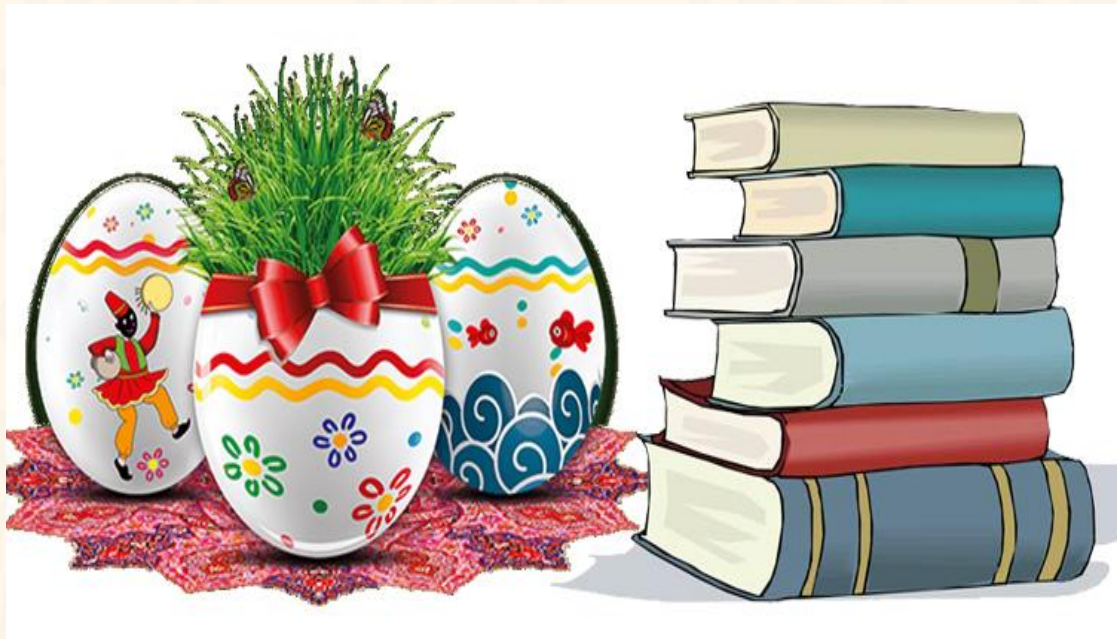




مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

فوائد درس خواندن در ایام نوروز و نکات طلایی برای نحوه مطالعه در این ایام





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲



پیشی گرفتن از دیگران

دانش آموزان عزیز در بنده ای که رقبای شما
به دلیل ایام نوروز به استراحت و تفریح می پردازند ،
شما با جدی گرفتن این دوران می توانید با
برنامه ریزی مطالعاتی مناسب از سایر رقبا سبقت
بگیرید .



فرصت برای مرور مطالب فراموش شده

بیزی از مطالبی که شما یاد گرفته اید
در صورتی که مرور نشوند فراموش
خواهند شد. دوران نوروز این فرصت
را برای مرور دروس فراهم می کند
تا با تمرین و دوره، مطالب را در
ذهن خود زنده نگه دارید و تثبیت
نمایید.





ماندن در اوج جلوگیری از افت تحصیلی

رونده ای را تصور کنید که خود را برای شرکت در مابقه آماده می کند و به صورت شبانه روزی تلاش می کند؛ اما اگر ۱۰ روز یا بیشتر تمرینات خود را رها کند، آمادگی او پایین می آید. اجازه ندهید ایام عید باعث رها شدن شما از فاز مطالعاتی شود.

عده ای از دانش آموزان هفته اول را استراحت و تفریح و هفته دوم را به مطالعه می پردازند.

در واقع هفته آخر تعطیلات بدلیل دور بودن از فاز مطالعه سرعت شما بیشتر بوده و صرفاً می خواهید به انجام تکالیف بپردازید؛ بنابراین با افزایش استرس، کیفیت مطالعه تان پایین می آید. شما در این ایام باید با صبر حوصله نقاط ضعف خود را بررسی نمایید و به جمع بندی نقاط قوت خود بپردازید.



افزایش ساعت مطالعه و اهمیت برنامه مطالعاتی



مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۴

موضوع را جدی بگیرید که افزایش ساعت مطالعه امری تدریجی است
برای مثال اگر روزی ۵ ساعت مطالعه داشتید به یکباره نباید به ۹ الی ۱۰
ساعت افزایش دهید. با استمرار و تلاش منظم حتما تایم مطالعه افزایش می
یابد.

ساعت مشخص برای تایم خواب و استراحت خود داشته باشید. اجازه ندهید
در تایم خوابتان و نظم روتین زندگی شخصی اختلال ایجاد شود.
معنی کنید پارت‌های استراحت بین مطالعه تان کوتاه باشد تا ذهنتان پراکنده
نشود.

زمان‌های مرده و پرت خود را بشناسید و از ایجاد آن جلوگیری کنید.
پرشاهایی که قبل از برنامه‌ریزی باید داشته باشید:

آیا همه مطالب را از ابتدا خوب خواندم و باید در این ایام با تمرین و تست
جمع بندی کنم؟

یا این ایام فرصت جبران برای مطالب جا مانده و مطالعه با کیفیت و جزئی
دروس می باشد؟





نکات طلایی برای اجرای برنامه مطالعاتی خود

وضعیت تسلط خود را در هر درس مشخص نمایید .

دروسی باید از ابتدا بخوانید با دقت بررسی نمایید و خوب تمرین داشته باشید تا به تسلط برسید .

مطالب جا مانده و یا مطالبی که در طی سال تمرین کافی نداشته بررسی نمایید دروسی که کاملاً مسلط هستید با روش بازیابی اطلاعات دوره نمایید . ابتدا تعداد مشخص از آن مطالب انتخاب کنید ؛ سپس با بررسی و تحلیل متوجه خواهید شد که کدام مطالب را فراموش کردید و احتیاج به مطالعه دوباره دارید .

بعد از اجرای برنامه و به تسلط رسیدن در مباحث از خود آزمون بگیرید و خودتان را ارزیابی کنید و به آنکه گیری دوباره نقاط ضعف خود بپردازید . آزمون به شما کمک میکند تا

به خودتان حس بهتری داشته باشید و کیفیت مطالعهتان را بسنجید .





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۴

آمد بهار جان‌ها...

