کمبود وقت یا اتلاف وقت ؟

۱- ثبت اطلاعات مربوط به فعالیت ها

تعیین اولویت ها: فعالیت های آموزشی و روزمره و فراغت خود را الویت بندی و یادداشت کنیم

تعیین تعادل مطالعاتی متناسب باارزش هر درس: باید ضریب و اهمیت و میزان مطالعه هر درس رو حتما در نظر بگیریم

زمان بندی:
- زمان های فعال
- زمان های پرت

۲- گرد کردن زمان به اعداد رند :
(تاریخ و زمان)

وقتی بازه زمانی برای مطالعه خود تعیین می کنیم و از زمان مشخص شده کمی رد می شود و ما هنوز مطالعه خود را شروع نکرده ایم و در واقع دنبال رند کردن زمان هستیم

به طور مثال : زمان مطالعه فیزیک ساعت ۱۶ الی ۱۷:۱۵

ساعت ۱۶:۱۰ هنوز مطالعه فیزیک را شروع نکرده ایم و چون از لحاظ ذهنی دنبال ساعت مشخص و رندی هستیم شروع مطالعه فیزیک را از ۱۶:۳۰ قرار می دهیم پس در واقع ما به جای ۱۰ دقیقه ، ۳۰ دقیقه زمان خود را از ذست داده ایم

۳- مطالعه سطحی دروس :

الف) ارزیابی و سنجش عملکرد
Question (یادآوری دومین مورد ازروش مطالعه صحیح)

ب)در پایان روز و هر بازه ی مطالعاتی از خودمان آزمون بگیریم (تست یا تشریح)

بالاتر از ۷۵ ٪

پایین تر از ۷۵٪ : یادگیری ناقص : مطالب را به خوبی یاد نگرفته ایم

۴- تصور بازآموزی و یادگیری در منزل :

سه مرحله مهم در فرآیند آموزش

یادگیری: ۷۵٪ در کلاس و مدرسه
تثبیت :۲۵ ٪ در منزل
تسلط : ۱۰۰٪ تلفیقی از یادگیری و تثبیت

چند نکته :

بعضی هامون وابسته به دبیر خصوصی هستیم و سر کلاس توجه لازم رو نداریم

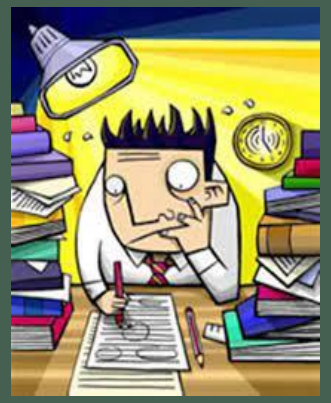
بعضی هامون به امید اینکه میریم خونه مطالعه می کنیم و تمرین کافی انجام میدیم سر کلاس خوب گوش نمی دهیم و توجه کافی رو نداریم

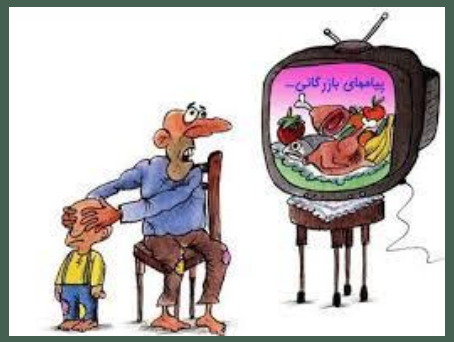
۵- تفکر و خیال نابجا

عدم تمرکز کافی در هنگام مطالعه ☹

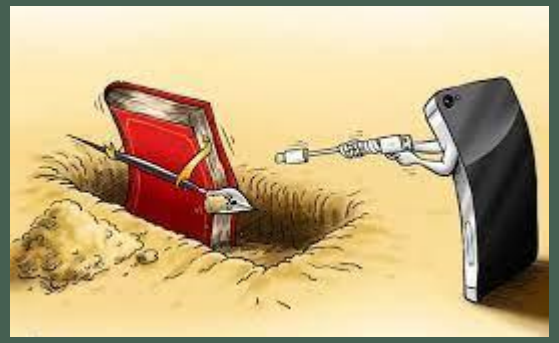
تفکر منفی : اکثر فکرهای ما مربوط به زمان گذشته و حال (بازدارنده)

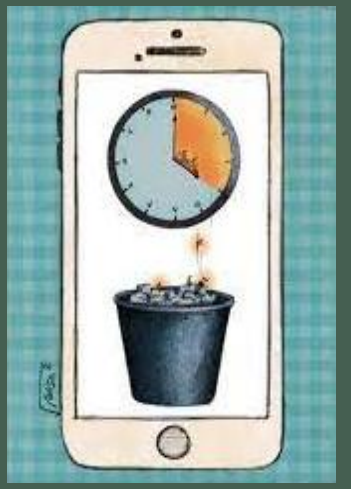
تفکر مثبت یا رویاپردازی : مربوط به افکار ما در زمان آینده





۶- تلفن – تلویزیون – یخچال – گوشی





۷- نداشتن علاقه و انگیزه
عدم ارتباط با درس
عدم اشتیاق به مطالعه

۸- کندخوانی
پیچیده کردن و طول دادن کارها

مثلا :

بعضی از ماها میریم سر خلاصه نویسی
یکبار چرک نویس
یکبار پاک نویس
وسواس در نوشتن
وسواس در تعداد رنگ خودکار و ....