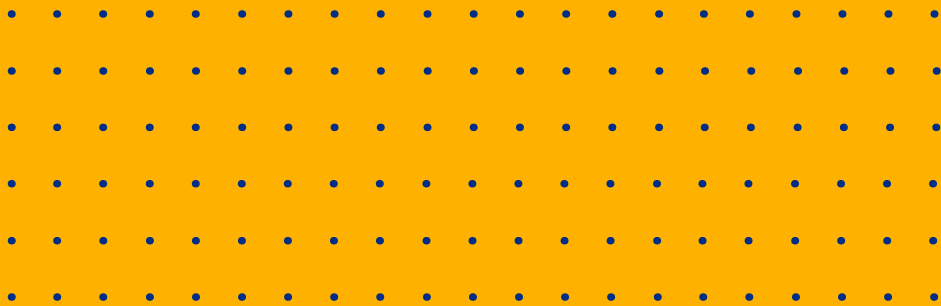


نتیجه آزمون

تمرکز حواس درسی



سطح تمرکز حواس شما: پایین



سطح تمرکز شما پایین است؛ با رعایت چند نکته مهم زیر که توسط اساتید و مشاوران یادینگ پیشنهاد می شود، شما هم می توانید تمرکز حواس تان را به راحتی بهتر کنید:

۱- ابتدا علت های حواس پرتی تان را شناسایی کنید:

معمولاً این عوامل دو دسته هستند؛ درونی و بیرونی
 درونی مثل ترس ها، نداشتن علاقه، توقعات بالا، و نداشتن
 روش مطالعه صحیح
 و بیرونی مثل محیط نامناسب، گرما و سرما، خستگی و
 خواب آلودگی



مثلاً ترس از عقب ماندن در درس‌ها و نرسیدن به موفقیت در امتحانات باعث عدم تمرکز می‌شود.

۲- ایجاد علاقه:

یکی از عوامل مهم ایجاد تمرکزحواس، داشتن علاقه به موضوع می‌باشد. اگر به مطالعه یک درس علاقه ندارید، سعی کنید ایجاد علاقه کنید: با کلاس رفع اشکال، تقویت پایه، فکر کردن در مورد فواید آن درس در آینده شما و ...

۳- مطالعه کردن با روش‌های اصولی و صحیح:

طبق پژوهش‌های انجام شده، معمولاً دانش آموزانی که از روش‌های مطالعه اصولی استفاده می‌کنند، کمتر دچار



حواس پرتی می شوند. بنابراین روش‌های نوین مطالعه را یاد بگیرید.

۴- تکنیک تخمین زدن:

قبل از شروع مطالعه حتماً تعداد صفحاتی که می‌خواهید بخوانید و مدت زمانی که می‌خواهید مطالعه کنید را مشخص کنید. این کار باعث افزایش تمرکز شما در حین درس خواندن می‌شود.

۵- مرور اجمالی قبل از مطالعه اصلی:

با این کار، ذهن با مباحث کلی درس مورد نظر آشنا می‌شود و برای خواندن و دریافت نکات تکمیلی، متمرکز می‌شود.



۶- تمرین‌های تمرکز را انجام دهید:

یکی از بهترین تمرین‌های تمرکز حواس، خیره شدن به یک نقطه است. به مدت ۲ دقیقه به یک نقطه در اطرافتان خیره شوید؛ روزی ۳ بار و هر بار ۲ دقیقه

۷- در جلسه امتحان؛

سؤالات را با دقت بخوانید و به فعل‌های جملات دقت کنید. از سؤالاتی که قطعاً بلیدید 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.



۸- 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 ...

