

چالش دوره‌ی تندخوانی و روش مطالعه / رشته‌ی انسانی

مدت زمان	شرح جلسه	شماره جلسه	ردیف
۱۲ دقیقه و ۶ ثانیه	کجا درس بخوانم؟ (کلیات محل درس خواندن)	جلسه اول	روز اول
۲۰ دقیقه و ۵۸ ثانیه	کجا بخونم؟ (عوامل محیطی)		
۷ دقیقه و ۵۱ ثانیه	اصول جو گرفتن!	جلسه دوم	روز دوم
۱۸ دقیقه	کی و چه زمانی درس بخونم؟		
۸ دقیقه و ۱۲ ثانیه	چطوری درس بخونم؟ (مقدمات روس مطالعه)	جلسه سوم	روز سوم
۷ دقیقه و ۲۹ ثانیه	انواع روش مطالعه		
۹ دقیقه و ۱۷ ثانیه	روش مطالعه PQ5R		
۷ دقیقه و ۴۱ ثانیه	مراحل حین مطالعه (خواندن)	جلسه چهارم	روز چهارم
۲۰ دقیقه و ۳۲ ثانیه	مراحل حین مطالعه (خلاصه نویسی)		
۸ دقیقه و ۴۳ ثانیه	مراحل حین مطالعه (مایندمپ)	جلسه پنجم	روز پنجم
۱۵ دقیقه و ۴۶ ثانیه	مراحل بعد از مطالعه (مقدمات و مرور)		
۴ دقیقه و ۱۱ ثانیه	مراحل بعد از مطالعه (Recite & Refreshness)	جلسه ششم	روز ششم
۱۶ دقیقه و ۴۵ ثانیه	استراتژی تجمیع دروس		
۳۰ دقیقه و ۳۰ ثانیه	قوانین مغز و ضمیر ناخودآگاه	جلسه هفتم	روز هفتم
۱۰ دقیقه و ۵۷ ثانیه	۳۵ تمرین هماهنگی دو نیمکره	جلسه هشتم	روز هشتم
۱۴ دقیقه و ۴۵ ثانیه	تمرین تجسم خلاق		

روز نهم	جلسه نهم	تمرین تجسم خلاق	۱۶ دقیقه و ۳۰ ثانیه
روز دهم	جلسه دهم	انواع دروس و انواع دانش	۵ دقیقه و ۴۶ ثانیه
روز دهم	جلسه دهم	دروس ادبیات، عربی، دینی و زبان رو چطوری بخونم؟	۱۴ دقیقه
روز دهم	جلسه دهم	روش مطالعه علوم و فنون و ادبیات تخصصی انسانی	۹ دقیقه و ۱۵ ثانیه
روز یازدهم	جلسه یازدهم	عربی انسانی رو چطوری بخونم؟	۴ دقیقه و ۴۷ ثانیه
روز یازدهم	جلسه یازدهم	روانشناسی، جامعه‌شناسی و اقتصاد رو چطوری بخونم؟	۳ دقیقه و ۴۸ ثانیه
روز یازدهم	جلسه یازدهم	ریاضی انسانی رو چطوری بخونم؟	۲ دقیقه و ۳۹ ثانیه
روز یازدهم	جلسه یازدهم	فلسفه و منطق رو چطوری بخونم؟	۳ دقیقه و ۴۵ ثانیه
روز دوازدهم	جلسه دوازدهم	تاریخ و جغرافیا رو چطوری بخونم؟	۵ دقیقه و ۵۹ ثانیه
روز دوازدهم	جلسه دوازدهم	آینده‌ی آموزش و کلام پایانی	۱۰ دقیقه و ۳۶ ثانیه