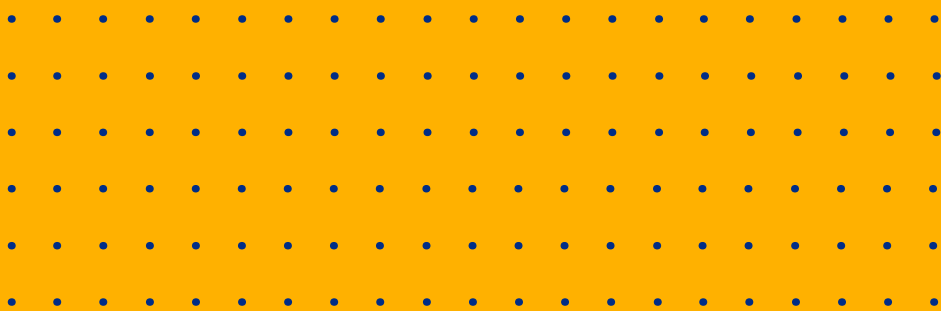
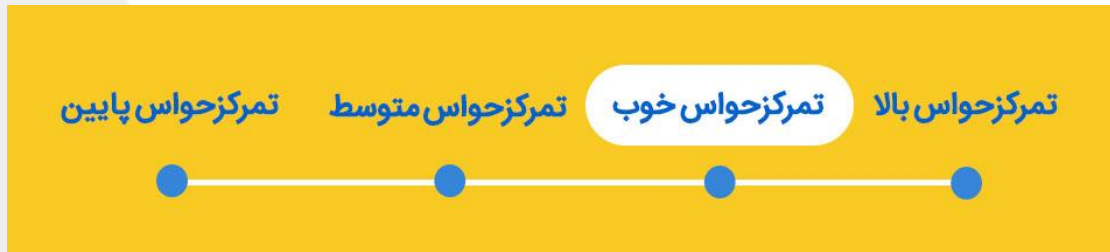


نتیجه آزمون

تمرکز حواس درسی



سطح تمرکزحواس شما: خوب



تمرکز شما در سطح مناسب و خوبی است؛ برای کسب نتایج بهتر و افزایش بهره‌وری حتماً به این نکات توجه کنید که توسط اساتید و مشاوران یادینگ به شما پیشنهاد می‌شود:

۱- برای پیشرفت‌های درسی بیشتر؛

سعی کنید خودتان را به "سطح تمرکز بالا" برسانید. یعنی نقاط قوتتان را تقویت و نقاط ضعفتان را برطرف کنید.



۲- برای شناسایی نقاط ضعف‌تان؛

به سؤالاتی که پاسخ داده اید مراجعه نمایید. سؤالاتی که گزینه "همیشه" یا "بعضی اوقات" را انتخاب کرده اید، نقاط ضعف شما هستند. در سؤالات ۶، ۱۰ و ۱۵ اگر گزینه‌های "به ندرت" یا "هرگز" را انتخاب کرده‌اید، این گزینه‌ها نیز نقاط ضعف شما محسوب می‌شوند. به آنها توجه ویژه داشته باشید؛ چون برای پیشرفت‌های درسی شما ضروری است؛ در کوتاه مدت شاید مشکلی برای‌تان ایجاد نکند ولی اگر ادامه یابد، مشکل‌ساز می‌شود.

۳- از روشهای نوین مطالعه غافل نشوید:

البته شما سطح تمرکز خوبی دارید اما برای داشتن یک مطالعه مفهومی و عمیق، نیاز است اصولی مطالعه کنید.



۴- استفاده از روش مطالعه کل به جزء:

هنگام مطالعه، ابتدا به سراغ نکات اصلی بروید؛ (تیترها، شکل‌ها و جداول)، سپس نکات فرعی و در پایان نکات جزئی. در این صورت مغز ابتدا با درک کلیات و نکات اصلی، متمرکز شده و ترغیب می‌شود به دنبال مطالب فرعی و جزئی برود.

۵- تندخوانی را یاد بگیرید:

تندخوانی نه تنها باعث افزایش سرعت در خواندن می‌شود بلکه تمرکز شما را هم بالا می‌برد. اولین گام برای تندخوان شدن، رفع علل کندخوانی است؛ بلندخوانی، لبخوانی، برگشت چشم به عقب، گم کردن خط، کلمه‌خوانی



سعی کنید موارد بالا را در هنگام خواندن انجام ندهید. به عنوان مثال در هنگام مطالعه همیشه با انگشت خط ببرید و با چشم بخوانید.

۶- در صورتیکه احساس می‌کنید؛

نیاز به راهنمایی یا آموزش دارید، حتماً با یک مشاور باتجربه و دلسوز مشورت کنید.

نیاز به مشاوره و آموزش دارید؟

اساتید و مشاوران یادینگ

در کنار شما هستند

هم اکنون کلیک کنید



آزمون‌های آنلاین رایگان

و دریافت راهکارهای مشاوره‌ای

برو به آزمون

آزمون آنلاین عادت‌های مطالعه

کامل‌ترین آزمون آنلاین

برو به آزمون

آزمون آنلاین اضطراب و استرس امتحانات ...

تعیین سطح و ارائه راهکارها

برو به آزمون

آزمون آنلاین تمرکزحواس درسی

تعیین سطح و ارائه راهکارها

به زودی ...

آزمون آنلاین برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

به زودی ...

