

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۶
▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۷	▼ ۲۲	▼ ۲۱

موبایل ایران زمین

۰۹۳۷ ۱۶۰ ۱۳۶۳ - ۰۷۶ ۴۴۴۵۶۰۲۴

پردیس یک - شش ضلعی - غرفه ۱۶۳

کودک و نوجوان

چگونه درس بخوانیم که خسته نشویم؟

تدوین استراتژی درست

برای درس خواندن از استراتژی درست استفاده کنید. برای مثال تمامی جوانب کار را بسنجید. ساعت های مناسب یادگیری را پیدا کنید. ساعت هایی در طول روز هستند که برای یادگیری و برخی زمان ها برای حل مسئله بهترند. با روش هایی که در ادامه معرفی می شود می توانید استراتژی بهتری بسازید و از تکنیک های مختلف که می دانید موثرتر بهره ببرید.

زمان بندی و برنامه ریزی

طبق تحقیقات انجام شده ساعت بیولوژیک بدن تاثیر بسیاری در انجام کارها دارد. به طور کلی افراد به سه دسته صبح خیز و شب زنده دار و میانه تقسیم می شوند. ساعت های مختلفی در طول روز وجود دارند که در آن افراد تمرکز و انرژی بیشتری دارند که برای اکثر افراد شامل ساعت های صبح و بعد از ظهر می شود اما ممکن است شما جزء دسته دوم باشید که در طول شب از انرژی و تمرکز بیشتری برخوردار هستید. البته اکثر افراد میانه هستند یعنی نه آنقدر شب زنده دار و نه خیلی صبح خیز.

استفاده از تکنیک های یادگیری بهتر

درس خواندن و یادگیری باید به صورت فعالانه باشد تا بهترین نتیجه حاصل شود. برای مثال خود آزمونی یک روش فعال برای درس خواندن است که می تواند از آن استفاده کنید. به طور کلی روش های فعال به گونه ای هستند که در آن احتمال خطا و فهمیدن آن وجود داشته باشد تا بتوانیم به درک عمیق تر و بهتری از موضوع برسیم.

ایجاد محیطی راحت و مناسب

برای یادگیری از محیطی راحت و خلوت استفاده کنید تا بتوانید راحت تر تمرکز کنید و به درس خواندن بپردازید. وقتی صحبت از یک محیط راحتی می شود منظور درس خواندن و مطالعه در تخت خواب نیست؛ این روش نه تنها مفید نیست بلکه باعث خستگی و خوابالودگی نیز می شود. در عوض استفاده از یک کافه خلوت، محیط کتابخانه یا کافه یا کتابخانه می تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند.

رعایت رژیم غذایی مناسب

رژیم غذایی تاثیر بسیاری در سلامت و سطح انرژی بدن دارد. حتما شما نیز جمله عقل سالم در بدن سالم را شنیده اید که مثال خوبی برای این موضوع است. احساس خستگی و خواب آلودگی می تواند به دلیل کمبود برخی از ویتامین ها اتفاق بیفتد و پایین بودن سطح انرژی می تواند ناشی از مصرف غذاهای نامناسب و بی کیفیت باشد. از یک رژیم غذایی مناسب که حاوی ویتامین های مختلفی هستند استفاده کنید. همچنین مصرف نوشیدنی های مانند قهوه که دارای کافئین هستند به سطح انرژی و تمرکز کمک می کند. برخی افراد نیز آدامس جویدن را توصیه می کنند.

استراحت کافی و مناسب

برای اینکه بتوانید به خوبی تمرکز کنید و به کارهایتان برسید باید خواب مناسبی داشته باشید. علاوه بر آن استراحت های درست در میان زمان های یادگیری می تواند بسیار موثر واقع شود. انتخاب زمان استراحت و درس خواندن با توجه به توانایی و راحتی خودتان است اما برای مثال می توانید یک ساعت و نیم درس بخوانید و یک ربع استراحت کنید. روش درست برای استراحت دور کردن خودتان تا حد امکان از محیط و کاری که در حال انجام آن هستید.

یکشنبه ۱ آبان ۱۴۰۱، ۲۶ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۲۳ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۶۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

در تاریکی رنگ ها با هم اختلافی ندارند.

فرانسيس بيکن

آموزش آشپزی

خورش نخود فرنگی با مرغ

مواد لازم: ۵۰ گرم یک چهارم پیمانه نخود فرنگی، ۳ قاشق سوپ خوری پیاز، یک عدد بزرگ (ریز خرد شود) تکه های مرغ بدون استخوان: ۲۵۰ گرم آب مرغ، یک نیم پیمانه زردچوبه، یک قاشق چای خوری پودر دارچین، نصف قاشق چای خوری جوز هندی رنده شده، یک چهارم قاشق چای خوری نعنا خشک، ۲ قاشق سوپ خوری بادامجان: ۲ عدد (نگینی خورد شود) گوجه فرنگی متوسط: ۸ عدد (نگینی خورد شود) سیر: ۲ حبه (رنده شده) نمک و فلفل: به میزان لازم برگ نعنا: چند عدد برای تزیین طرز تهیه: نخود فرنگی ها را در قابلمه بریزید و با کمی بجوشد. یک قاشق روغن زیتون را در تابه بریزید و روغن حرارت قرار دهید تا داغ شود و پیاز خرد شده را به تابه اضافه کرده سرخ کنید. تکه های مرغ را اضافه کرده و در ظرف را بگذارید تا با حرارت ملایم نیم پز شود. آب مرغ، زردچوبه، دارچین، جوز هندی و نعنا را به نخود فرنگی نیم پز اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید و دقیقه دیگر بپزید.

عکس روز

ساحل بندر عباس

گروه هتل های تاب تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کروش

تتgroup.ir @Toptours_Group 021-8586

قوانین جهانی موفقیت

۱۱۹. قانون پذیرش ذهن ناخودگاه حرف هایی را که با خود می زنی به خود جذب می کند و به عنوان دستور از آنها پیروی می کند، و این حداقل ۹۵٪ از فکر و احساس شما را تشکیل می دهد. شما باید با خود مثبت فکر کنید و حرف بزنی، حتی اگر احساس خوبی نداشتید.

خاقانی

اهل بروی زمین جستم نیست عشق را یک نازنین جستم نیست زین سپس بر آسمان جو نیم اهل بر نشین ای عمر و منشین ای امید کاشنای هم نشین جستم نیست خر مگس بر خوان گیتی صف زده است یک مگس را انگین جستم نیست گفنی از گیتی وفا جویم، مجوی کز تو و ما همین جستم نیست بر کمین گاه فلک بودیم دیر شیر مردی در کمین جستم نیست هست در گیتی سلیمان صد هزار یک سلیمان را انگین جستم نیست ترک خاقانی بسی گفتم لیک مثل او سحر آفرین جستم نیست در خراسان نیست مانندش چنانک در عراقش هم قرین جستم نیست

کاریکاتور

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹