

تکنیک های رفع خستگی و حفظ انگیزه مطالعه:

از خودکارهای رنگی استفاده کنید



از برچسب های کاغذی استفاده کنید



استراحت های ۱۵ دقیقه ای داشته باشید



از ماژیک های هایلایت استفاده کنید



درس را به صورت صوتی - تصویری ببینید



با دوستانتان در مورد درس، کپ بزنید



گاهی به جای نوشتن، بفوانید و گاهی به جای خواندن، بنویسید



هر از چندی، محل درس خواندن را عوض کنید



چک لیست تهیه کنید و علامت بزنید



با ورود به دوران دبیرستان و پس از آن تحصیلات عالی، یکی از مهم ترین دغدغه های ما این است که چطور به مدت طولانی خود را درگیر مطالعه مواد درسی کنیم بدون اینکه خستگی یا بی انگیزگی به سراغمان بیاید. تکنیک های ذیل، ترفندهای ساده ای هستند برای حفظ تمرکز و انگیزه برای مطالعه طولانی مدت دروس سنگین و پرحجم:

- از مداد و خودکارهای رنگی استفاده کنید.
- روی برچسب های کاغذی یادداشت کنید.
- بعد از ۴۵ دقیقه مطالعه، یک استراحت ۱۵ دقیقه ای داشته باشید.
- برای مطالب درسی به دنبال ویدئوهای آموزشی باشید.
- با دوستانتان در مورد مطالب درسی گپ بزنید.
- برای جلوگیری از خستگی، گاهی بخوانید و گاهی بنویسید.
- محل مطالعه را هر از چندی تغییر دهید.
- یک چک لیست از کارهایی که باید انجام دهید یا مطالبی که باید بیاموزید تهیه کنید و آن را علامت بزنید.