

Public education
Discover a world of opportunities

ศึกษา ความคิด

ศึกษาความคิด

ไม่ว่าเป้าหมายของท่านจะเป็น - มหาวิทยาลัย การฝึกอบรมขั้นต่อไป หรือ งานอาชีพเต็มเวลา - ท่านจะต้องทำงานหนักและศึกษาแบบเชิงรุกเพื่อจะได้บรรลุผลสำเร็จที่ดีที่สุด นี่หมายความว่าท่านต้องใช้เวลาสำหรับการดูหนังสือเกือบทุกวัน

นี่คือข้อคิดดีๆ ที่จะช่วยท่านใช้เวลาของท่านอย่างคุ้มค่าที่สุด

1. กำหนดกิจวัตรประจำวัน

กำหนดเวลาวันละสองชั่วโมงสำหรับการเรียนและการทบทวนสิ่งที่เรียนมา - โดยไม่ปรวนแปร

2. หาที่ที่เหมาะสมสำหรับดูหนังสือ

หาบริเวณที่ห่างไกลจากการรบกวนและเสียง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบริเวณนั้นมีแสงสว่างเพียงพอและสะดวกสบาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ท่านเสียสมาธิด้วยการปิดโทรศัพท์นั้ ไซตส์สื่อสังคม และโทรศัพท์ของท่าน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านมีทุกสิ่งทุกอย่างครบครันก่อนที่จะเริ่มลงมือดูหนังสือ

3. ทำตารางการเรียนขึ้นมาตารางหนึ่ง

นี้จะช่วยให้ท่านมีทุกอย่างพร้อมระหว่างที่ดูหนังสือ ท่านควรศึกษาที่ละวิชาเพื่อที่จะได้ไม่รู้สึกราวุ่น

4. ควบรวมวิชานานาประเภทไว้ในตารางการเรียนของท่าน

ศึกษารวิชาต่างๆ ในแต่ละวัน ทำงานหลายอย่างต่างๆ กัน เช่นวันนี้ทำงานที่ได้รับมอบหมาย และวันรุ่งขึ้นทบทวนวิชาที่ได้เรียนมา

5. ทดสอบตัวเอง

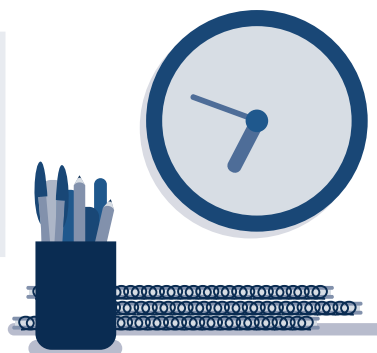
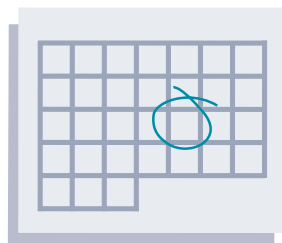
ขอให้คนในครอบครัวของท่านทดสอบท่านกับสิ่งที่ท่านได้เรียนมา

6. ขอความช่วยเหลือเมื่อท่านจำเป็นต้องขอ

ถ้าท่านประสบความลำบากในการส่งงานในชั้นไม่ทัน หรือไม่เข้าใจเรื่องหนึ่งเรื่องใด โปรดบอกให้ครูของท่านทราบ ครูทั้งหลายอยู่ที่นั่นเพื่อช่วยเหลือคุณ

7. ดูแลตัวท่าน

เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ท่านจะต้องมีดุลที่สมบูรณ์ระหว่างการเรียนและการพักผ่อน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แน่ใจว่าท่านนอนหลับอย่างเพียงพอแต่ละคืน - การดูหนังสือทั้งคืนไม่ดีสำหรับท่าน ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ - ช่วยผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมระดับพลังงาน



Department of
Education

education.wa.edu.au