



مجموع فرهنگی-آموزشی کوشش

تأسیس ۱۳۷۲

۱۳۸۱

مجموع فرهنگی-آموزشی کوشش



انجام چه کارهایی در زمان
های استراحت خوب است؟



بهتر است در واحدهای استراحت خود از
تلفن همراه استفاده نکنید و استفاده از **تلفن
همراه و تلویزیون** را کاهش داده و به کمتر از
یک ساعت در شبانه روز برسانید. زیرا استفاده از
این وسایل سبب کاهش تمرکز شما شده و
کیفیت مطالعه شما را کاهش خواهد داد.



در بخشی از زمان استراحت (حدود پنج دقیقه) باید به فعالیت‌هایی که سبب استراحت جسم، ذهن و چشم می‌شود بپردازید. این فعالیت‌ها می‌توانند بستن چشم، گوش دادن موسیقی، تغذیه مناسب، راه رفتن و... باشد.



بهترین زمانبندی برای بیشترین
میزان یادآوری و یادگیری داشتن
واحدهای مطالعاتی ۷۵ الی ۹۰ دقیقه
ای می باشد که به ازای هر ۷۵ دقیقه
مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت و به ازای هر
۹۰ دقیقه مطالعه، ۳۰ دقیقه استراحت
پیشنهاد می شود.



پیشنهاد می شود در طول روز
زمانی را به ورزش اختصاص
دهید، ورزش روزانه سبب
ایجاد نشاط، کاهش خستگی و
افزایش تمرکز شما خواهد شد.





بنابراین لازم است در
زمان‌های استراحت موارد
مذکور را رعایت نمایید تا بتوانید با
نشاط و کیفیت بیشتری واحد
مطالعاتی خود را آغاز نمایید.