

• از وقت های آزادتان به بهترین شکل استفاده کنید

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در دنبال کردن برنامه ریزی درسی، وسوسه شدن است. وسوسه‌ی اینکه با خودتان بگویید به جای اجرای برنامه استراحت کن، تفریح کن. یا اینکه خودتان را به نحوی سرگرم کنید. در هر صورت باید در برابر این وسوسه‌ها مقاومت کنید و فقط از زمان‌هایی که در برنامه ریزی درسی‌تان برای سرگرمی در نظر گرفته‌اید، استفاده کنید. وقت آزاد را به‌عنوان پاداش درس خواندن‌تان بدانید.

• از وقت آزاد به‌عنوان یک راه شارژ کردن دوباره‌ی خودتان استفاده کنید. می‌توانید چرت زدن در

وقت آزاد را امتحان کنید. پیاده‌روی کنید یا برای آرامش‌تان تمرینات یوگا انجام بدهید. یوگا

کمک می‌کند برای برگشتن دوباره به فضای درس خواندن، تمرکز لازم را به‌دست آورید.

• در وقت‌های آزادتان از محلی که در آنجا درس می‌خوانید خارج شوید؛ این باعث می‌شود حال و

هوایتان عوض شود و کسل نشوید.

• مشاوران دبیرستان معتقداند:

• اگر شما کسی هستید که انعطاف کمی در انجام کارها و برنامه‌ها دارید، خودتان را عادت بدهید

تا بتوانید سرعت عمل بیشتری داشته باشید.