

## 9 روش برای تسلط در هر کلاس ریاضی

### 1. تمرین! تمرین! تمرین!

معلم دبیرستان من همیشه می‌گفت ریاضی مثل یک ورزش است. اگر روزانه آن را تمرین نکنید، هرگز در آن درس بهتر نخواهید شد. آیا روزانه به عنوان یک راه مطمئن برای بهبود مهارت های خود، مسائل را تمرین می‌کنید؟

### 2. تمرکز بر مساله

رضایت از فهم و درک یک نوع مساله کاملاً عالی است، اما اگر شما در حال انجام مسائلی آسان باشید که در حال حاضر به راحتی آن را انجام می‌دهید، شما در زمینه های دیگر پیشرفت نخواهید کرد. به خودتان فشار آورید و سعی کنید مسائل سخت تر و پیچیده تر ریاضی را حل کنید تا اعتماد به نفس بیشتری به دست بیاورید.

### 3. منتظر کمک نباشید

آیا در درک مساله مشکل دارید؟ مربیان شما، معلمان شما و همکلاسی‌هایتان به همین دلیل کنارتان هستند. زمانی که در مورد چیزی اشتباه می‌کنید، از معلم خود کمک بخواهید شک و تردید خود را از بین ببرید (سوال بپرسید)، بنابراین شما می‌توانید برای درک بقیه مفاهیم اقدام کنید. اگر از صحبت کردن با معلم خود خجالت می‌کشید و دوستانی دارید که مطالب را بهتر از شما درک می‌کنند، از آنها بپرسید. اگر من را به عنوان معلم خود قبول دارید خیلی خوشحالم که چیزهایی را برای شما روشن کنم، زیرا مطمئن هستم که معلمان دیگر هم چنین کاری می‌کنند. این چیزی است که ما برای آن اینجا هستیم.

### 4. تخته وایت برد بهترین دوست شما است

خودتان یک تخته وایت برد و ماژیک خریداری کنید. نه تنها نوشتن روی آن سرگرم کننده است، بلکه می‌توانید اشتباهات خود را بدون خط خوردگی و پاک کردن تمام کار خود اصلاح کنید. این باعث می‌شود که نوشتن تمیزتر و تمرین ریاضی ساده تر باشد. همین حالا پاک کن و از نو شروع کن!

## 5. با خودت درباره اشکالت صحبت کن

به نظر احمقانه می رسد، اما واقعا تاثیر دارد. فقط به خودت نگویند چه کاری انجام می دهید، همچنین در مورد علت کاری که انجام می دهید فکر کنید. گاهی اوقات، دست ننگه دارید و با افکار خود با صدای بلند حرف بزنید این می تواند مفید باشد. چون گاهی اوقات شما با اشتباه کردن و متوجه اشتباه شدن از اشتباهات خودتان درس می گیرید و مطلب را بهتر یاد می گیرید.

## 6. روز قبل از آزمون ریاضی مطالعه نکنید

ساده ترین اشتباه این است که تا آخرین لحظه قبل از امتحان در حال مطالعه هستید، اگر در روز قبل امتحان سوالی در مورد یک موضوع داشته باشید و نتوانید پاسخ آن را بیابید به این دلیل است که بایستی از یک هفته قبل برای مطالعه اقدام کرده و نقاط ضعف خود را بیابید.

## 7. خودتان را هماهنگ کنید

وقتی ریاضی تمرین می کنید، باید محدودیت های خود را بشناسید. گاهی اوقات انجام یک موضوع خاص برای مدت طولانی شما را مجبور می کند به مغز خود بیش از حد فشار وارد کنید و اشتباهاتی را مرتکب شوید که معمولا انجام نمی دهید. 5 دقیقه استراحت کنید، (ترجیحا از فن آوری استفاده نکنید(فضای مجازی))، یک اسنک بخورید، یک دور در اطراف اتاق بزنید مغز شما بخاطر آن از شما تشکر می کند!

## 8. ذهن خود را در موضوعات قدیمی بشاش و تازه کنید

اگر از مطالعه یک موضوع خاص خسته شدید، سعی کنید دوباره آن ها را بررسی کنید. به این ترتیب، شما فراموش نمی کنید که چگونه زمانی که امتحان یا مسابقه دارید آن ها را به یاد آورید.

## 9. به خودتان باور داشته باشید

می دانم که در طول زمان کلاس های ریاضی زیاد شنیده ایم که دانش آموزان می گویند: "من هرگز این چیزها را درک نمی کنم"، یا "شاید فردا سعی خواهم کرد"، اما ذهن خود را روی موضوع قرار داده و به خودتان فشار

وارد کنید! شما می توانید این کار را انجام دهید.

در حل مسائل ریاضی تلاش کنید! ما با هم این مراحل را طی خواهیم کرد!!

در مطالعات ریاضی خود موفق باشید!

تهیه و تنظیم: مهسا جیلانپور