

**علوی**

مدارس هزاره سوم

# اثر مباحث شناختی و فراشناختی در یادگیری

واحد مشاوره

۱۴۰۲-۱۴۰۳

## شناخت چیست و چگونه حاصل می شود؟

شناخت، اصطلاحی است که به یک سری فرایندهای روانی اشاره می کند که در کسب دانش و فهم درگیر هستند. این فرایند شامل تفکر، دانستن، یادآوری، قضاوت و حل مسئله می شود. این ها عملکردهای سطح بالای مغز و دربردارنده زبان، تخیل، ادراک و برنامه ریزی هستند.

همچنین شناخت شامل فرایند ذهنی کسب دانش و درک از طریق حواس، تجربه و فکر است.

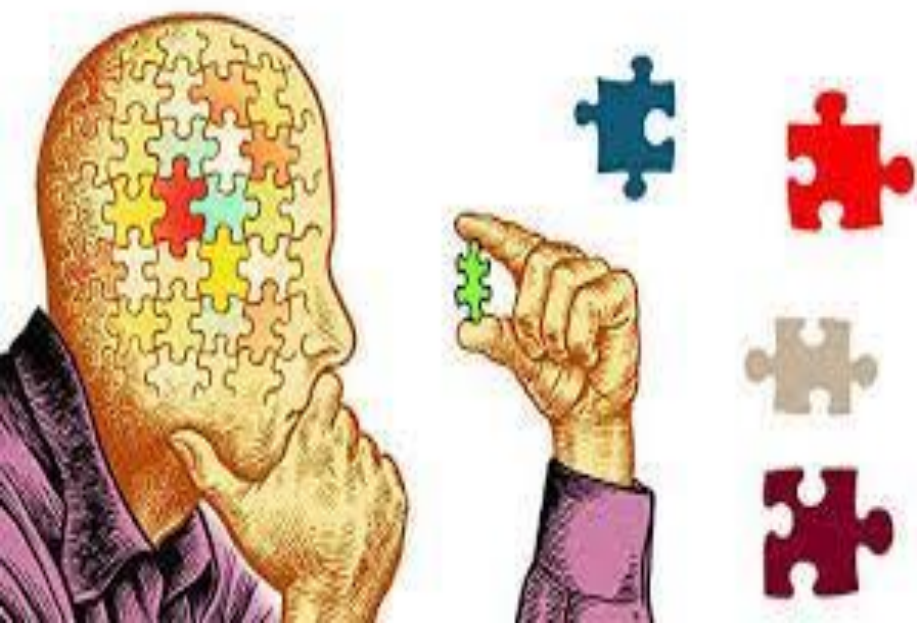
ویلهلم وونت به مفهوم «در خود فرورفتن» تأکید داشت: بررسی احوالات درونی فرد. با در خود فرو رفتن، فرد باید به دقت و به صورت عینی توصیف شوند تا وونت آن اطلاعات را علمی تلقی کند.



## شناخت به چه معناست؟

برای مثال:

- ✓ من می دانم در دروس هنری ضعیف هستم.
- ✓ من می دانم در دروس حفظی ضعیف هستم.
- ✓ من می دانم در دروس محاسباتی قوی هستم.
- ❖ در واقع من به شناخت درباره خودم رسیده ام.



## فراشناخت چیست؟

«آگاهی از اینکه فرد چگونه یاد می‌گیرد، چه موقع موضوع را درک می‌کند و چه موقع درک نمی‌کند، چگونه از اطلاعات موجود برای رسیدن به هدف استفاده می‌کند، تا چه میزان توانایی قضاوت درباره‌ی فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص را دارد، از چه راهبردهایی برای چه هدف‌هایی استفاده می‌کند و چگونه پیشرفت خود را در حین عملکرد و بعد از آن ارزیابی می‌کند.»





برای مثال:

✓ من می دانم در دروس حفظی ضعیف هستم = شناخت

✓ من از روش خلاصه نویسی برای تقویت دروس حفظی استفاده می کنم = فراشناخت

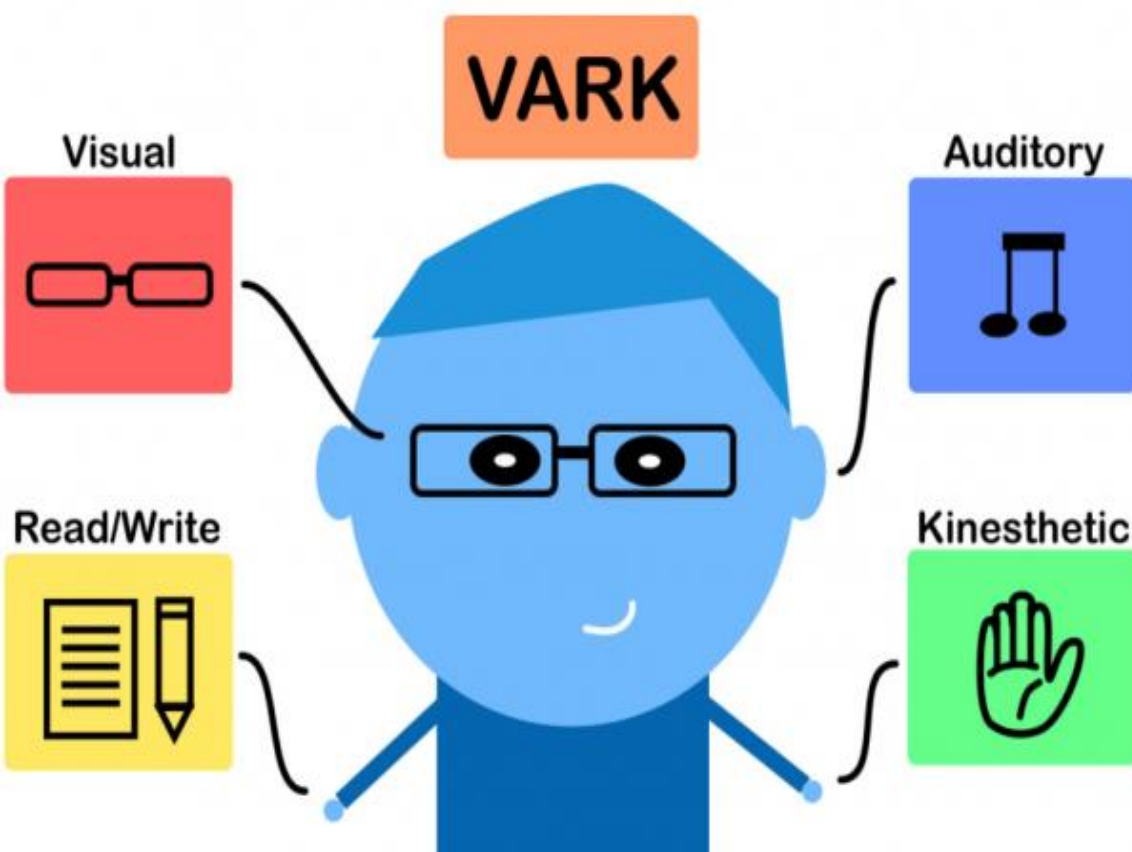
❖ فراشناخت: راهکار و راه حل هایی برای تقویت دروس استفاده می شود.

## یادگیری چیست؟

فرایند یادگیری به معنای کسب اطلاعات، دانش و مهارت است. به طور معمول، همه‌ی ما هنگام فکر کردن به یادگیری، تمرکز خود را به آموزش‌های رسمی‌ای معطوف می‌کنیم که در دوران کودکی و اوایل بزرگسالی دریافت کرده‌ایم. در حالی که مراحل یادگیری به صورت مداوم در طول زندگی مان اتفاق می‌افتد و تنها به کلاس درس محدود نمی‌شود.



مثال های یاد گیری:



- دیداری: استفاده از نمودارها برای یاد گیری بهتر دروس.
- شنیداری: سخنرانی و کنفرانس برای یاد گیری بهتر دروس.
- نوشتاری: حاشیه نویسی در کتاب برای یاد گیری بهتر دروس.
- حرکتی: استفاده از وسایل آزمایشگاهی برای یاد گیری بهتر.

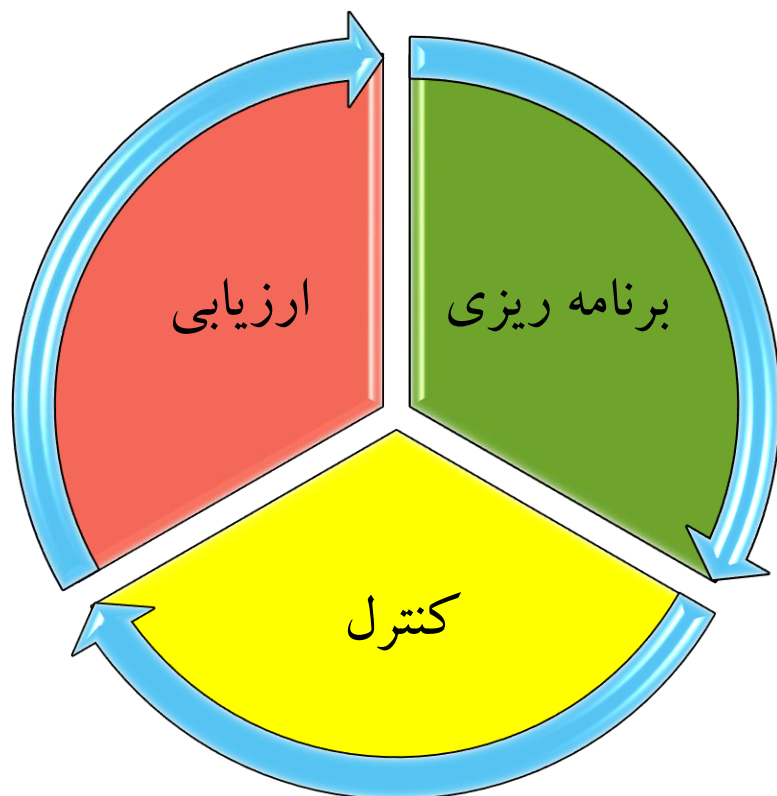
همان طور که در جلسه قبل صحبت کردیم، در زمینه سبک های یادگیری تحقیقات زیادی شده و مدل های مختلفی ارائه شده است. یکی از رایج ترین مدل ها در بررسی سبک های یادگیری مدل وارک است.

در این مدل سه اصل اساسی وجود دارد:

- ۱ - هر کسی توانایی یادگیری را دارد، اما به شیوه خاص خودش؛
- ۲ - هنگامی که شیوه های یادگیری متفاوت یادگیرندگان مورد توجه قرار می گیرد، انگیزه یادگیری آنان افزایش می یابد؛
- ۳ - محتوای آموزشی به وسیله استفاده از نیروی حواس و ادراکات مختلف به بهترین نحو یاد گرفته می شود.



## مراحل یادگیری:



به معنای انجام کارها به صورت دقیق و منظم برای رسیدن به اهداف می باشد. در برنامه ریزی نقاط ضعف درسی مشخص خواهد شد.

برنامه ریزی

بعد از اجرای برنامه و فهمیدن نقاط قوت و ضعف، آن ها را کنترل خواهیم کرد.

کنترل

بعد از بازه زمانی مشخص روش های به کار برده در زمان مطالعه را ارزیابی کرده و در صورت نیاز مجدد برنامه ریزی خواهیم کرد.

ارزیابی

## مثال:

دانش آموزی در در درس حفظی ضعیف می باشد

دانش آموز به دنبال راهکار برای نقطه ضعف خود می باشد

برنامه ریزی برای نقاط ضعف درسی

کنترل وضعیت درسی

ارزیابی وضعیت درسی

قدم اول: شناخت در خصوص ضعف خود و سبک یادگیری (نوشتاری و..)

قدم دوم: فراشناخت- با توجه به سبک یادگیری (خلاصه نویسی و..)

قدم سوم: در برنامه ریزی خلاصه نویسی از درس را استفاده خواهیم کرد

قدم چهارم: آیا خلاصه نویسی در درس مطالعات مفید بوده است؟؟

قدم پنجم: خلاصه نویسی در کدام درس حفظی موثر بوده و تاثیری در

نمرات داشته است؟

**علوی**

مدارس هزاره سوم

# اثر مباحث شناختی و فراشناختی در یادگیری

• واحد مشاوره

• ۱۴۰۲-۱۴۰۳