

چجوری بیشتر درس بخونیم...

افزایش ساعت مطالعه
با 6 تکنیک ساده

باشگاه مدیریت کنکور
رحیمی





1. صبح ها زود از خواب بیدار شو!

سعی کنید صبح ها بین ساعت 6 تا 8 از خواب بیدار بشین و درس بخونین! این کارو انجام دادین می فهمین که چقدر زمان بیشتری در طول روز دارین.



باشگاه مدیریت کنکور



2. قبل از شروع برنامه

برای خودت کنداکتور زمانی بنویس:

یعنی اینکه وقتی می‌خواهی درستو شروع کنی تایم بندی روزتو از قبل بنویس!



3. به برنامه زمانی خودتون متعهد باشی:

وقتی برنامه زمانی تون آماده شد
باید اجراش کنین و در اجراش
سختگیرانه تلاش کنیند.

باشگاه مدیریت کنکور



4. دقایق مهم هستند:

همه کاراتون رو خارج از درس به دقیقه بنویسید و انجام بدین. اینجوری تایم از دست رفته کمتری خواهید داشت.





5. به تدریج ساعت مطالعه رو افزایش بدین:

اگر امروز 7 ساعت خوندي
فرداش 12 ساعت نخون!
چون پسفرداش بيشتتر از 2
ساعتم نمی تونی بخونی.

باشگاه مدیریت کنکور



6. درست استراحت کنید:

زمان استراحت سراغ چیزایی که ذهنتون رو درگیر می کنن و بیشتر خستتون می کنن نرین. مثلا تلیویزیون یا گوشی موبایل. برای استفاده از اپنا هرروز یه تایم مشخص در نظر بگیرید. پیشنهاد من



45 دقیقه قبل از خوابه

باشگاه مدیریت کنکور