

چالش دوره‌ی تندخوانی و روش مطالعه / رشته‌ی ریاضی و تجربی

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		

۱۶ دقیقه و ۳۰ ثانیه	تمرین تجسم خلاق	جلسه	روز
۵ دقیقه و ۴۶ ثانیه	انواع دروس و انواع دانش	نهم	نهم
۱۴ دقیقه	دروس ادبیات، عربی، دینی و زبان رو چطوری بخونم؟	جلسه	روز
۱۶ دقیقه و ۹ ثانیه	ریاضی و فیزیک رو چطوری بخونم؟	دهم	دهم
۱۲ دقیقه و ۳۱ ثانیه	زیست و شیمی رو چطوری بخونم؟	جلسه	روز
۱۰ دقیقه و ۳۶ ثانیه	آینده‌ی آموزش و کلام پایانی	یازدهم	یازدهم