



کلاف

ضمیمه نوجوان

شماره ۵۶ - اردیبهشت ۱۴۰۰

نوجوان
بازار



مریم امام



با تشکر از
محمد طائب

ماه خرداد و فصل امتحانات همیشه خدا، آینه دق دانش آموز جماعت بوده حالا هم که با کرونا و کلاس های یکی در میان قطع و وصل مجازی بدتر، فکر کردن به امتحانات موبه تن هر موجود موداری سیخ می کند. اما بد به دلتان راه ندهید که با توصیه های دست اول کلاف این هفته شاخ غول این مرحله را هم می شکنیم و یکر است می رویم به استقبال تابستان دوست داشتنی. حالا برویم سراغ توصیه های یک کارشناس خبره یعنی دکتر حامد رضا راسخ احمدی.



پنج گانه درس بخوانید

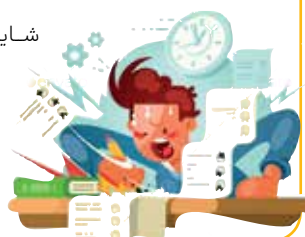


هر چه تعداد بیشتری از حواس یادگیری استفاده شود، مباحث بیشتر توی ذهن می ماند. مطالبی را که می شنوید، بنویسید تا ببینید، مطالبی را که می نویسید بلند بخوانید تا بشنوید.

نکاتی که ۵۲۷۰۳ آنها در ایام امتحانات لازم است

شکستن شاخ غول!

از جلونظام!



شاید باورتان نشود نظمی که قبلا هر روز توی مدرسه رعایت می کردیم از به موقع بیدار شدن و پشت میز نشستن و... توی یادگیری هم تاثیر دارد! پس سعی کنید توی خانه هم مثل ایام مدرسه نظم خاصی رعایت کنید.

قاتل تمرکز!



هیچ چیز بیشتر از داشتن اضطراب و استرس نمی تواند مغز شما را تعطیل کند. موقع درس خواندن نه به نمره و هیچ چیز استرس زای دیگر فکر نکنید و سعی کنید در این مدت کمترین گیر و گرفت را با دیگران داشته باشید.

فرمول ویژه حواس پرت ها!



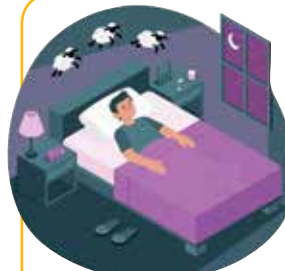
اول با ۵ دقیقه درس خواندن و پنج دقیقه استراحت شروع کنید. چهار یا پنج بار این کار را تکرار کنید. بعد از آن زمان ها را به ۲۵ دقیقه درس و ۱۵ دقیقه استراحت افزایش دهید و همین طوری کم کم اضافه کنید.

این راه به ترکستان است



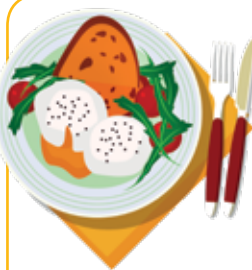
ممکن است شب تا صبح بیدار ماندن و درس خواندن برای امتحانات اول باعث بشود نمره بهتری بگیرید اما به مرور زمان نخوابیدن شب تمرکز و حافظه شما را ضعیف می کند و قطعاً امتحانات آخر به طرز فاجعه باری خراب می شود.

آسوده بخواب که مغز بیدار است!



مطلبی را که هیچ جوهره توی مخ تان نمی رود دقیقا قبل از خواب یک دور دیگر مطالعه کنید. ناخودآگاه مغز شما تا صبح به آن مطلب فکر می کند و وقتی بیدار می شوید به طرز معجزه آسایی حس می کنید آن را یاد گرفته اید.

بخورید و بیاشامید



مغز در این ایام بیشتر از هر زمان دیگری به یک رژیم غذایی سالم و مقوی نیاز دارد؛ سبزیجات، میوه ها، مغزها مثل پسته، بادام و فندق، ماهی، گوشت قرمز و ویتامین های A، C و E جان می دهند برای خورده شدن در ایام امتحانات.

خود را بتکانید



ورزش کردن در هر وقتی خوب است و در زمان امتحانات خوب تر. تحرک هم شما را سر حال تر می کند هم تمرکزتان را بالا می برد. حتی در خانه هم خیلی راحت می توانید در زمان های استراحت حرکات کششی انجام دهید.

دوش وقت سحر

بهترین زمان برای درس خواندن صبح زود است چون هوای شهر در این ساعت ها از همیشه پاک تر است و درختان هم دارند با تمام قوا فتوسنتز می کنند، پس به قدر کافی اکسیژن برای رسیدن به مغز وجود دارد!



از نان شب واجب تر

واجب تر از نان شب در ایام امتحانات نان صبح به علاوه سایر خوردنی جات یک صبحانه کامل است! اگر یک تا یک و نیم ساعت قبل از امتحان صبحانه کامل بخورید، دیگر این مشکل که وسط امتحان مطالب یادتان برود، پیش نمی آید!



خروج اضطراری از کنج عزلت!

زیاد تنها ماندن، یادگیری شما را کم می کند. نیازی نیست در ایام امتحانات از عالم و آدم فاصله بگیرید. اگر کرونا نبود می گفتیم حتی مهمانی های خانوادگی را هم از دست ندهید. چند نفری درس خواندن و به هم یاد دادن، معجزه می کند.



لطفاً بالبخند وارد شوید



خنده دار به نظر می رسد اما خنده باعث می شود مغز شما بهتر کار کند! پس اخمو و بداخلاق بودن در دوران امتحانات را فراموش کنید. تاجایی که می توانید بخندید تا هم بیشتر خوش بگذرد هم بهتر یاد بگیرید.