

## نظرات در باره مطالعه

- 4. تنوع زیاد در تقسیم اوقات مطالعه خود داشته باشید**  
هر روز موضوعات درسی مختلف را مطالعه کنید. روی موضوعات مختلف کار کنید مثلاً یک روز روی کارهای خانگی و مشق و روز دیگر بازخوانی.
- 5. خود را امتحان کنید**  
از یکی از اعضای خانواده خود بخواهید که از آنچه یاد گرفته اید از شما امتحان بگیرد.
- 6. هنگام ضرورت کمک بخواهید**  
اگر در انجام به موقع کارهای درسی یا فهمیدن یک موضوع مشکل دارید، با معلم خود صحبت کنید - آنها برای کمک اند.
- 7. از خود مراقبت کنید**  
این برای شما اهمیت حیاتی دارد که بین درس و تفریح یک موازنه سالم برقرار سازید. از خوراکیهای با شکر زیاد اجتناب کنید. آب زیاد بنوشید و غذای صحی مصرف نمایید. اطمینان یابید که هر شب به قدر کافی بخوابید. طور منظم ورزش کنید - این به شما کمک میکند که آرامش یابید و سطح انرژی شما را بالا میبرد.

هدف شما هر چه باشد - دانشگاه، آموزش بیشتر و یا کار تمام وقت - باید بسیار کوشش کنید و در تحصیل خود بسیار فعال باشید تا بهترین نتایج را بگیرید. این به این معنی است که برای درسهای خود در اغلب روزها وقت اختصاص دهید.

اینها یک تعداد نظرات است که به شما کمک میکند که از وقت خود بهترین استفاده را بکنید.

- 1. یک روال ایجاد کنید**  
هر روز دو ساعت را برای مطالعه و بازخوانی اختصاص دهید - و به آن پابند بمانید.
- 2. یک جایی را برای مطالعه اختصاص دهید**  
یک جایی را دور از مزاحمت و سروصدا تعیین کنید. اطمینان یابید که نور کافی وجود داشته باشد و راحت باشید. با خاموش کردن تلویزیون، بسته کردن سایت های رسانه های اجتماعی و خاموش کردن گوشی تلفون خود از حواس پرتی اجتناب کنید. اطمینان یابید که پیش از شروع همه چیز را با خود داشته باشید.
- 3. برای مطالعه تقسیم اوقات بسازید.**  
این در منظم بودن و در مسیر ماندن شما کمک میکند. اطمینان یابید که روی یک مضمون در یک وقت کار کنید تا احساس دست پاچه شدن نکنید.

