

Public education  
Discover a world of opportunities

# ایده‌هایی برای درس خواندن

## ایده‌هایی برای درس خواندن

### 4. بیشترین میزان تنوع را در جدول زمانی درس خواندن خود بگنجانید

هر روز موضوعات درسی متفاوت را مطالعه کنید. بر روی چیزهای مختلف کار کنید به طور مثال یک روز تکلیف‌هایتان و روز بعد دوره کردن.

### 5. از خود امتحان بگیرید

از یکی از اعضای خانواده درخواست کنید تا از آنچه یاد گرفته اید از شما امتحان بگیرد.

### 6. زمانی که به کمک نیاز دارید، درخواست کمک کنید

چنانچه در رساندن خود به کار کلاس یا درک یک موضوع با مشکل مواجه هستید، با معلم‌های خود صحبت کنید - آنها برای کمک به شما آنجا هستند.

### 7. از خودتان مواظبت کنید

ایجاد تعادل مناسب میان درس و استراحت از اهمیت به سزایی برخوردار است. از خوردن غذاهای حاوی شکر خودداری کنید. آب زیاد بنوشید و غذاهای سالم بخورید. اطمینان حاصل کنید هر شب به اندازه کافی می‌خوابید - بیدار ماندن در طول شب برای درس خواندن برای شما خوب نیست. مرتب ورزش کنید - به آرامش تان کمک می‌کند و سطح انرژی تان را بالا می‌برد.

اهداف شما هر چه باشند - رفتن به دانشگاه، ادامه کارآموزی یا یافتن کار تمام وقت - باید سخت تلاش کنید و در خواندن درس‌هایتان پویا باشید تا به بهترین نتیجه دست یابید. این به مفهوم این است که هر روز زمانی را به درس خواندن اختصاص دهید.

در اینجا پیشنهادهایی داریم تا شما بتوانید از وقت خود بهترین استفاده را بکنید.

### 1. طبق یک برنامه منظم پیش بروید.

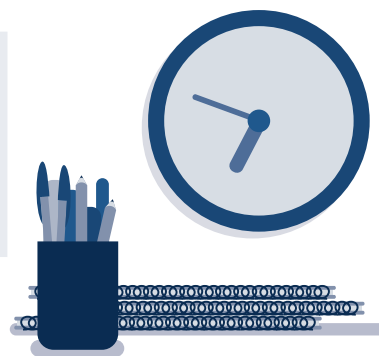
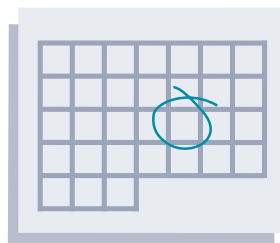
چند ساعت را هر روز برای درس خواندن و دوره کردن اختصاص دهید - و به آن پایبند باشید.

### 2. برای خود فضایی برای درس خواندن آماده کنید

فضایی را درست کنید که از هر گونه مزاحمت و سر و صدا به دور باشید. اطمینان حاصل کنید نور کافی وجود دارد و احساس راحتی می‌کنید. با خاموش کردن تلویزیون، بستن صفحه‌های شبکه‌های اجتماعی خود تان و خاموش کردن تلفن همراه خود از هر چیزی که حواس شما را پرت می‌کند دوری کنید. پیش از شروع اطمینان حاصل کنید هر آنچه مورد نیاز است را به همراه دارید.

### 3. یک جدول زمانی برای درس خواندن درست کنید

این مسئله به شما کمک می‌کند در زمان درس خواندن منظم و طبق برنامه پیش بروید. اطمینان حاصل کنید روی هر موضوع درسی بطور جداگانه کار کنید تا این احساس به شما دست ندهد که بیش از حد در فشار هستید.



Department of  
Education

education.wa.edu.au.