

یاد خداوند بهترین آرامش است.

۱. آیا می دانید ؛

یادداشت برداری (خلاصه

بردن) از فصول بر ذهن کم می کند، یادآوری را هم راحت تر می کند.

۲. حتماً استراحت

کنید. هر ۶۰ دقیقه مطالعه، ۱۵

دقیقه استراحت

۳. در منزل جایی را برای

مطالعه انتخاب کنید که در

آنجا راحت تر هستید

۴. چه موقعی درس را بهتر یاد می گیرید؟ از وقت هایی که درس را بهتر می فهمید به خوبی استفاده کنید. بد نیست بدانید که، شب قبل از خواب و صبح زود از زمان های مناسب مطالعه می باشد.

علی (علیه السلام):

کار کم مداوم ، بهتر
از زیاد خستگی آور
است.

۵. اگر برای مطالعه

حوصله ندارید کم مطالعه

کنید. سپس کم کم به زمان

آن اضافه کنید.

۶. برای استراحت می توانید چشم هایتان را ببندید و یک منظره زیبا مجسم کنید. (فقط خوابتان نبرد!)
نماز برای آرامش بسیار مناسب است. (البته با حواس جمع!)

۷. برای یادآوری لغات

زبان خارجی (یا بعضی فرمو

ل ها) می توانید آن ها را روی

تکه ای کاغذ بنویسید و در

فرصت های مناسب نگاهی به

آن ها بیندازید.

۸. درس خواندن را هم با

نام خدا شروع کنید. اگر

توانستید وضو بگیرید. (بدانید

که او در نزدیکی شما و آماده

ی کمک به شماست. کافی

است از او بخواهید.)

۹. روحیه ی خوب و

اخلاق خوش باعث یادگیری

بهتر می شود.

۱۰. برای این که بعضی

مطالب را فراموش نکنید، آن

ها را روی دیوار نصب کنید.

قرآن:

همراه هر سختی ،
آسایشی است.

زندگی baratnia.ir

Baratnia.ir

نسیم خوش روزهای زندگی

آمادگی

برای امتحان



عبدالمطلب برات نیا - معاونت پرورشی
مجمع آموزشی
امام خمینی « ره » ابوظبی

مواقع مناسب به آن ها گوش دهید.

۱۶. برای بعضی مطالب مهم در ذهن خود تصویر بسازید.

۱۷. در جلسه ی امتحان ، اول اسمتان را بنویسید.

۱۸. اول به سوال های ساده جواب دهید (وقت خود را با فکر به سوال های سخت هدر ندهید). قبل از تحویل دادن برگه، یکبار با آرامش، نوشته ها را مرور کنید.



منابع :

۱. روش مطالعه. مرتضی نصرت
۲. روش مطالعه. علی اکبر سیف
۳. تکنولوژی فکر. علیرضا آزمندیان

۱۲. درس را برای یک نفر

توضیح دهید. (اگر اینکار را

انجام دهید درس برای سال ها در ذهن شما باقی می ماند. تازه! اشکالات خود را نیز پیدا می کنید. اگر کسی را پیدا نکردید در و دیوار و آینه که هستند!)

۱۳. اشکال ها را بنویسید تا بعداً جواب شان را بپرسید.

۱۴. نمونه سوال با جواب های صحیح تهیه کنید.

۱۵. بعضی از مطالب مهم یا سخت (مثل لغت و معنی زبان) را می توانید با صدای خود روی نوار ضبط کنید و در



۱۱. از نقشه ها، نیش و کنایه ها نهرا سید. (ذهن خود را با آن ها خسته نکنید.) به موفقیت بیندیشید... به طرح ها و برنامه ی قشنگ...