



تکنیک های افزایش کیفیت مطالعه.

تکنیک های افزایش دقت مطالعه

دقت \*\*

\* تمرین های افزایش دقت

## تمرین‌های افزایش دقت



### تمرین ۱:

- هر روز کتابی را بردارید.
- یک پاراگراف آن را مشخص کنید.
- تعداد حرف فاصی مانند «م، ب، س، د و یا ...» در آن پاراگراف را پیدا کنید.
- این کار به دقت شما بسیار کمک می‌کند.

## تمرین ۲ :

- به اطراف خود نگاه کنید.
- تمام اجسام و وسایلی که به یک رنگ فاص هستند (مثلا آبی) به خاطر بسپارید.
- چشمان خود را ببندید و سعی کنید آن‌ها را به یاد بیاورید.





## تمرین ۳ :

- لیست بی‌دقتی‌های بدست آمده از هر آزمون را یادداشت  
نمایید.

- شب قبل از آزمون‌های آزمایشی، آن‌ها را مرور کنید.

- پس از آزمون، بی‌دقتی‌های جدید را وارد لیست نمایید.

- این کار باعث می‌شود ذهن شما نسبت به بی‌دقتی‌ها

حساس شود و کمتر این کار انجام شود.





برای رسیدن به مهارت لازم در  
تمرکز و دقت... باید تمرین  
کنید و صبور باشید.

« صبر و پشتکار، لازمه موفقیت است »