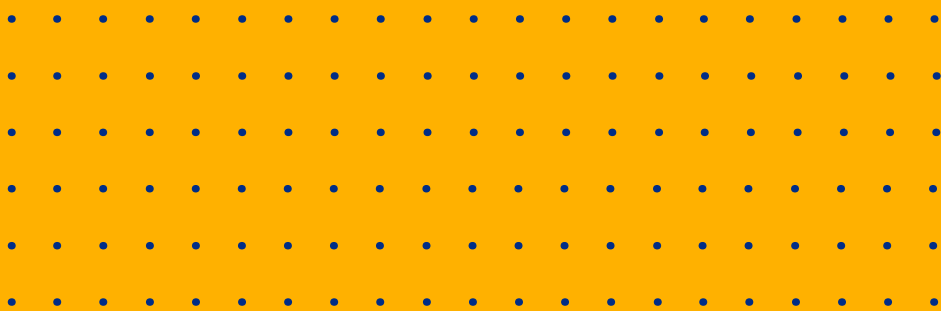


نتیجه آزمون

تمرکز حواس درسی



سطح تمرکزحواس شما: متوسط



سطح تمرکز شما متوسط 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- باید توجه کنید که؛

در لبه‌ی مرزهای مطالعه خوب و بد حرکت می‌کنید. یعنی اگر با رعایت چند نکته طلایی تمرکز خودتان را به سطح خوب و حتی بالا برسانید قطعاً به پیشرفت‌های سریع، دست پیدا می‌کنید. در غیر این صورت در مسیر مطالعه و تحصیل به مشکل بر خواهید خورد.



۲- برای پیشرفت‌های سریع؛

شناسایی نقاط ضعف‌تان بسیار ضروری است. بنابراین به سؤالاتی که پاسخ داده‌اید مراجعه نمایید. سؤالاتی که گزینه "همیشه" یا "بعضی اوقات" را انتخاب کرده‌اید، 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.

۳- اگر عوامل بیرونی مثل سر و صدا، گوشی تلفن و ... منجر به حواس‌پرتی شما شد؛

سعی کنید محیط را برای یک مطالعه حرفه‌ای آماده کنید.



۴- یکی از عوامل مهم ایجاد تمرکز؛

داشتن علاقه به موضوع می‌باشد. اگر به مطالعه یک درس علاقه ندارید، ریشه این بی‌علاقگی را پیدا کنید و سعی کنید آن را حل کنید (با کلاس رفع اشکال، تقویت پایه، تفکر در مورد فواید آن درس در آینده شما و ...)

۵- طبق پژوهش‌های انجام شده؛

معمولاً دانش آموزانی که از روش‌های مطالعه اصولی استفاده می‌کنند، کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند. بنابراین روش‌های نوین مطالعه را یاد بگیرید.



۶- تکنیک طرح سؤال؛

تکنیک طرح سؤال یکی از مهمترین تکنیک‌های روش‌های نوین مطالعه و تمرکزحواس است. با این تکنیک، موتور جستجوی مغزتان را فعال می‌کنید. در این صورت در زمان مطالعه، مغز برای کشف پاسخ سؤالات، متمرکز می‌شود. برای استفاده از این تکنیک، قبل از شروع مطالعه‌تان، ۵ الی ۱۰ سؤال در ارتباط با مبحثی که می‌خواهید مطالعه کنید، بنویسید.

۷- 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.

۸- در جلسه امتحان؛

از سؤالاتی که قطعاً بلید و برای تان ساده است شروع به پاسخ دادن کنید. با این کار استرس شما کمتر شده و با آرامش و تمرکز بیشتری می‌توانید به ادامه سؤالات پاسخ دهید.



۹- در صورتیکه احساس می‌کنید؛

برای افزایش تمرکزحواس‌تان نیاز به راهنمایی و آموزش بیشتری 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 ...

