد و به شیطنت‌های همکلاسی‌هایتان توجه نکنید. حتی الامکان جای خود را عوض کنید.
- یادداشت برداری در کلاس فراموش نشود. اول به توضیحات معلم، خوب گوش دهید و سپس صحبت‌های مهم او را بنویسید.

تمام کتابی که معلم توضیح می‌دهد را نباید یادداشت کرد بلکه نکات مهم را بنویسید.

- در یادداشت برداری حتماً:
- یک دقیقه برای یادداشت کردن مطالب داشته باشید.
 - بالای صفحه، روز و تاریخ را یادداشت کنید.
 - بین سطرهای نوشته‌ها کمی فاصله بگذارید.
 - تا اگر لازم بود اطلاعات دیگری اضافه کنید.
 - اگر نکته‌ای خیلی مهم بود هنگام نوشتن، زیر آن را خط بکشید.
 - از نمودارها، جدول‌ها و فلش‌ها می‌توانید استفاده کنید.
 - بعد از پایان درس، یادداشت‌های خود را با دوستانتان مقایسه کنید.

