

**بر روی انجام کارهای خود تمرکز داشته باشید.**



- آیا شما هم جز آن دسته از دانش آموزان هستید:
- هر آن چه خوانده اید سریع از ذهنتان می رود؟
  - نمی توانید به طور مداوم مطالعه کنید؟
  - تا کتاب درسی را می بینید احساس خستگی می کنید؟
  - در کلاس درس حواستان راحت پرت می شود؟
  - ساعات طولانی مطالعه می کنید اما چیزی به خاطر نمی آورید؟



شما باید به دنبال راهکاری باشید تا با حواس پرتی خود غلبه کنید و سعی کنید ذهنتان را روی یک موضوع متمرکز کنید. حال ما به شما می‌گوییم که چگونه تمرکز خود را افزایش دهید.





پیشخوانی  
قبل از درس  
دادن معلم

یادداشت  
کردن نکات  
مهم

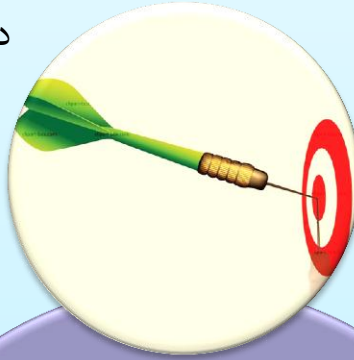
تمرکز در  
هنگام درس  
دادن معلم

دور کردن  
چیزهایی که  
حواسمان را  
پرت می کنند

سوال  
پرسیدن بعد  
از تمام شدن  
تدریس معلم



دارت



بازی شطرنج



جدول سودوکو



بازی ها و  
ورزش هایی  
که تمرکز را  
افزایش می دهد

تعریف کردن اتفاق هایی که  
روی می دهد برای یک نفر

خواندن داستان کوتاه  
و تعریف کردن آن  
برای دیگران

