

هنریون



چطور در ایام امتحانات خسته نشویم و نتایج بهتری بگیریم؟

1. هنگام نشستن، زیاد قوز نکنید! زیرا این کار باعث فشار بر روی عضلات دیافراگم می‌شود و اکسیژن‌رسانی به مغز کم می‌شود. در نتیجه، سلول‌های خاکستری مغز زودتر خسته می‌شوند. برای جلوگیری از این مشکل،

انرژیون

سعی کنید بعد از هر ۴۵ الی ۶۰ دقیقه ، حدود ۳۰ ثانیه حرکات کششی انجام دهید. حرکاتی مانند کشش بالا، کشش شانه، چرخش ستون فقرات و کشش تنه و گردن به شما کمک می‌کند.

2. درس‌های سخت را پشت سر هم نخوانید! انرژی روانی ما محدود است و هرچه بیشتر به خودمان فشار بیاوریم، زودتر خسته می‌شویم. بعد از چند ساعت مطالعه درس‌های سخت، می‌توانید یکی از درس‌های عمومی را که امتحانش نزدیک است، حدود ۴۵ دقیقه مطالعه کنید. مزایای تست‌زنی در دوران جمع‌بندی



3. در فضای خفه و هوای گرم درس نخوانید! این شرایط باعث کاهش هوشیاری و افزایش خستگی می‌شود. درس خواندن باید در هوای خنک و با تهویه کافی باشد.

4. زیاد با صدای بلند درس نخوانید! درس خواندن به اندازه کافی انرژی‌بر است و ترکیب آن با رفتارهای دیگر باعث افزایش فرسایش می‌شود. آزمون عملی را کنار نگذارید

5. در حین درس خواندن، **خوراکی نخورید**! زیرا این کار باعث تقسیم توجه و کاهش سرعت پردازش اطلاعات می‌شود. چیزی که بیشترین تأثیر را دارد، داشتن یک برنامه متعادل بین مطالعه، مرور، تست‌زنی و تحلیل اشتباهات است.

هنریون

6. روی تخت خواب یا به صورت درازکش درس نخوانید! این کار باعث تداوی خواب و استراحت می‌شود. سعی کنید در محیطی درس بخوانید که به خواب ارتباطی نداشته باشد.

7. مدام به جمله یا صفحه قبل برنگردید! وسواس به خرج ندهید، زیرا این رفتار باعث کاهش سرعت مطالعه شما می‌شود.

8. از تکنیک دکتر فاینمن استفاده کنید! ابتدا بخوانید، سپس به ساده‌ترین شکل به خودتان توضیح دهید و ایرادات را پیدا کنید. این کار به یادگیری معنادار کمک می‌کند.

9. فقط به حافظه‌تان اکتفا نکنید! حتماً نوت‌برداری کنید. نوشتن باعث استفاده از حواس ششگانه و افزایش سرعت شکل‌گیری مدارهای عصبی می‌شود. همچنین، برای مرور مطالب به همین یادداشت‌ها نیاز خواهید داشت.



10. سعی کنید بین مطالب جدید و قدیم ارتباط برقرار کنید یا رمزگذاری (کلید واژه نویسی) کنید. اگر نتوانستید، حداقل مطالب را دسته‌بندی کنید و در نهایت آن‌ها را جمع‌بندی کنید. این کار باعث می‌شود بهتر یاد بگیرید!