

کي و کجا مطالعه کنیم



هیچ قانون کلی‌ای برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد، اما زمان مطالعه نباید طولانی باشد. سعی کنید بعد از یک ساعت و نیم مطالعه، استراحت کوتاهی داشته باشید. افراد مختلف توان، حوصله و هوش متفاوت دارند.

جام جم آنلاین: هیچ قانون کلی‌ای برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد، اما زمان مطالعه نباید طولانی باشد. سعی کنید بعد از یک ساعت و نیم مطالعه، استراحت کوتاهی داشته باشید. افراد مختلف توان، حوصله و هوش متفاوت دارند. ساعات بعد از خواب را به مطالعه مطالب پیچیده که نیاز به تمرکز بیشتری دارند، اختصاص دهید. بهترین زمان مطالعه که آستانه یادگیری خیلی بالاست صبح زود (30 تا 45 دقیقه بعد از بیدار شدن) و عصر است.

دو ساعت پیش از غروب خورشید به دلیل کاهش اشعه کیهانی و نوع رابطه خورشید با زمین اختلال حواس کم می‌شود و یادگیری بهتر اتفاق می‌افتد.

ساعات آخر شب را اختصاص به مطالعه مطالبی دهید که نیاز کمتری به فعالیت‌های ذهنی دارد و به آنها علاقه‌مندید. آخر شب به علت آن که بعد از مطالعه می‌خوابید و منبع بعدی ندارید، مطالب فرصت پیدا می‌کنند تا از نیمکره راست (جایگاه حافظه کوتاه‌مدت) وارد نیمکره چپ (جایگاه حافظه بلندمدت) شود.

زمانی که خیلی گرسنه یا شکمتان پر است مطالعه نکنید چون یادگیری را کاهش می‌دهد. اگر خیلی احساس گرسنگی کردید با یک خوراکی شیرین آن را برطرف کنید.

ساعات بعد از یادگیری مطالب جدید یا زنگ‌های تفریح، زمان مناسبی برای مرور درس و یادگیری بهتر آن است.

مکان مطالعه باید درجه حرارت و رطوبت مناسب داشته باشد. از نظر رطوبت حدود 50 درصد و از نظر دما نه خیلی سرد و نه گرم باشد. (19 تا 23 درجه)

نور محل مطالعه باید مناسب باشد. نور روز بهترین نور است، اما اگر در شب مطالعه می‌کنید در استفاده از لامپ‌ها سعی کنید از نور زرد و سفید تماماً استفاده کنید. نور مناسب 400 لوکس است. (هر لامپ 18 وات کم‌مصرف، معادل 200 لوکس نور تولید می‌کند)

مکان مطالعه باید سکوت و آرامش داشته باشد. در مکان‌های پر سروصدا و شلوغ مطالعه نکنید.

مکان مطالعه باید تا حد امکان ثابت و بدون تنوع باشد. سعی کنید خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. هر قدر فضای دیدتان محدودتر باشد میزان حواس‌پرتی‌تان کمتر است.

مکان ثابت و خاصی را برای مطالعه داشته باشید و سعی کنید تمیز و منظم باشد.

وسایلی مثل تلویزیون، رادیو و تلفن و هرآنچه حواستان را پرت می‌کند را در محل مطالعه قرار ندهید.

بهتر است در مکان مطالعه میز و صندلی موجود باشد. هیچ‌وقت از رختخواب برای مطالعه استفاده نکنید.

برای برطرف کردن اختلال یادگیری احتمالی بخصوص وقتی ناشتا هستید یک لیوان نوشیدنی یا آبمیوه میل کنید. هنگام مطالعه از لباس راحت استفاده کنید.

در زمان مطالعه هوشیار باشید. بسیاری از ما هنگام مطالعه بیداریم، ولی از هوشیاری لازم برخوردار نیستیم.

برای شروع مطالعه، آمادگی ذهنی و بدنی لازم است. واضح است آمادگی ذهنی و روانی بر آمادگی‌های جسمی ارجحیت دارد. قبل از

مطالعه دو دقیقه درباره مطالعه و مسائل حول و حوش آن تمرکز کنید، سپس پنج نفس عمیق شکمی بکشید، آن را مدتی محبوس و سپس آهسته آزاد کنید.