

ጥናታዊ የአጠናን ስልት

Prepared by Effoi Assignment Helper



EFFOI ASSIGNMENT HELPER

ጥናታዊ የአጠናን ስልት

በመጀመሪያ ምቹ አካባቢን መፍጠር አለብህ፤ በአካልህ ውስጥ እና ውጭዊ አካባቢ -መረጃን በተሳካ ሁኔታ ለመረዳት እና ለማቆየት። ሊሞክሩ የሚገባቸው የጥናት ልማዶች እዚህ አሉ፡-

1. ጥሩ እንቅልፍ መተኛት፡- በቅርብ የተደረገ ጥናት በተማሪዎች ውጤት እና ምን ያህል እንቅልፍ እያገኙ እንደሆነ ባለው መካከል ያለውን አዋንታዊ ግንኙነት አረጋግጧል። ይሁን እንጂ ይህ ማለት ከትልቅ ፈተና በፊት ሙሉ 8 ሰዓት መተኛት ብቻ አይደለም በጣም አስፈላጊው ነገር ትልቁን ጥናት ከማድረግ በፊት ለብዙ ምሽቶች በቂ እንቅልፍ መተኛት ነው።
2. የጥናት አካባቢዎን ይለውጡ፡- ይህ ምናልባት ተስፋ ሰጪ የጥናት ስልት ላይመስል ይችላል ነገርግን ጥናቶች እንደሚያሳዩት የጥናት አካባቢዎን መቀየር የማስታወስ ችሎታን ይጨምራል። በየቀኑ ቤት ውስጥ ከማጥናት፤ በየሳምንቱ አዲስ የቡና ቦታ ለማየት ይሞክሩ ወይም ወደ እርስዎ አካባቢ ቤተመጽሐፍት ይሂዱ። የመሬት ገጽታ ለውጥ ሁለቱንም የማስታወስ እና የትኩረት ደረጃዎችን ያሻሽላል።
3. ለመስራት ከሚያነሳሳ አካባቢ ጋር አራስን ማጣበቅ፡- በቤት ውስጥ ጥሩ የጥናት ቦታ ወይም ካፌ በአስተማማኝ ሁኔታ ውጤታማ ቦታ ካለህ ጫና በሚፈጠርበት ጊዜ አዚህ ቦታዎች ላይ ማጥናት ውጤታማ ያደርጋል።
4. የሚያረጋጋ ሙዚቃ ያዳምጡ፡ የፈለጋችሁትን ሙዚቃ ማዳመጥ ትችላላችሁ ነገር ግን ክላሲካል፣መሳሪያ እና ሎ-ፊ ቢትስ ጥሩ የጀርባ ሙዚቃን ለጥናት እንደሚሰጡ ብዙዎች ይስማማሉ። ግጥሞች ያላቸው ዘፈኖች ትኩረትን ሊሰርቁ ይችላሉ።
5. ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ያስወግዱ፡ ስልክዎን ጸጥ በማድረግ እና እንደ ቲቪ ወይም ራዲዮ ያሉ የሚያበሳጩ የጀርባ ጫጫታዎችን ያስወግዱ። የጥናት ክፍለ ጊዜዎ እስኪያልቅ ድረስ ማህበራዊ ሚዲያዎችን ላለመመልከት ከራስዎ ጋር ስምምነት ያድርጉ።
6. አነቃቂ snack ምግቦችን ይጠቀሙ ፡- ቡና እና ከረሜላ ጊዜያዊ ማበረታቻ ይሰጡዎታል፤ነገር ግን አዘውትሮ መጠቀም በደም ውስጥ የስኳር ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ። የበለጠ ትኩረት እና ዘላቂ ለሆነ ጉልበት።

ይህ ገጽ ሆን ተብሎ ባዶ የተተወ ነው።

This Page is intentionally left Blank.



EFFOI ASSIGNMENT HELPER