



چگونه بهتر درس بخوانیم؟

چگونه بهتر درس بخوانیم؟

اگر جزو آن دسته از افراد هستید که با درس خواندن مشکل دارند، زود خسته می‌شوید و حواسشان پرت می‌شود، این مطلب مخصوص شماست. در این نوشته نکاتی ارائه می‌شود که کیفیت مطالعه را بالا می‌برد و کمک می‌کند بهتر درس بخوانیم.

چگونه بهتر درس بخوانیم؟

اول از همه، یک برنامه‌ریزی درست و هوشمندانه با در نظر گرفتن شرایط جسمی و روحی خود داشته باشید. اگر می‌بینید برای خواندن یک درس یا مطلب به زمان بیشتری نیاز دارید حتماً از چند هفته یا چند ماه قبل از آزمون خود را آماده کنید. برنامه روزانه داشته باشید؛ این امر به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را دائماً ببینید و سریع به کارها رسیدگی کنید.



مکان مناسب برای درس خواندن

اگر می خواهید هنگام درس خواندن خسته نشوید بهتر است یک جای مناسب در اتاق را که آرام و آفتابی است انتخاب کنید و بدون استرس شروع به درس خواندن کنید.

بهترین زمان درس خواندن

بعضی افراد صبح ها را برای درس خواندن انتخاب می کنند و گروهی دیگر شب را ترجیح می دهند. فرقی نمی کند چه زمانی درس می خوانید هر وقت احساس کردید که خسته نیستید و انرژی دارید درس خواندن را شروع کنید.

نشستن صحیح برای درس خواندن

خودتان را گول نزنید. خوابیدن در رختخواب برای درس خواندن بیشتر شما را خسته می کند و باعث می شود که نتوانید به خوبی درس بخوانید. بهتر است برای درس خواندن از یک میز و صندلی راحت استفاده کنید.

برنامه ریزی برای درس خواندن

یک مشکل رایج در افرادی که سریع از درس خواندن خسته می شوند این است که برای درس خواند برنامه ریزی نمی کنند. قبل از اینکه درس خواندن را شروع کنید برای آن برنامه ریزی کنید تا بتوانید به طور موثر مطالعه کنید.

روش های خلاقانه درس خواندن

یک راه برای لذت بردن از درس خواند استفاده از روش های خلاقانه برای مطالعه می باشد. شما می توانید با تماشای ویدیوهای آموزشی درس بخوانید.



هوشمندانه درس خواندن

اگر مقاله شما طولانی است و وقت زیادی هم ندارید بهتر است که از نکات مهم آن خلاصه برداری کنید و به این ترتیب بدون اینکه خسته شوید درس بخوانید. استراحت بین درس خواندن یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از خسته شدن هنگام درس خواندن این است. پس از هر دو ساعت درس خواندن به مدت ۱۵ دقیقه استراحت کنید. به یاد داشته باشید استراحت بیش از ۱۵ دقیقه کارایی شما را کاهش میدهد.

مواد غذایی مفید برای درس خواندن

در ایام امتحانات برای درس خواندن بهتر است که بیشتر از میوه ها، سبزیجات و آجیل ها استفاده کنید و مصرف مواد غذایی فرآوری شده و هله هوله را کاهش دهید. خواب کافی داشته باشید و در روز ۸ لیوان آب بنوشید.

نکته: بیدار بودن در ایام امتحانات یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که دانش آموزان انجام می دهند. خوابیدن به اندازه کافی باعث می شود که بهتر درس بخوانید و زود خسته نشوید، علاوه بر این همه‌ی مطالبی که خوانده‌اید را بهتر به خاطر می‌سپارید.

دور مطالب مهم خط بکشید

خط کشیدن زیر مطالب مهم یکی از ساده ترین روش ها برای یادگیری بهتر می باشد. پیشنهاد ما به شما این است که یک بار کتاب خود را روزنامه وار بخوانید و در دور بعدی با دقت بیشتر زیر مطالب مهم خط بکشید تا بتوانید به راحتی آن ها را به یاد بیاورید

از خودتان کوییز بگیرید

پس از پایان هر فصل از کتاب یا مقاله می توانید از خودتان کوییز بگیرید تا به این ترتیب نقاط ضعف خود را پیدا کنید و بر روی آن ها بیشتر تمرکز کنید.



با تصاویر درس بخوانید

بیشتر دانش آموزان و دانشجویان با تصاویر بهتر از متن درس را یاد می‌گیرند و بیشتر می‌توانند مفاهیم را حفظ کنند. اگر شما هم از این دست افراد هستید می‌توانید کمی خلاقیت به خرج دهید و مطالب مهم را با نقاشی کشیدن برای خود یادآوری کنید.

هر روز مطالعه کنید

هر روز درس بخوانید و بگذارید درس خواندن جزئی از زندگی روزمره شما شود درست مثل خوردن و خوابیدن. اگر هر روز مطالعه کنید ذهن شما برای درس خواندن آمادگی بیشتری خواهد داشت.

مرور روزانه و هفتگی داشته باشید

هر روز که درس می‌خوانید روز بعد اول از همه درس‌های روز قبل را مرور کرده و تا وقتی کامل یاد نگرفته‌اید درس جدیدی را شروع نکنید. یکی از موثرترین روش‌های موفق شدن در درس خواندن این است که اول مطالب را مرور و سپس با آرامش و انرژی ذهنی بیشتر مطالب جدید را بخوانید.

قبل از درس خواندن خلاصه نویسی‌ها را بخوانید

اگر در طول ترم از مطالب مهم یادداشت برداری کنید، قبل از امتحان این یادداشت‌ها را بخوانید. چون ممکن است شامل اطلاعات مهمی باشند.

چگونه بهتر درس بخوانیم که فراموش نکنیم و یادمان نرود؟

قبل از درس خواندن پیاده‌روی کنید. تحقیقات نشان داده که ورزش می‌تواند حافظه شما را افزایش دهد، ۲۰ دقیقه قبل از هر بار درس خواندن پیاده‌روی کنید.



با صدای بلند درس بخوانید

اگر چه ممکن است مسخره به نظر برسد اما درس خواندن با صدای بلند باعث می شود که مطالب را به زودی فراموش نکنید. تلاش کنید مطالب مهم را برای دوستانتان توضیح دهید.



[بسته جامع زبان عمومی پایه تا پیشرفته والا](#)

