

	<p>۱-اهداف خود را از مطالعه مشخص کنیم.</p> <p>۲-انگیزه و علاقه خود را برای مطالعه افزایش دهیم.</p> <p>۳-هنگام مطالعه، حواس خود را روی مطالعه متمرکز کنیم.</p> <p>۴-سرعت خواندن خود را متناسب با آسانی و سختی مطلب تنظیم کنیم.</p> <p>۵-وقت برای مطالعه تنظیم کنیم.</p> <p>۶-زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنیم.</p> <p>۷-به خواب کافی توجه کنیم.</p> <p>۸-برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنیم.</p> <p>۹-عادت غذایی خود را اصلاح کنیم</p> <p>۱۰-دربارهٔ موضوعی که مطالعه کرده ایم مجدداً تمرکز کنیم.</p>
	<p>۱-پذیرش خود</p> <p>۲-پذیرش دیگران</p> <p>۳-مسئولیت پذیری</p>
	<p>شناخت خود سودمندترین دانش هاست.</p>
	<p>خود عبارت است از ویژگی های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی یا اقلانی که موجب تفاوت یک فرد با دیگران می شود.</p>
	<p>مشاهده: استفاده از حواس پنج گانه برای یادگیری.</p> <p>پس ختام: یکی از روش های مطالعه است .</p>
	<p>بهترین راه مرور کردن سعی در جواب دادن به سوالات اساسی است.</p>

<p>۱- در هنگام خستگی یا خواب آلودگی مطالعه نکنیم.</p> <p>۲- درجایی آرام مطالعه کنیم.</p> <p>۳- از مطالعه در محیط بسیار گرم و بسیار سرد خودداری کنیم.</p> <p>۴- پس از هر نیم ساعت مطالعه، کمی استراحت کنیم.</p> <p>۵- از نکات مهم کتاب یادداشت برداری کنیم یا با مداد مشخص کنیم.</p> <p>۶- اگر مطلبی را متوجه نمی شویم آن را از معلم، همکلاسی ها یا اعضای خانواده پرسیم.</p>	
<p>تفکر ، تماشای رفتار مردم، استفاده از رسانه ها، انجام آزمایش، مطالعه، پژوهش و تحقیق، ساخت کار دستی</p>	