How to study

I wrote some notes while watching this for the first time and copy-pasted someone else comments and added more to it.

00:15 – 1) Study break

-When you're ready to study and start to feel that moment you're wasting your time. Note the time and write it down.

-Typical time is 25-30 minutes

-Woman decided to study 6 hours a day 6pm to midnight 5 times a week and failed every class.

By the time she hit 630 she stopped studying effectively and the longer she studying the less reinforced it was.

-Positive and negative reinforcement, once you passed 30 minutes you start to hate studying and get bored thus stopping the effectiveness.

- It only takes 5 minutes to recharge. Study for 30 minutes then take a break for 5 minutes and do something you enjoy, listen to music have fun playing a game, enjoy somethign to reinforce positive vibes to studying.

07:50 – 2 Reward system

- When you're done studying always reward yourself with something big. Treat yourself. to reinforce the memory.

10:19 – 3) Dedicated study area (Behavior Reinforcement)

-Studying in the bedroom will make you get bored after a bit and make you sleepy wanting to sleep. Sirens calling you from bed to take a nap. The primary function of the bedroom is to sleep.

-The primary function of the dining table/kitchen. Is eating.

-The primary function of the living room. Social/tv/games

-When asking you a direct question in a classroom setting you don't raise your hand. You answer right away because of behavior training.

If he were to ask the whole class everyone would raise their hand but social cues with direct questions make you answer right away.

Because we are behaviourally reinforced to do so. Without knowing it.

-Take a lamp, write a sign on it that says Study lamp. And use it only for studying; only when you turn it on. The moment you start to lose your edge while studying(5-10-20-25-30 minutes later), turn off your lamp get up and walk away.

-Break it up into small chunks and reinforce it, create a study area.

19:49 – 4) Rote memorization vs. Active learning

-The more active you are in your learning the more effective. That doesn't mean to keep reading it over and over or saying it over and over; Rote Memorization. Why you memorize and then forget later.

- The way to learn efficiently; Is it a concept or a fact? A fact is a discreet little piece of information. Sigmund Freud is the father of psychoanalysis - Fact

Understanding what psychoanalysis is a concept. Understanding the name of a bone is a fact. Understand what it does in the body is a concept.

- If you know the concept you can always look up the fact after. Concepts are what make you effective at studying.

- Can you put the concept in your own words? If you can't then you don't really understand it. It's not meaningful to you. Not making it meaningful is a struggle which is a waste of study time.

Example; sequence of letters APPYH HURSDAYT without writing it down say them back in the same sequence you won't remember them.

Now try HAPPY THURSDAY Same letters but associated with something you will never forget the sequence of letters.

-Students were asked to remember words such as giraffe and elephant there was a list of 30 words one study group had to count the vowels of each word. the others had to associate the animal.

-Short term memory only lasts about 20 to 30 seconds

- Afterward, those who counted the vowels only remember 5/30 words. Those who associated the animal remembered 10/30. Twice as many.

32:49 – 5) Study groups

-Performance skyrockets in study groups. Can help each other with concepts. Learning tricks and tips etc.

33:58 – 6) Highlighting books (Recognition vs. Recollection)

-When you highlight the lines in a book you don't actually remember when you go back to your lines you only recognize it.

36:37 – 7) Remembering (Recollection) ----

-You need to know the concept of the highlighted part of the book. If you can go back and reword it in your own concept and words. That's when you will remember it and not just recognize it. Memorizing the line doesn't help to learn.

36:57 – 8) Sleeping (REM Sleep)

- You can undo your good studying by not sleeping well. There is evidence for this. If you don't get REM it will not become permanent. Better sleep stores permanent memories.

39:09 – 9) Taking notes

-Notes are vital

-The first moment after class you should sit down on your notes and expand on everything you jotted down to give it depth and flush out the useless information.

If you wait till later on it's guaranteed you will forget some of your notes/concepts attached to it. Give yourself a heads up so you can recollect it and remember it by going over your notes right away

-If you forget a concept or don't understand it on one of your notes after class, ask someone in your class. Or even ask your teacher to go over it and give you more examples.

41:20 – 10) Active Recitation

- The best way to learn is to teach someone. If you can't teach someone, teach yourself in your mirror empty chair etc. It reinforces your learning.

If the person you're telling doesn't understand the concept and they ask you and you don't know then you don't understand the concept and should try to learn it again. To reinforce your learning.

-Writing it out in your own words helps as well.

- 80% of your study time is best reciting and 20% reading

43:22 – 11) Study from books (SQ3R = Survey, Question, Read, Recite, Review)

-Go through the chapter look at the pictures beforehand. Raise questions on what you are looking through and reading by Surveying the chapter. This will cause you to look for answers.

-Before a test should be review only. If you study early and apply the above principles you will be reviewing and learning instead of cramming and trying to memorize.

47:42 – 12) Mnemonics (Acronyms, Coin Sayings, Interactive Images)

- Easier then rote memorization and help more.

Sayings : Righty tighty lefty loosey

Interactive image is best of all

Protein 4 calories

Carbs 4 calories

Fat 9 calories

Car-Bo-Hy-drates 4 syllables or Car, Cars have 4 wheels

` Pro(tein) Car(bs) Pro-Car drivers ride 4 wheels

Fat Cat has 9 lives

The weirder the better for images.

One plus 8 pro

সম্প্রীতি under rated ফোন গুলো তাদের ফোনের performance এর পাশাপাশী ক্যামেরা সেকশনে বেশ পরিবর্তন এনেছে। আমাদের দেশে কিছু কাল আগেও শাওমি ফোন গুলো ছিলো শুধুমাত্র কম টাকার বাজেটে ভালো স্পীড প্রদান করা ফোন। কিন্তু বিশ্ববাজারের সাথে তাল মিলিয়ে ফ্লাগশীপ কিলার ফোন হিসেবে নিজের দের জায়গা ধরে রাখতে তারা ফোনের পারফরম্যান্সের পাশাপাশি ক্যামেরা তেও অনেক ডেভেলপ করেন ।

ওয়ান প্লাস ফোন গুলর মাঝে one plus 3 series থেকে আমরা দেখতে পারি তারা ফোনের ক্যামেরায় আমুল পরিবর্তন আনে যা ওই বাজেটের অন্য সব ফোন থেকে অনেক ভালো ছিলো।

এ বছর one plus 8 series এর ফোন রিলিজ দেবার কথা আছে যা ইতোমধ্যে বেশ আলোচনায় চলে আসে।

এর মাঝে এই ফোনের এক্স রে ভিশন ক্যামেরা নিয়ে বেশ আলোচনা সমেলোচনায় পরতে হয় অয়ান প্লাস কে।

তবে তারা কোনো এক্সরে ক্যাম্রে ব্যভহার করে নি তাদের এই ফোনে। তাহলে কিভাবে কাজ করে এই ফোনের এক্সরে মুড।

color filteক্যামেরা কেবল আপনাকে এমন অবজেক্টগুলির মাধ্যমে দেখতে দেয় যা আসলে ইতিমধ্যে স্বচ্ছ ছিল – বা ট্রান্সপারেন্ট আপনার চোখের লেন্স একই ধরণের আলো দেখতে পারে না।

ওয়ানপ্লাস 8 প্রো-এর রঙিন ফিল্টার ক্যামেরাটি একটি 5 এমপি সেন্সর একটি বিশেষ coated লেন্স সহ যা মূল, আল্ট্রা-ওয়াইড এবং টেলিফোটো ক্যামেরা থেকে পৃথক। এই লেন্সটি অন্য লেন্সগুলির চেয়ে সেন্সরে বিভিন্ন ধরণের আলোকে ডিজাইন করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে, যাতে ফোনে ফিল্টার সফ্টওয়্যারটির সাথে মিলিত হয়ে এটি ব্যবহারকারীকে আরও নাটকীয় রঙ এবং প্রভাব সরবরাহ করতে পারে। এটি "ফটোক্রোম" ফিল্টার বিকল্পের চেয়ে বেশি অতিরঞ্জিত আর কোথাও নেই যা ডাইস্টোপিয়ানের মতো উল্টানো বা এক্স-রে এর মতো রঙ সরবরাহ করে - এবং এটিই আমরা আবিষ্কারে পৌঁছে যাই। রঙিন ফিল্টার ক্যামেরার লেন্সগুলি স্পষ্টতই ইনফ্রারেড (আইআর) আলো ব্লক করে না। বেশিরভাগ ক্যামেরা লেন্সগুলি ইনফ্রারেড আলোকে ফিল্টার করার চেষ্টা করে, কারণ এটি বিরক্তিকর ভিজ্যুয়াল অ্যাবারেশনগুলির কারণ হতে পারে যা ছবিগুলিকে খারাপ দেখায় এবং সর্বাগ্রে আমাদের চোখের চেয়ে পৃথক দেখাচ্ছে। আপনি মাঝে মাঝে কিছু পরিস্থিতিতে ডান কোণগুলিতে ছোট ক্যামেরায় ইনফ্রারেড আলোর বিমগুলি ধরতে পারেন তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনি এটি দেখতে পাবেন না। এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টির জন্য, আপনার চোখ এটি দেখতে পাবে না: ইনফ্রারেড আলো ভিজ্যুয়াল বর্ণালীগুলির বাইরে of কয়েক দশক ধরে টিভি রিমোটগুলিতে আইআর ব্যবহার করার মূল কারণগুলির মধ্যে এটি অন্যতম এবং সামনের দিকে আনলক করার জন্য সামনের স্মার্টফোনে এবং সামনের দিকে আনলক করার জন্য এবং আলোকের পিছনে অটো ফোকাসের জন্য সাম্প্রতিক স্মার্টফোনে সাম্প্রতিকতম মোতায়েন রয়েছে। সুতরাং এখানে থাম্বের সাধারণ নিয়মটি হল যে যদি ইনফ্রারেড আলো কোনও পৃষ্ঠের মধ্য দিয়ে যেতে পারে তবে ওয়ানপ্লাস 8 প্রো এর রঙিন ফিল্টার ক্যামেরাটি এর মাধ্যমে "দেখতে" পারে। উদাহরণস্বরূপ আপনি একটি টিভি রিমোটের প্রান্তটি দেখতে পারেন, যা টিভি নিয়ন্ত্রণ করতে আইআর সিগন্যাল ব্যবহার করে - রিমোটের শেষ ক্যাপটি আপনার চোখকে কালো দেখায়, তবে প্লাস্টিক আইআর দিয়ে যেতে দেয়। আপনার স্মার্টফোনে বেজেলের ক্ষেত্রেও একই রকম রয়েছে, যেখানে কালো কাচের পিছনে আপনি বিভিন্ন সেন্সর এবং ক্যামেরা দেখতে পাবেন - যে হার্ডওয়্যার টিংড কাচের মাধ্যমে দেখতে পাবে, কিন্তু আপনার চোখ দেখতে পাবে না। আমি আমার রোবোট ভ্যাকুয়ামের জন্য চার্জিং ডকে ওয়ানপ্লাস 8 প্রোকেও নির্দেশ করেছি - এটি প্রায় পুরোপুরি আইআর-বহনযোগ্য প্লাস্টিকের।