

علوی

مدارس هزاره سوم

پیوستگی در مطالعه و عادت های غلط در مطالعه

پایه هشتم

۱۴۰۲-۱۴۰۳

بارها شنیده ایم که دانش آموزی می گوید دیگر موصله درس خواندن را ندارد یا هر چقدر می خواند مثل اینکه

کمتر یاد می گیرید و...

به نظر شما...

چه عواملی باعث می شود به صورت پیوسته مطالعه بدون خستگی داشته باشیم؟

مزیت درس خواندن به شیوه صحیح چیست؟

عادت های غلط در مطالعه دروس چیست؟

مطالعه صحیح = جلوگیری از نوسانی بودن مطالعه



شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد



میزان یادگیری را افزایش می دهد

زمان مطالعه را کاهش می دهد

مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند

بفایده بسیاری اطلاعات را آسانتر می سازد

علوی

مدارس هزاره سوم

یادآوری روش های مطالعه

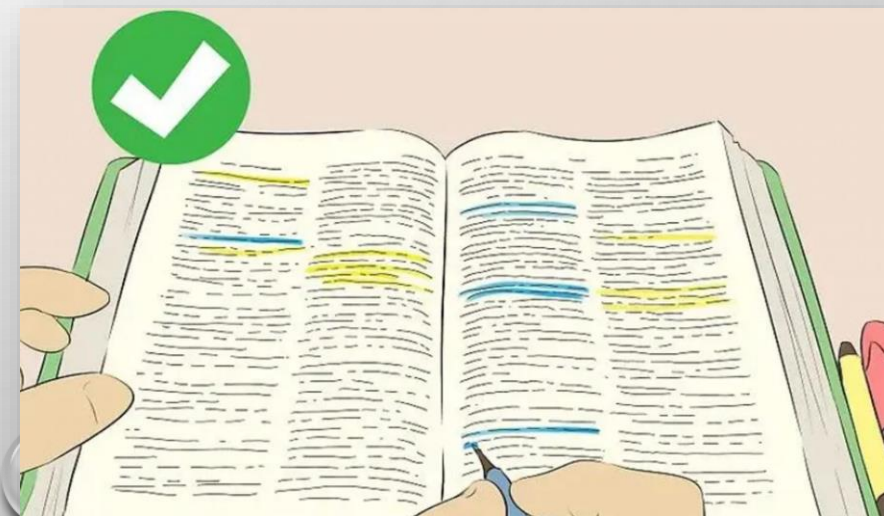
نت برداری

مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با پیشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و مفهومی فعال و همه جانبه در یادگیری داشت.



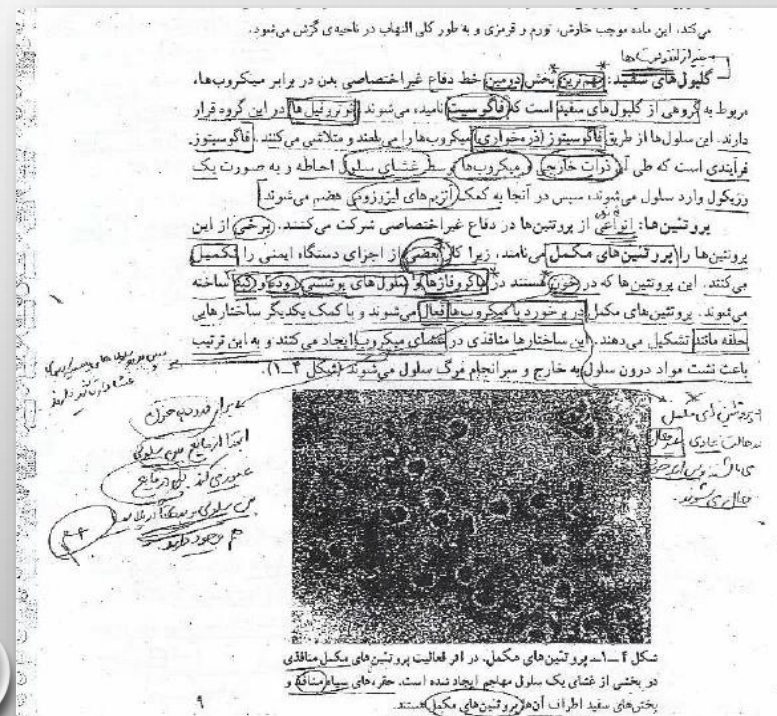
روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند.

خط کشی زیر نکات
مهم



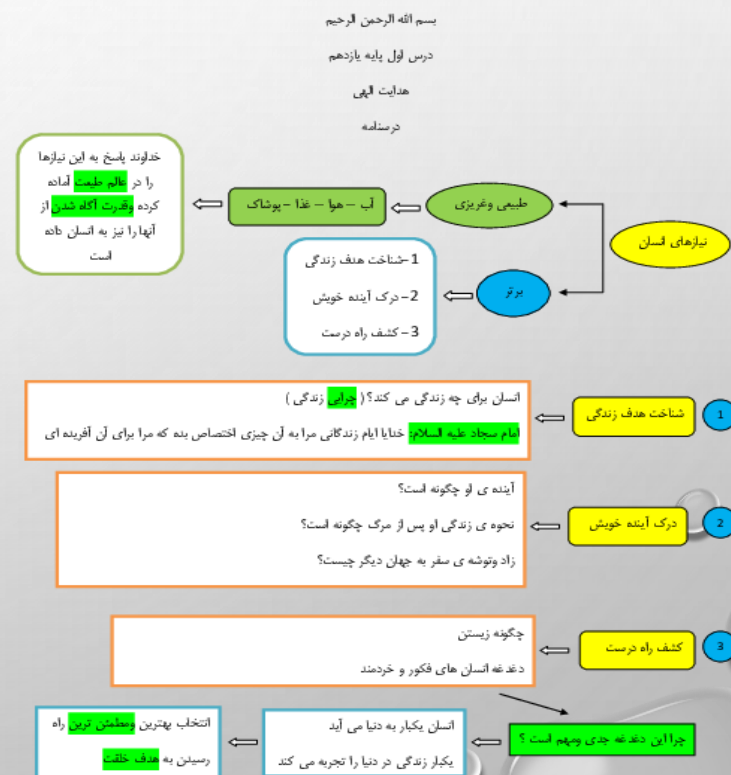
ماشیه نویسی

نکته های مهم مطالب درسی که بیشتر از ۳۰ درصد حجم مطالب نباشد.



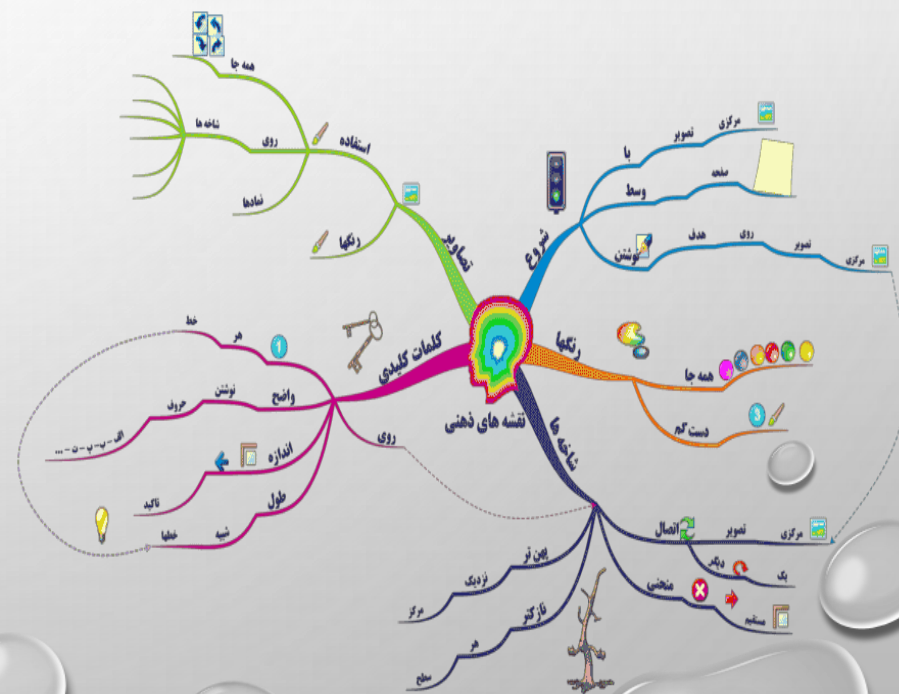
فلاصه نویسی

زمانی شما مطالب را می خوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت فلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید.
در جلسات بعد روش صحیح فلاصه نویسی به صورت عملی در کلاس تمرین خواهیم کرد.



خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

در این روش شما مطالب را می خوانید بعد از درک دقیقی آن ها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه ای مغز، آن ها را خیلی سریع مرور کنید .



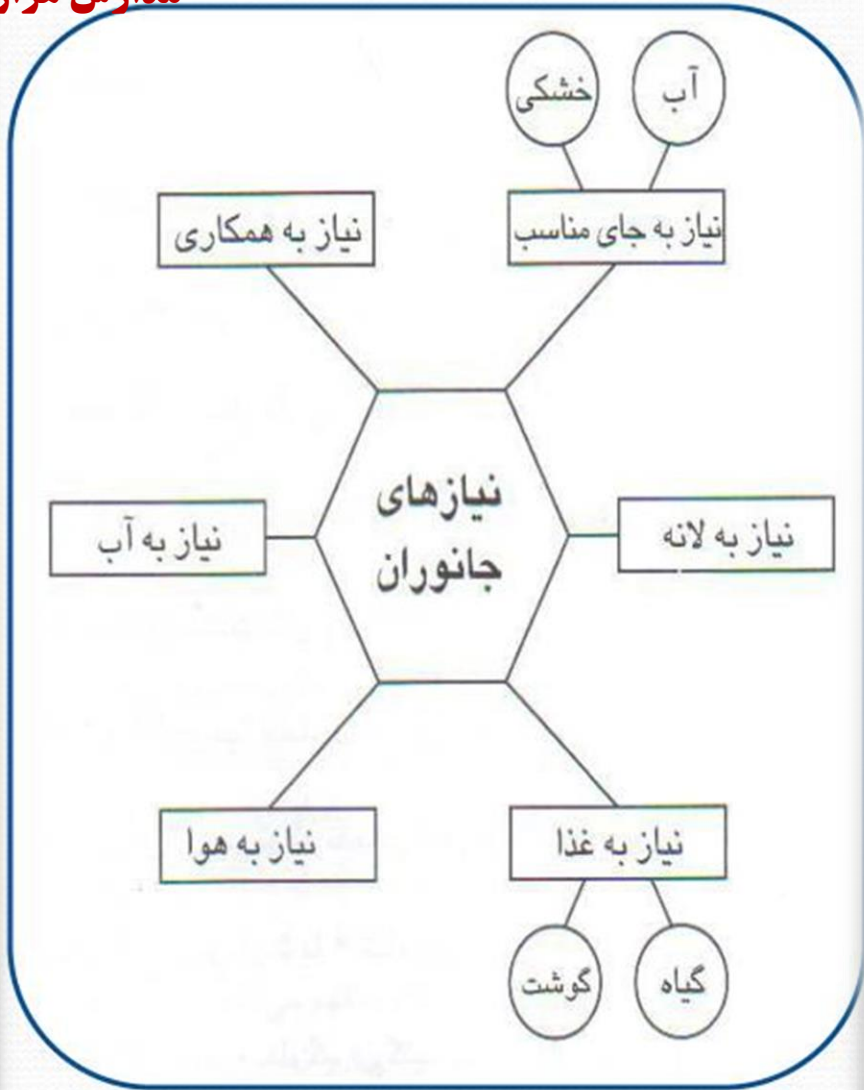
درباره خلاقیت و طرح شبکه ای مغز بیشتر بدانیم

مشخص کردن عنوان مطلب: باید عنوان را به گونه ای برجسته کرد که چشم در نخستین نگاه متوجه آن شود. (داخل کادر یا با رنگی غیر از رنگ زمینه)

تمایز شافه های اصلی از شافه های فرعی: برای این کار می توان از کادرها و خطوط و رنگ ها استفاده کرد. اختصاص جایگاه مشخصی به شافه های اصلی در کنار عنوان مطلب، یادگیری و بازیابی مطالب را آسان می کند.

محدودیت شافه های اصلی: شافه های اصلی باید تعدادشان کم باشد. اگر شافه های اصلی بیشتر از حد متعارف باشد باید با یافتن وجوه مشترک میان شافه ها، هر چند شافه را در یک گروه طبقه بندی کنیم: مثلاً اگر شش شافه بود به دو شافه و هر شافه را به سه شافه کوچک تر تقسیم کنیم.

به کارگیری علایم و قراردادهای: فوب است از علایم اختصاری در طرح ها استفاده شود. مثلاً به جای حرف مهم **ه** و به جای بزرگ **ب**



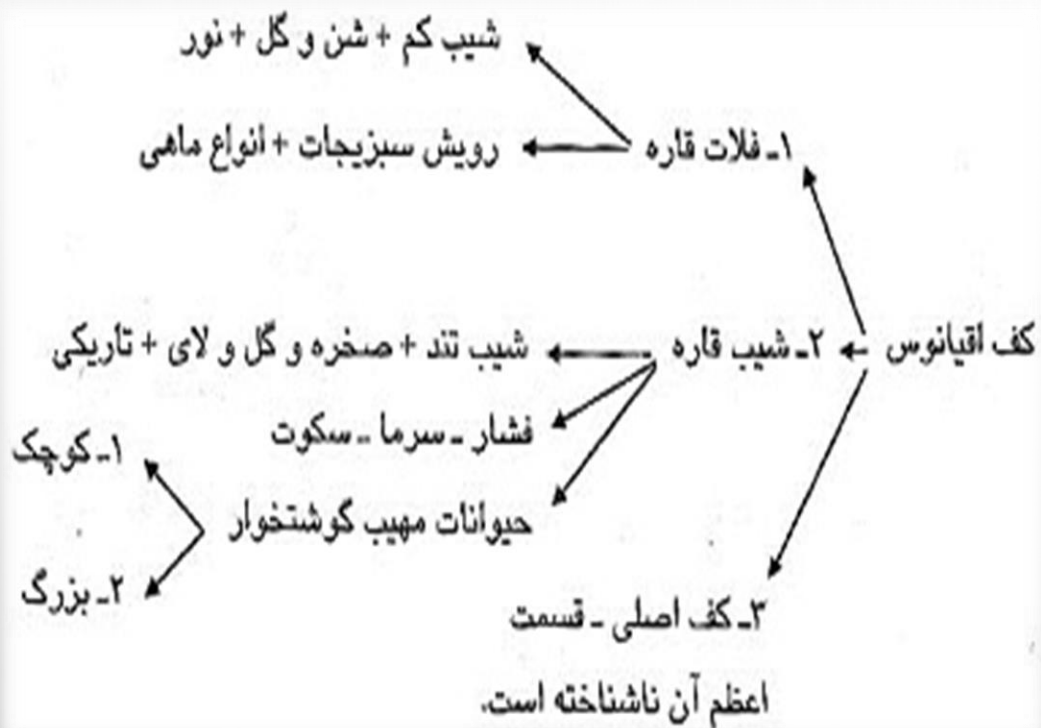
مدل شعاعی:

عنوان مطالب در وسط صفحه و در داخل کادر، و شاخه های اصلی که از سایر نکات فرعی و مرتبط با هر شاخه متمایز شده است در پیرامون عنوان مطالب واقع می شود.

مدل سازمانی:

الف) عنوان مطلب در بالای طرح شبکه ای و شافه های اصلی در پایین عنوان مطلب و متصل به آن قرار می گیرد و مطالب فرعی هر شافه نیز در پایین هر شافه اصلی به ترتیب در زیر آن واقع می شوند.

ب) می توان آن را به صورت آکولادی از کنار صفحه اجرا کرد. در این شیوه عنوان مطلب در سمت راست صفحه قرار می گیرد و شافه های اصلی از طریق یک آکولاد به آن متصل می گردد. مطالب فرعی نیز به همین شکل به هر شافه اصلی متصل می شود



علوی

مدارس هزاره سوم

عادت های غلط در مطالعه

علوی

مدارس هزاره سوم

مطالعه در فضای نامناسب

مکان مطالعه شما باید تا حد امکان ثابت و دارای نور، اکسیژن و دمای مناسب باشد.



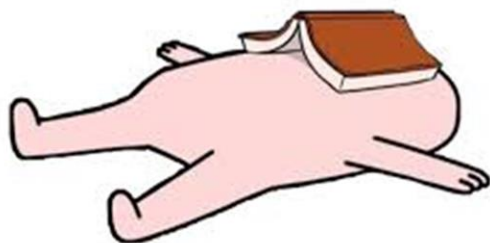
استفاده از گوشی در زمان مطالعه

اعتیاد به گوشی و فضای مجازی یکی از آفات مطالعه است. قابل درک است که این گونه فضاها پر از چیزهای جالب و وسوسه کننده اند، و به همین دلیل باید آن را از خود دور کنید. توصیه می شود که در مین مطالعه گوشی را در اتاقی دیگر گذاشته و یا خاموش کنید. البته گهگاهی برای ایجاد تنوع و رفع خستگی می توانید به مدت کوتاهی از آن استفاده کنید اما این کار را نیز به مداخل برسانید، چرا که مشغله ذهنی زیادی را با خود به بار می آورد.



درس خواندن در حال راه رفتن، لمبیده و دراز کشیده

یکی از روش‌های نادرست مطالعه که در بسیاری از دانش‌آموزان دیده می‌شود این است که در مین درس خواندن مداوم راه می‌روند، دراز می‌کشند و یا حتی لم می‌دهند. اگر این شیوه‌ها در طولانی مدت انجام شود، شما را فستنه، کسل و یا متی خواب آلود می‌کنند. طبق نظر کارشناسان یکی از اصولی ترین راهکارهای افزایش مطالعه نشستن، مخصوصاً روی صندلی و پشت میز است که فون رسانی به مغز را بیشتر می‌کند.



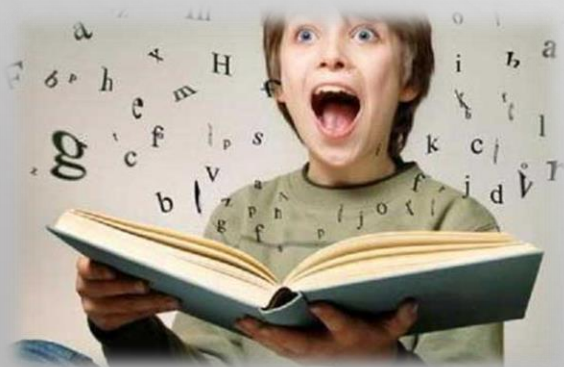
سررسری خواندن

مطالعه که صرفاً جهت رفع تکلیف باشد و هیچ هدفی در آن نباشد مطمئناً در ذهن نیز باقی نخواهد ماند. یکی از رایج ترین روش های نادرست مطالعه، خواندن سطحی می باشد. اما باید سعی کنیم وقتی که در حال درس خواندن هستیم، تمام ذهن را درگیر نماییم و به نوعی مطالعه فعالانه داشته باشیم.



بلند خوانی

معمولا دانش آموزانی که تمرکز پایینی دارند، با صدای بلند درس می خوانند. اما این کار از چند جهت اشکال دارد. اول اینکه انرژی زیادی از شما صرف می شود و سوزن و ساز بیشتری خواهید داشت. دوم اینکه ممکن است در شرایطی قرار گیرید که مجبور شوید بدون صدا درس بخوانید، آنگاه به اجبار باید از مطالعه دست بکشید. بهترین شیوه خواندن چشمی به همراه یک مداد یا ابزار برای تحقیق فطوط است که تمرکزتان نیز مفض شود.



علوی

مدارس هزاره سوم

پیوستگی در مطالعه و عادت های غلط در مطالعه

• پایه هشتم

• ۱۴۰۲-۱۴۰۳