

روش مطالعه و برنامه ریزی در ایام آزمون های پایان نوبت اول

علوی

مدارس هزاره سوم



۲- مشخص کردن حجم درسی که از آن امتحان دارید:

در این بخش مشخص کنید که درسی که قرار است امتحان اش را بدهید؛ چند صفحه است. اینکار را برای هر درس به صورت جداگانه انجام دهید. و به کتاب درسی، جزوه دبیر، درسنامه کتاب کمک آموزشی خود توجه کنید.

۳- مشخص کردن مباحث مطالعه نشده :

بعد از ۲ مرحله بالا مشخص کنید که کدام مباحث را تا کنون اصلاً مطالعه نکرده اید. و مدت زمانی که برای مطالعه آن نیاز دارید را یادداشت کنید.

۴- الویت با مباحث مطالعه نشده است.

متأسفانه ما عادت کرده ایم که همیشه از اول شروع به مطالعه کنیم و وقتی به مباحثی می‌رسیم که قبلاً آن را نخوانده ایم باز زمان کم می‌آوریم. برای همین همیشه با مبحثی که تا کنون آن را نخوانده اید مطالعه را شروع کنید.

۱- توجه به مدت زمان موجود برای مطالعه :

در ابتدا باید زمان‌های آزاد خود برای مطالعه را در نظر بگیرید. زمان‌بندی دقیق و مشخص فرصت مطالعاتی شما را نشان می‌دهد و از افراط و تفریط در برنامه‌ریزی جلوگیری می‌کند. مشخص کردن زمان‌بندی تمامی کارها از اتلاف وقت و یا کمبود وقت جلوگیری می‌کند.

برای زمان‌بندی روزها و ساعت‌های خود به موارد زیر توجه کنید:
زمان پایان مدرسه را در نظر بگیرید.



بعد از مدرسه به مدت ۹۰ دقیقه به استراحت بپردازید.

زمان پایان مطالعه روز را نیز مشخص کنید. مثلاً تا ساعت ۲۳ مدت زمان بین شروع مطالعه تا پایان مطالعه را به بازه‌های ۷۵ دقیقه یا ۹۰ دقیقه تبدیل کنید.

بین هر بازه مطالعه ۵ الی ۲۰ دقیقه استراحت قرار دهید.

بین ۴۵ الی ۶۰ دقیقه را به صرف شام اختصاص دهید.

بیشتر از ساعت ۲۴ مطالعه نکنید.

دیترتر از ساعت ۱۶ مطالعه خود را آغاز نکنید.

۵- زمانی را به مرور اختصاص دهید:

پس از آنکه مباحث باقی مانده را مطالعه کردید زمانی را به مرور مباحثی که قبلاً خوانده اید اختصاص دهید تا همه مطالب برای شما یادآوری شود.

۶- ۵ درصد زمان مطالعه را به جبرانی اختصاص دهید:

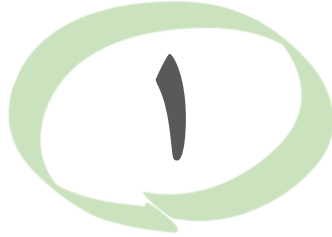
یکی از عواملی که باعث می‌شود به برنامه‌ریزی خود عمل نکنیم، افراط بیش از اندازه در برنامه‌ریزی است. مسلماً در زمان مطالعه برای امتحانات ترم اول با مشکلاتی مواجه می‌شوید که ممکن است به برنامه درسی خود نرسید، مثل طولانی شدن یک واحد مطالعه، کلاس‌های فوق برنامه مدرسه مسائل خانوادگی و... برای همین حتماً ۵٪ برنامه خود را خالی بگذارید تا در صورت لزوم با کمبود زمان مواجه نشوید و بتوانید درس‌های عقب افتاده خود را جبران کنید.

۷- حتماً زمانی را به تفریح اختصاص دهید:

مطالعه طولانی و پشت سر هم موجب خستگی و کاهش تمرکز می‌شود. حتماً در پایان هفته، ۵الی ۶ ساعت را به تفریحی که علاقه دارید بپردازید تا انرژی لازم برای شروع هفته جدید را داشته باشید.

۸- حل نمونه سوال امتحانی :

برای اینکه بتوانید در امتحانات ترم اول خود به خوبی عمل کنید، حتماً در پایان مطالعه زمانی را به حل نمونه سوال امتحانی اختصاص دهید. تا میزان یادگیری و تسلط خود را بسنجید. عوامل بالا کمک می‌کند که بتوانید به برنامه ریزی درسی امتحانات خود عمل کنید و یک برنامه درسی حرفه ای داشته باشید. با وجود برنامه ریزی می‌توانید به کسب یک معدل بالا فکر کنید.

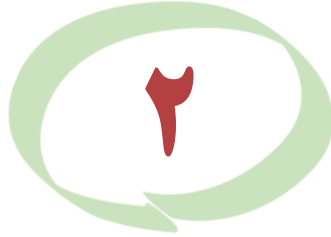


روش جمع بندی در امتحانات ترم اول :

مقدمه

امتحانات نوبت اول دی ماه، فرصت مناسبی است تا جمع بندی خوبی روی دروس خود داشته باشید. جمع بندی مراحل دارد که لازم است رعایت شود. هر گاه همه این مراحل را پشت سر گذاشتید؛ درس را به طور کامل مسلط می‌وشید. اگر در ماه های قبلی یکی از مراحل را انجام داده اید، دیگر نیازی به تکرار آن نیست و فقط با یک مرور کوتاه آن را یادآوری کنید. مراحل جمع بندی عبارتند از :

- ۱۰- مطالعه دقیق کتاب درسی
- ۲۰- مطالعه جزوه دبیر
- ۳۰- مطالعه درسنامه کتاب کمک آموزشی
- ۴۰- جمع بندی نکات کتاب و جزوه و درسنامه
- ۵۰- حل سوالات و فعالیت های کتاب درسی
- ۶۰- حل نمونه سوالات دبیر
- ۷۰- بررسی آزمون های قبلی دبیر و رفع اشکال
- ۸۰- حل نمونه سوال امتحانی
- ۹۰- خلاصه برداری
- ۱۰۰- مرور مطالب



چطور دروس انباشته را بخوانیم؟

مقدمه



فرض کنیم به هر دلیلی نتوانستید درس‌هایتان را سر وقت مطالعه کنید و بعد از مدتی درس‌ها انباشته شدند، حالا چکار کنیم؟ قرار است در شش گام طلایی دروس انباشته را نجات دهیم:



گام اول، حجم‌های کوچک انتخاب کنید: فرض کنید ۱۰۰ صفحه

درس دارید که باید همه را یک روزه بخوانید، خیلی ترسناک است؛ اما نظرتان در مورد ۱۰ یا ۱۵ صفحه در طی چند روز چیست؟ این یک اصل روانشناسی است که اگر کارهای بزرگ را خرد کنید احتمال انجام دادن آن‌ها چند برابر می‌شود.

گام دوم، بازه‌های زمانی را کاهش دهید: وقتی فرد درس خوانی

نیستید، طبیعی است که نتوانید پشت سر هم چند ساعت مطالعه کنید. حتی اگر درس خوان هم باشید باز هم مغز ما ظرفیت محدودی دارد و در بازه‌های مطالعاتی طولانی بازدهی‌اش کاهش پیدا می‌کند. به جای سه ساعت مطالعه بی‌وقفه، سه بازه یک ساعته درس بخوانید.

گام سوم، به اندازه کافی استراحت کنید: درست است که حجم

درس‌های انباشته شده زیاد است و زمان کمی دارید؛ اما این دلیل نمی‌شود که استراحت نکنید! اگر از ترس اینکه درس‌هایتان به موقع تمام نشوند بی‌وقفه و بدون استراحت درس بخوانید، بعد از مدتی از نظر جسمی و ذهنی خسته می‌شوید و دیگر توانی برای ادامه دادن ندارید.

گام چهارم، از خلاصه‌ها استفاده کنید: فرض کنید وقت کم است و حجم بسیار زیادی از درس‌ها باقی مانده است در این حالت بهترین منبع برای مطالعه چیست؟ قطعاً خلاصه نویسی‌ها! حالا اگر خلاصه نویسی تهیه نکرده‌اید یا مطمئن نیستید که همه نکات مهم را یادداشت کرده‌اید یا نه، می‌توانید از کتاب‌های جیبی استفاده کنید.

گام پنجم، نمونه سوال و تست حل کنید: شب امتحان یا چند روز مانده به کنکور زمان مناسبی برای مطالعه درسنامه‌های مفصل یا تماشای ویدیوهای آموزشی نیست؛ در این زمان‌ها برای مطالعه دروس انباشته بهتر است از حل تست یا نمونه سوال استفاده کنید

گام ششم، خونسرد باشید: حجم زیادی از دروس انباشته شده است و چند روز دیگر امتحان دارید، قبول دارم موقعیت استرس‌زایی است؛ اما لطفاً تا حد امکان دستپاچه نشوید! زمانی که استرس دارید نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید و برنامه‌ریزی کنید. به علاوه تمرکزتان به شدت افت می‌کند و برای یادگیری و مطالعه مطالب به زمان بیشتری نیاز خواهید داشت. برای حفظ خونسردی یک برنامه کلی برای خودتان بریزید؛ مثلاً چهار روز دیگر امتحان دارم و ۱۲۰ صفحه درس، در طی سه روز این مطالب را مطالعه می‌کنم و روز آخر سوال حل می‌کنم و یادداشت‌ها را مرور می‌کنم.

مطالعه درس‌های انباشته برای امتحانات مدرسه

خوشبختانه در فرجه امتحانات مدرسه می‌توانید حجم قابل توجهی از دروس انباشته را بخوانید و در نهایت نمره قابل قبولی کسب کنید؛ اما خواهشا به هوای این موضوع کل سال را تبلی نکنید! برای مطالعه درس‌های انباشته برای امتحانات مدرسه:

• ابتدا با ریم بندی فصول مختلف را مشخص کنید تا متوجه شوید که وقتتان را بیشتر روی کدام مطالب بگذارید.

• اجازه دارید چند مبحث کوتاه و کم اهمیت را حذف کنید به شرط اینکه پیش نیاز مطالعه سایر مطالب نباشند.

• فرجه امتحان را تقسیم بندی کنید؛ مثلا از چهار روز سه روز را درس بخوانید و روز آخر مرور کنید و نمونه سوالات امتحانی را حل کنید.

• همزمان با مطالعه دروس نکات مهم یا مطالبی که فکر می‌کنید فراموش می‌شوند را یادداشت کنید.

• شب زنده‌داری نکنید و تایم روز را به بهانه جبران عقب ماندگی‌ها در شب هدر ندهید!

• از مطالعه تمرینات کتاب و نمونه سوالات سال‌های گذشته غافل نشوید.

چطور مطالب را به سرعت بخوانیم و حفظ کنیم؟

برای مطالعه دروس انباشته شده به خصوص در مدت زمان کوتاه، تند خوانی یک راه نجات واقعی است! قبل از هر چیزی همه عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کنید و در یک محیط نسبتا آرام قرار بگیرید، یک تکه کاغذ بردارید و همه فکرهایی که در ذهنتان وجود دارد را بنویسید حتی جزئی‌ترین فکرها را، با این کار مغزتان را تخلیه می‌کنید. حالا یک کتاب را وارونه قرار دهید و شروع به خواندن کنید، از یک خودکار یا مداد کمک بگیرید و آن را زیر مطالب حرکت دهید و با چشمتان این حرکت را دنبال کنید. این کار را ده بار تکرار کنید و بعد سرعت حرکت مداد و چشم را کم کم بیشتر کنید. بعد از مدتی مداد را کنار بگذارید و مطالب را فقط با چشم دنبال کنید. این تمرین را هر روز و به مدت حداقل یک هفته تکرار کنید.

باتشکر از توجه شما

واحد مشاوره
سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴