



برای امتحانای میان ترم چه طور درس بفونیم ؟

### نقشه ذهنی !

یادداشت برداری در کلاس و یا در زمان مرور دروس یکی از مهم ترین بخش های مطالعه است. یکی از موثر ترین روش های یادداشت برداری هم، نقشه ذهنی یا اصطلاحاً (Mind Mapping) است. نقشه ذهنی نوعی نمودار درختی است که بیانگر نکات مهم یک مطلب و رابطه آن ها با یکدیگر میباشد. مزیت نقشه ذهنی در این است که میتوان هر گره از درخت را به صورت گرافیکی رسم کرد تا حفظ کردن آن سریعتر و ماندگاری آن نیز در ذهن بیشتر شود.



به طور کلی نقشه ذهنی برای مرور مطالب در یک نگاه و در کمترین زمان،

بهترین گزینه است !

### خود را غرق جزوه های متعدد نکنید

با توجه به این ضربالمثل قدیمی که کیفیت بهتر از کمیت است، یافته های دانشمندان نشان می دهد که غرق شدن در خیل عظیم جزوه ها و کتاب های درسی متعدد، شیوه موثری برای یادگیری نیست. بلکه بهترین شیوه، تمرکز بر روی یک موضوع و وقت گذاشتن بر روی آن تا زمان تسلط کامل بر روی مطالب موجود در آن کتاب است. همیشه سعی کنید کمتر بین موضوعات مختلف گشته و منبع خود را تغییر دهید. به عبارت ساده تر، از این شاخه به آن شاخه نپرید، در این صورت کمتر خسته شده و بیشتر یاد می گیرید.

## منظم باشید

تنها چیزی که از داشتن یک ضرب الاجل زمانی بدتر است، از دست دادن این ضرب الاجل می باشد. پس سعی کنید همیشه منظم باشید و از تعلل و به تعویق انداختن وظایف خود اجتناب کنید.

## خواب کافی

داشتن خواب کافی و بدون دغدغه، یکی از راه های تقویت حافظه است که متأسفانه در فصل امتحانات گاهی به طور کل نادیده گرفته می شود.

در تحقیقات متعدد ثابت شده است که کمبود خواب، عملکرد حافظه را به شدت تحت تأثیر منفی قرار می دهد، زیرا در هنگام خواب و استراحت، مغز به پردازش و ادغام اطلاعات یکسان که در طول روز دریافت کرده می پردازد. بنابراین حداقل 6 ساعت خواب را در برنامه خود بگنجانید و به این فکر کنید که با از دست دادن هر دقیقه از زمان خواب، به همان نسبت زمان مناسب یادگیری را از دست می دهید.

## تغذیه

تغذیه نیز یکی از مباحث مهم در بهبود حافظه به شمار می رود که امروزه تعداد زیادی از افراد، اطلاعات کافی در مورد آن ندارند، ولی تنها جهت یادآوری ذکر می شود که مصرف میوه، سبزیجات تازه، انواع مغزها، شیر و غلات در بهبود عملکرد مغز بسیار تأثیر گذارند.

پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود. خوردن کنجد و عسل، مویز ( کشمش سیاه ) و کندر، در ابتدای روز، برای مطالعه و یادگیری بسیار مفید است.

## استراحت کوتاه مدت

داشتن استراحت کوتاه مدت را در فواصل درس خواندن خود بگنجانید و هرگز پیوسته و بدون استراحت به درس خواندن ادامه ندهید. به ازای هر 30 تا 45 دقیقه درس خواندن، 5 تا 10 دقیقه استراحت، زمان مناسب و معقولی است. در زمان استراحت به دیدن تلویزیون یا انجام بازی های رایانه ای نپردازید، بلکه در این زمان سعی کنید کمی راه بروید یا از خوراکی های سالم مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید تا مغز نیز فرصت تقویت خود را پیدا کند.

## توصیه های دیگر

- به طور منظم ورزش کنید. ورزش کردن منجر به بهبود جریان خون به سمت مغز و در نتیجه بهبود روند تمرکز و حافظه می شود.
- ذهن آدمی با هوش است اگر یادداشت بردارید خود را راحت از حفظ و بیاد سپاری مطالب می کند و نیز همزمان می توانید هم مطلبی را بنویسید و هم گوش دهید. پس در حین مطالعه لطفاً یادداشت برداری کنید.
- اگر بتوانید هر روز دوش بگیرید می تواند شما را سرحال بیارد.