

یه هم گروهی انتخاب کن



# برای استراحت چکار کنیم؟



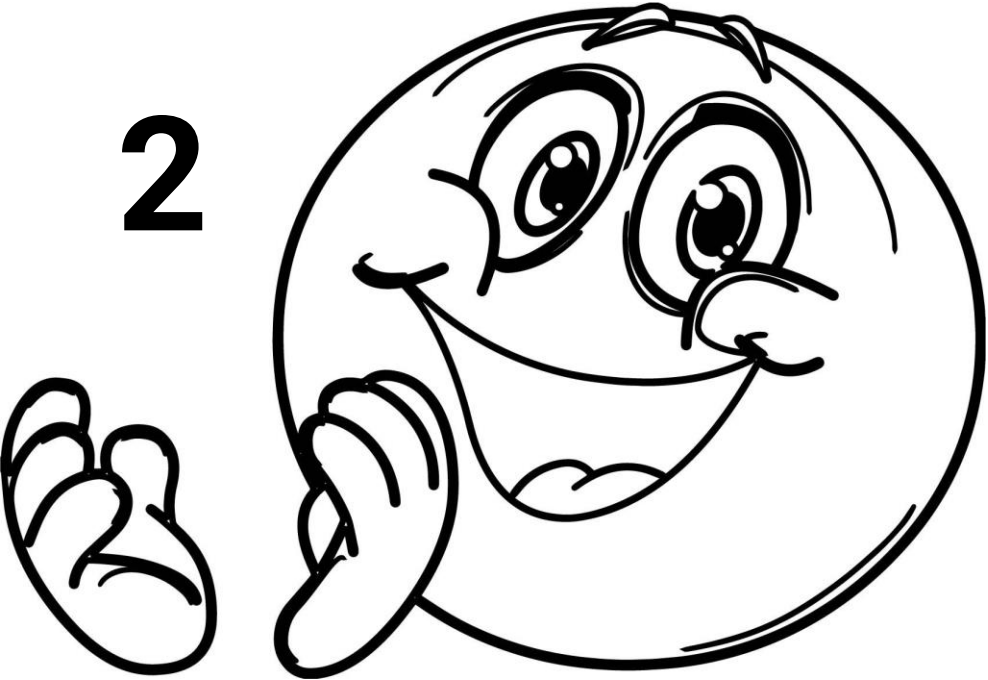


✓ بیرون بهتر از درونه

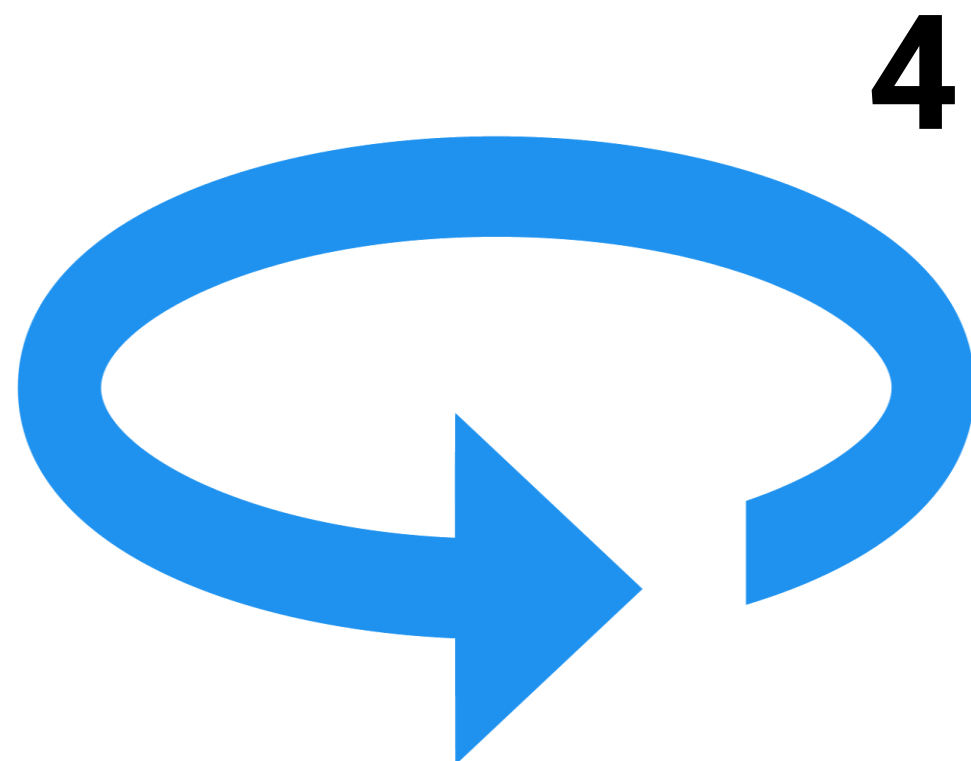
✓ حرکت بهتر از بی حرکت

✓ گروهی بهتر از تنهایی

✓ بی تکنولوژی بهتره



221  
132  
243  
243  
434  
222



# بزرگترین عاملی که حتی با درس خواندن زیاد، کنکور رو خراب می‌کنیم، چیه؟



۱) استرس ✓

۲) گرسنگی

۳) صبحانه و کمبود آب در بدن

۴) گزینه ۱ و ۳ صحیح می‌باشد

# چگونه میزان یادگیری خودمونو به ۹۰ درصد برسونیم؟



(۱) مرور کنیم

(۲) در آزمایشگاه یا کارگاه شرکت کنیم

(۳) به دیگران یاد بدیم

(۴) هر سه مورد را با هم انجام دهیم

بعد از چند دقیقه مناسب است که از روی صندلی بلند بشیم؟



(۱) ۱۸۰ دقیقه

(۲) ۹۰ دقیقه

(۳) ۶۰ دقیقه ✓

(۴) ۴۵ دقیقه

# نوشیدن آب تا چند درصد باعث عملکرد بهتر ما، در آزمون‌ها می‌شود؟



(۱) زیر ۵ درصد

(۲) ۵ تا ۱۰ درصد

(۳) ۱۰ تا ۱۵ درصد

(۴) ۲۰ تا ۲۵ درصد ✓

# آیا شیرینی‌ها باعث بهبود عملکرد معز ما می‌شوند؟



✓ (۱) خیر

(۲) بله

(۳) اگر شیرینی خامه‌ای باشد بله

(۴) به علت وجود گلوکز؛ بله

# کیا کنکور شرکت می کنند

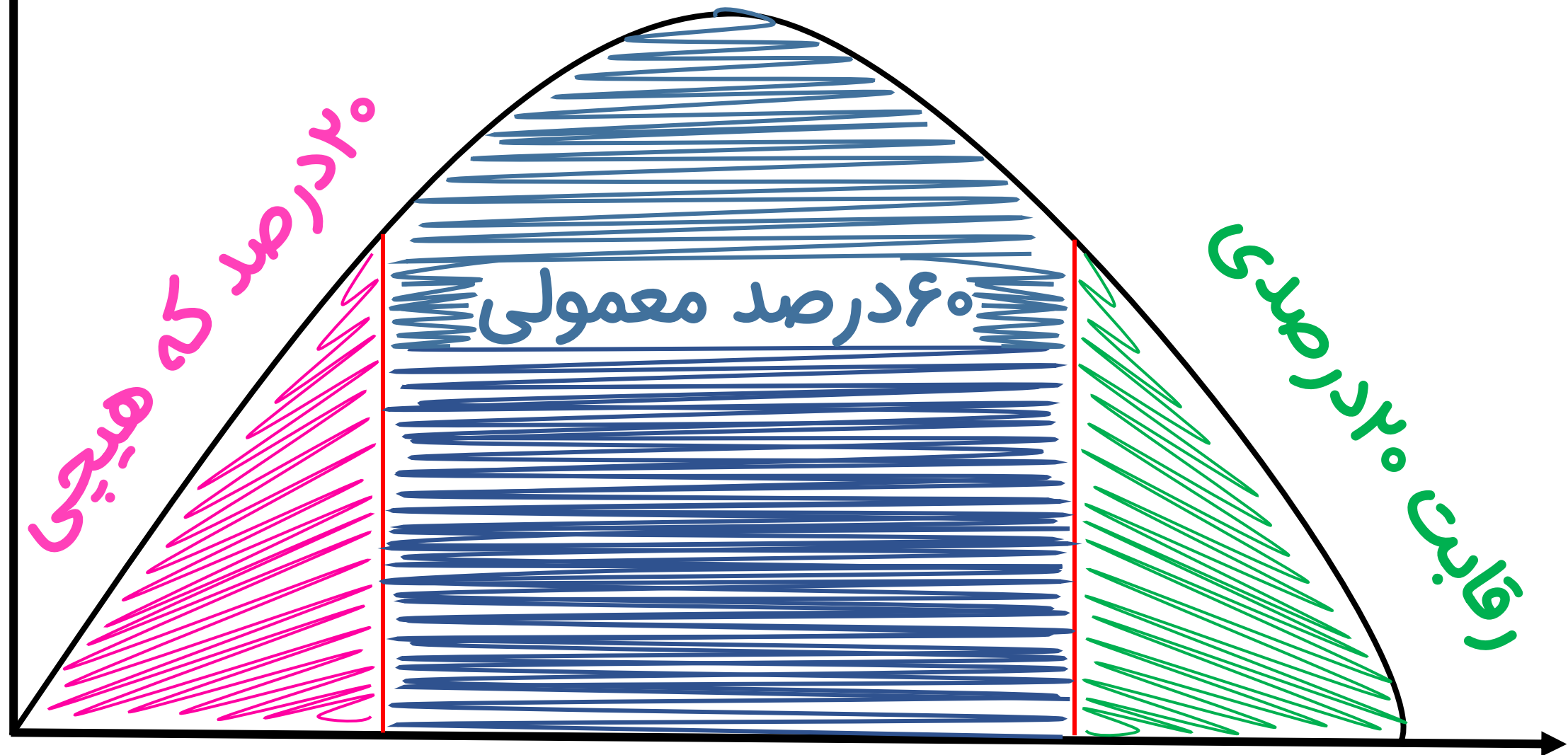
تعداد شرکت کنندگان

۲۰ درصد که هیچی

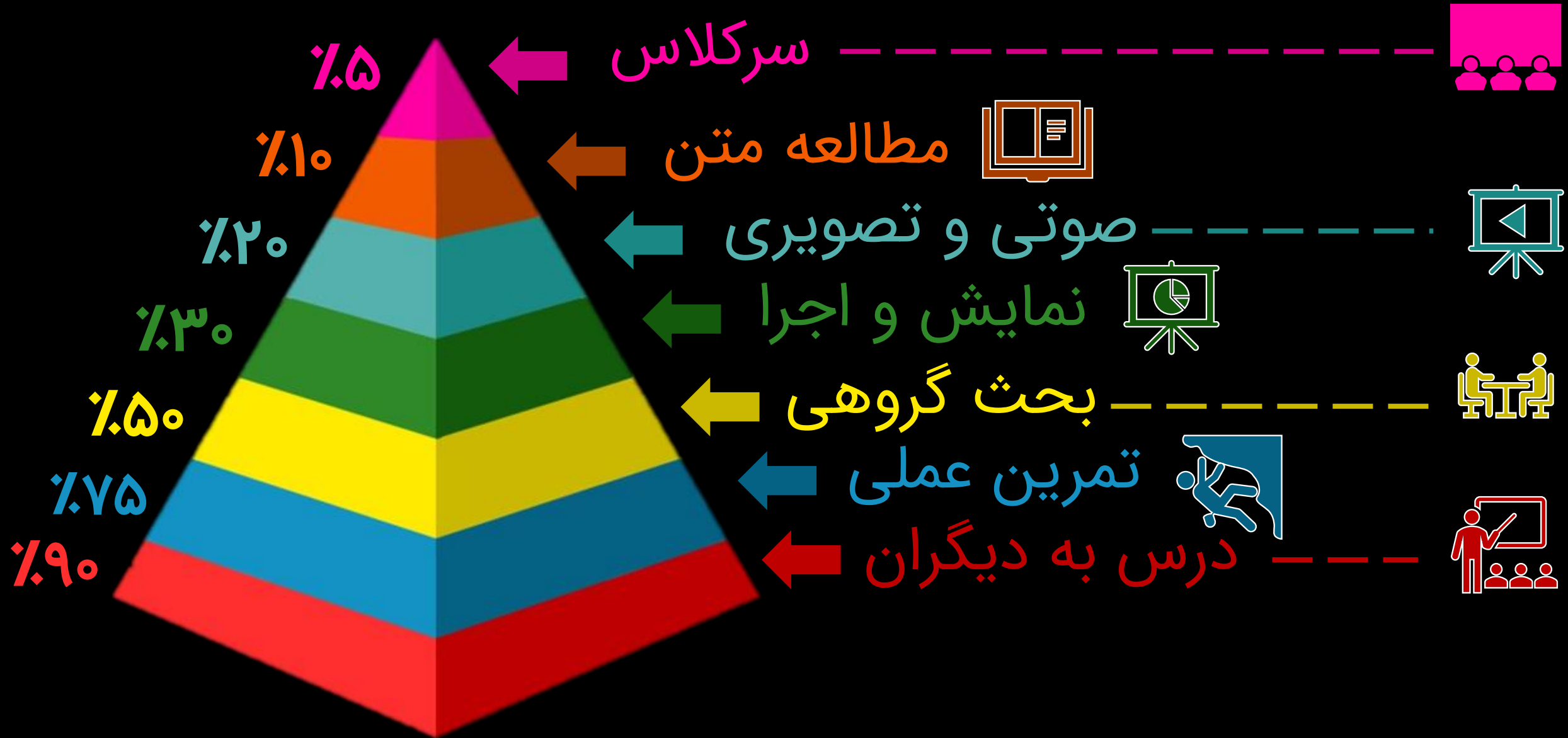
۶۰ درصد معمولی

۲۰ درصدی رقابت

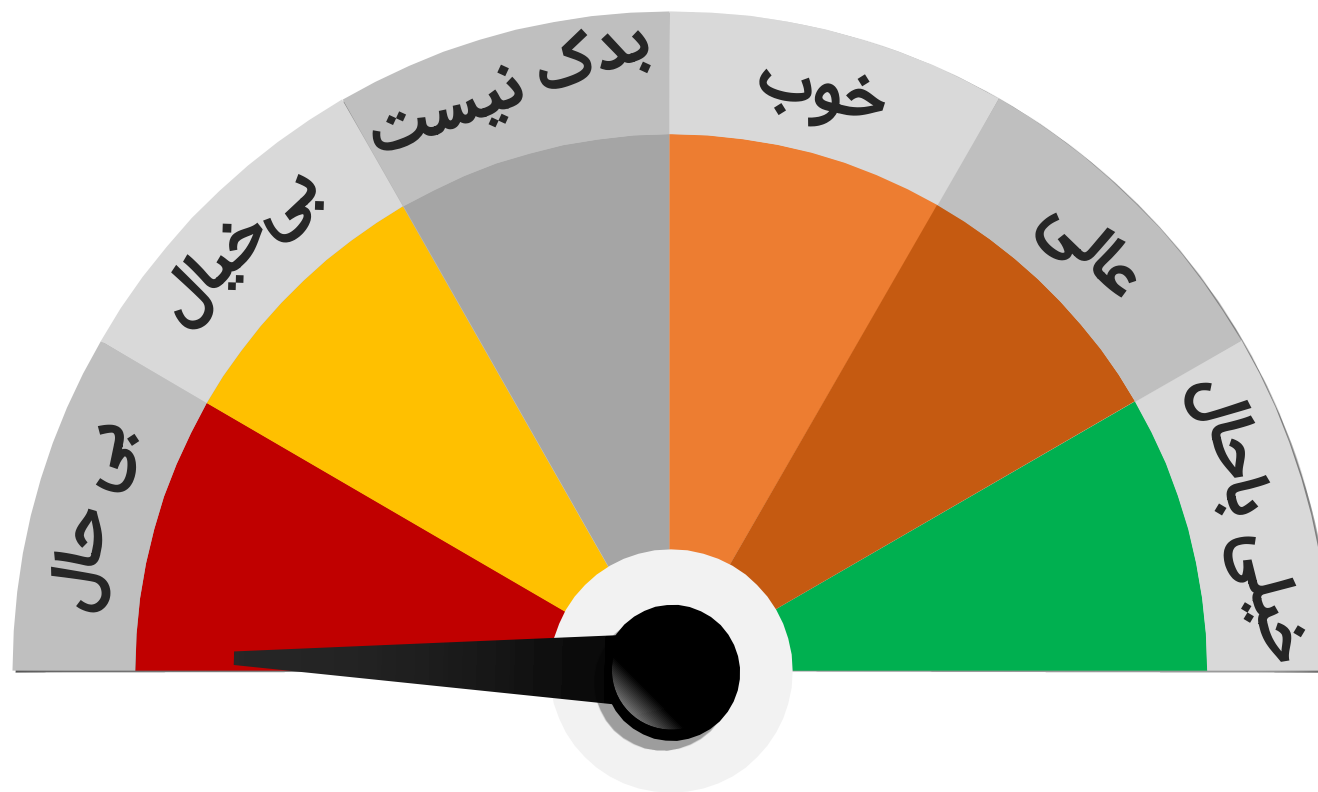
تلاش



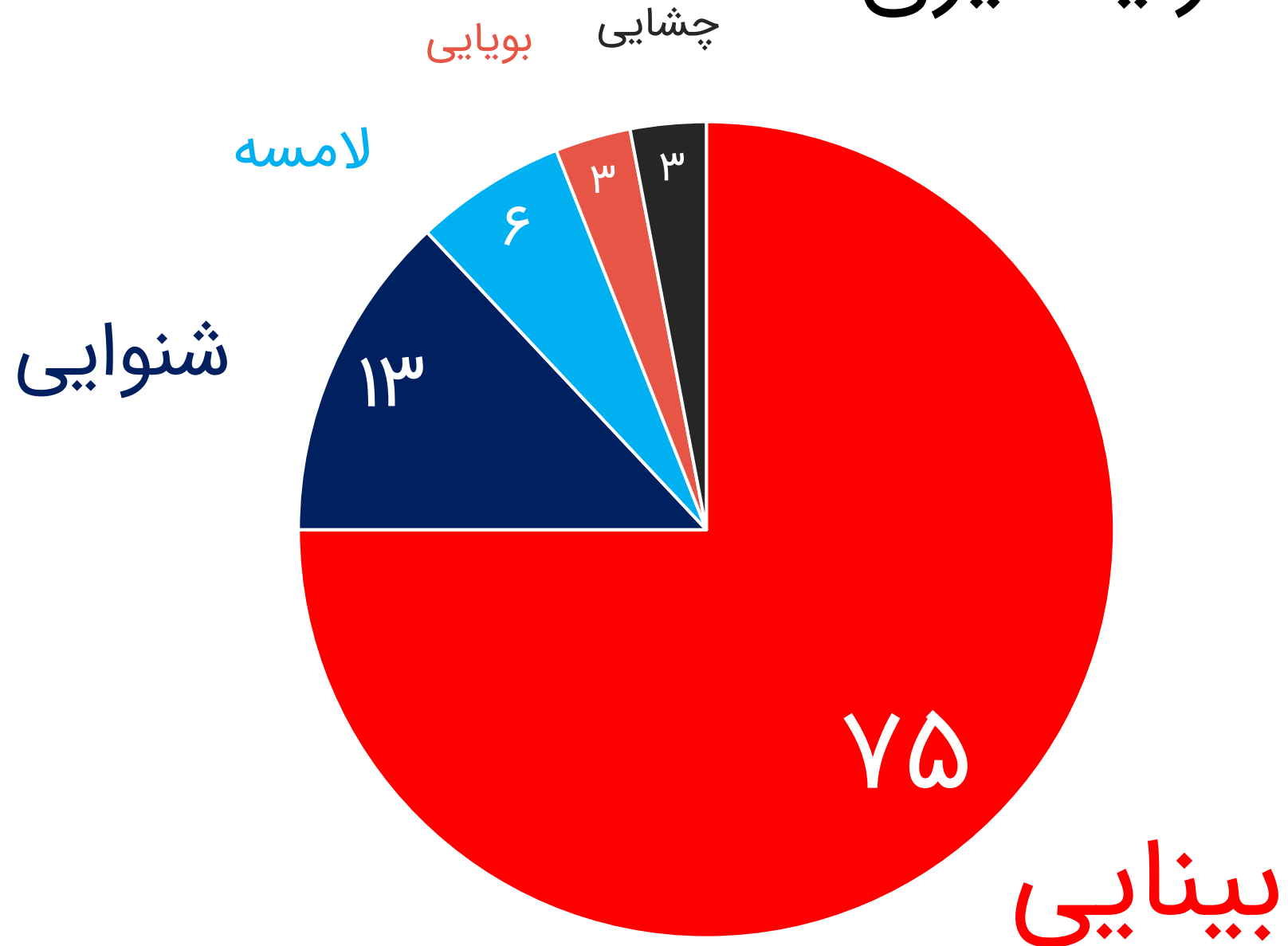
# درصد یادگیری ما در حالت‌های مختلف



# اشتیاق شما برای یادگیری چقدره؟

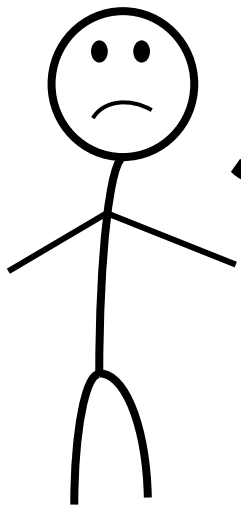


# سهم حواس در یادگیری

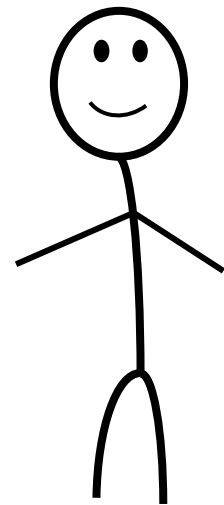


# یه کوچولو از اهمیت تندخوانی بدونیم





# دو نفر میخوان به موفقیت تحصیلی برسند



با سرعت ۱۵۰ کلمه در دقیقه

روزی سه ساعت

$$۱۸۰ \times ۳ \times ۱۵۰ \times ۶۰ = ۴,۸۶۰,۰۰۰$$

روز

ساعت

سرعت مطالعه

تعداد دقائق

با سرعت ۶۰۰ کلمه در دقیقه

روزی یک ساعت

$$۱۸۰ \times ۱ \times ۶۰۰ \times ۶۰ = ۶,۴۸۰,۰۰۰$$

روز

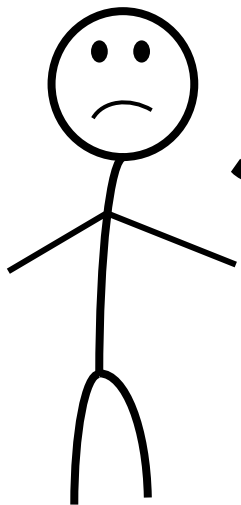
ساعت

سرعت مطالعه

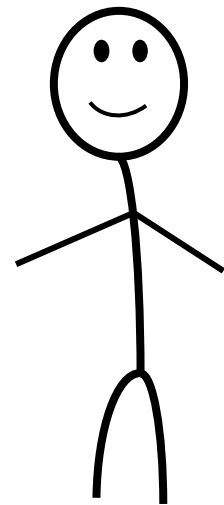
تعداد دقائق

$$۱۹,۴۴۰,۰۰۰$$

بعد از ۶ ماه



دو نفر میخوان به موفقیت تحصیلی برسند



۱۵۰ کلمه

۶۰۰ کلمه

$$۷,۵۰۰ \text{ صفحه} = ۲۵۰ \text{ ص} \times ۳۰ \text{ کتاب}$$

$$۵,۰۰۰,۰۰۰ = ۵۰۰ \text{ ک} \times ۱۰,۰۰۰ \text{ ص}$$

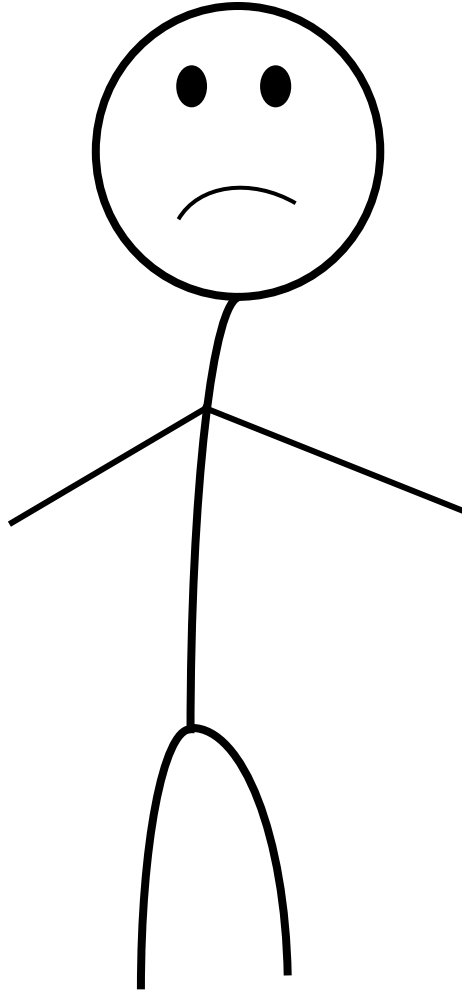
$$۱۵,۰۰۰,۰۰۰ = ۵۰۰ \text{ ک} \times ۳۰,۰۰۰ \text{ ص}$$

$$۱۸۰ \times ۳ \times ۱۵۰ \times ۶۰ = ۴,۸۶۰,۰۰۰$$

$$۱۸۰ \times ۱ \times ۶۰۰ \times ۶۰ = ۶,۴۸۰,۰۰۰$$

$$۱۹,۴۴۰,۰۰۰$$

# چیا نداری؟؟؟؟؟؟



❑ مدیریت استرس

❑ کتاب‌های خوب نداری

❑ روش تدریس

❑ تمرکز

❑ روش درست خلاصه نویسی

❑ تفریح

❑ و...



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

01:00

❑ پادکست تمرکز

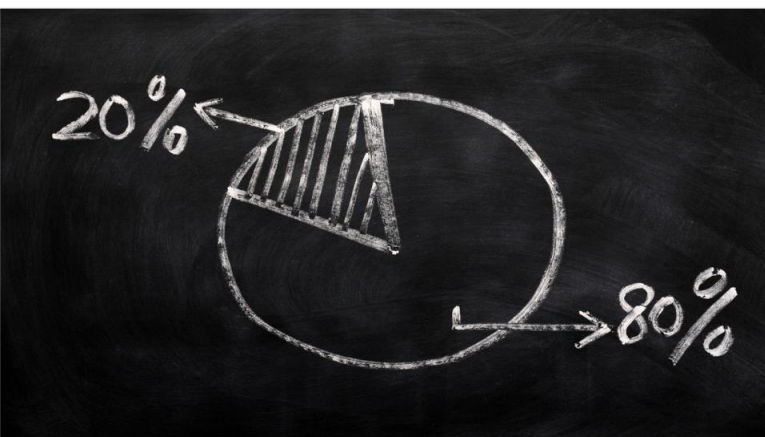
❑ پادکست مدیریت زمان

❑ پادکست‌های خوب دیگه...

۰۹۹۲ ۲۴۰ ۵۳۹۴



# هر کدوم که شما بخوای



20/80



مغز



تمرکز

# انواع حافظه



□ حسی

□ کوتاه مدت

□ بلند مدت

# سه نوع حافظه



حافظه حسی

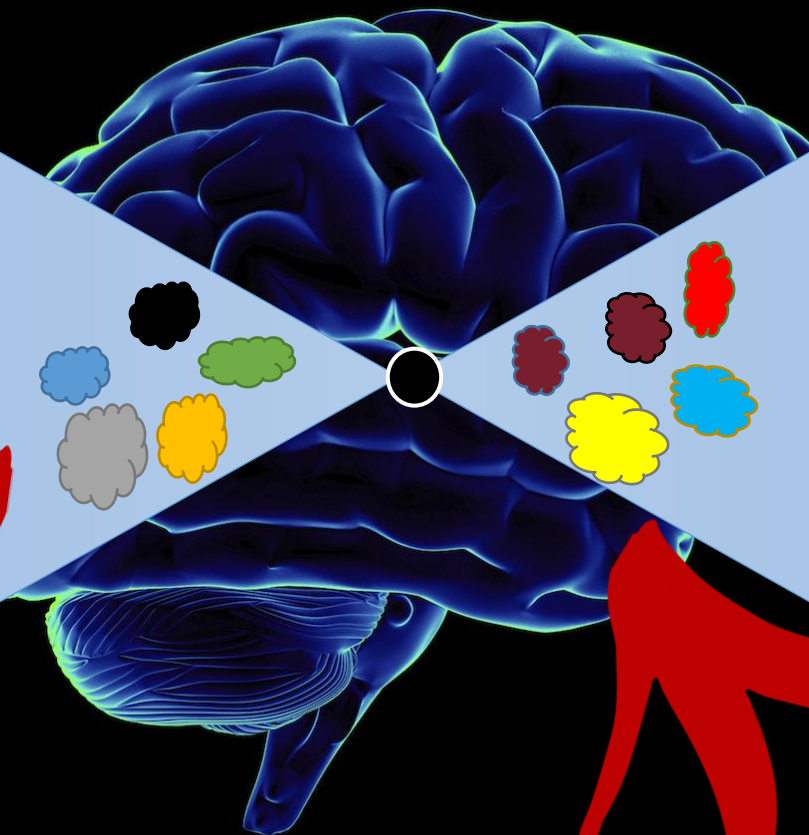
حافظه بلند مدت

حافظه کوتاه مدت





حافظه حسی



حافظه بلند مدت

شلوغی‌ها

# می‌خواهی به چیا توجه کنی؟



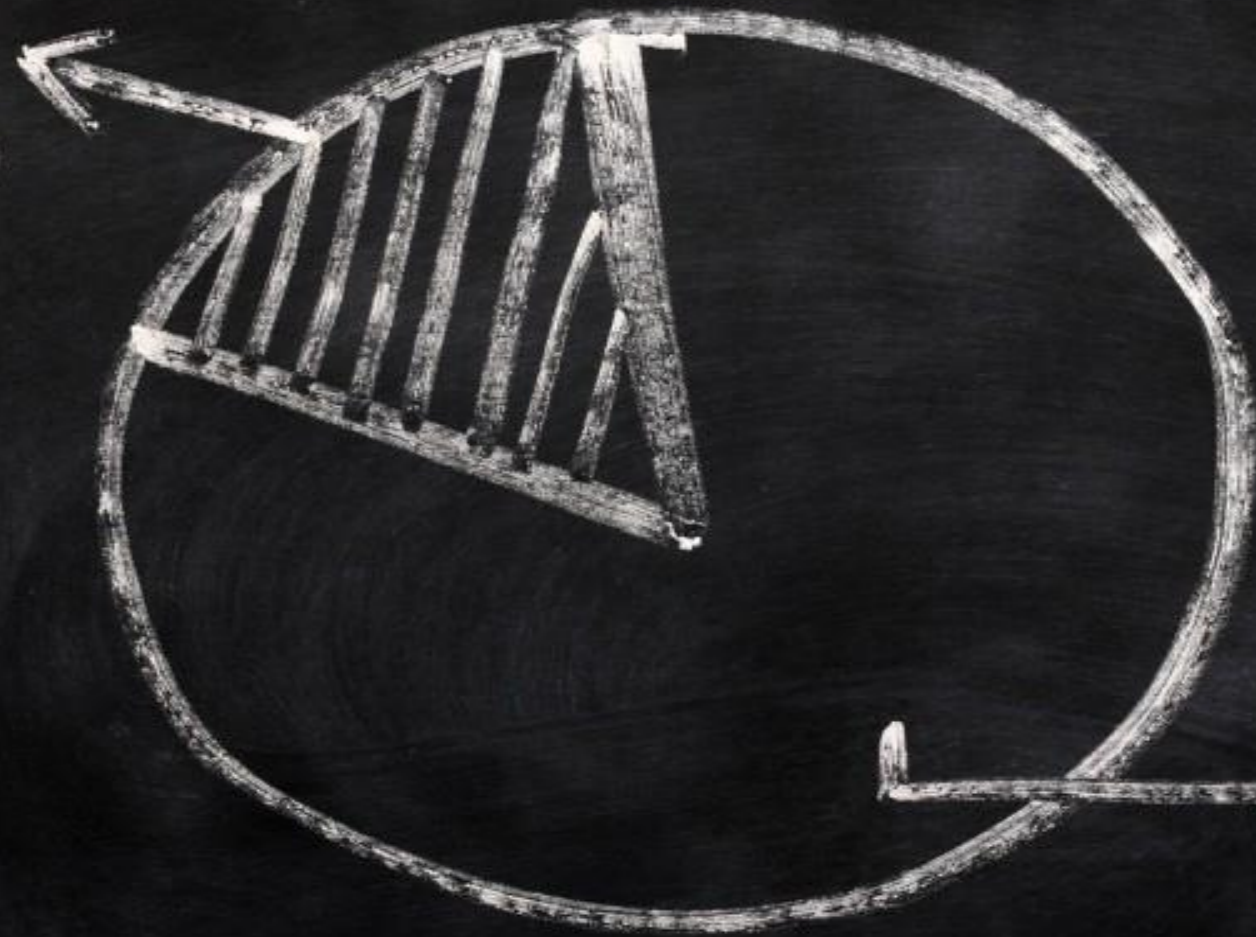
# توجه مصرف کردنی هست



# کیفیت کار = توجه × زمان

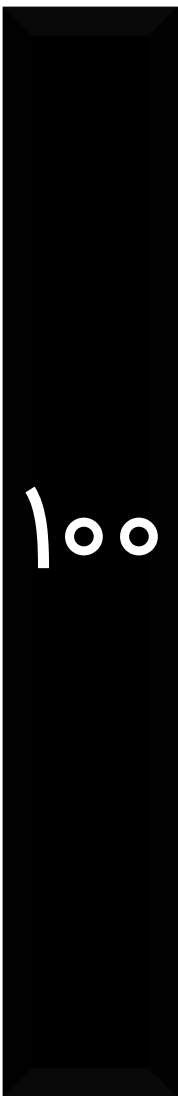


20%



80%

کارها



نتایج

# ۵۵ ساعت کار در هفته





بهم چه قوی رو میدید؟  
تا آخر هفته دیگه