

مدیریت زمان
و اهمیت برنامه ریزی



۱- مدیریت زمان

یکی از اصول مهم مدیریت زمان اصل ۲۰-۸۰ است، یعنی از ۲۰٪ زمان برای انجام ۸۰٪ کارهایت استفاده کن. موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است. در این جزوه قصد داریم تا تعدادی از راهکارهای مدیریت زمان را به شما معرفی کنیم.

از نظر مدیریت زمان کارها به چند دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- **کارهای مهم و فوری:** این کارها خود به خود انجام می‌گیرد.
- ۲- **کارهای مهم و غیر فوری:** این دسته کارهایی هستند که افراد موفق و ناموفق را از هم جدا می‌کنند و معمولاً افراد ناموفق آن را به تعویق می‌اندازند.
- ۳- **کارهای فوری و غیر مهم:** این کارها در جهت اهداف انسان نیستند اما انجام می‌شود.
- ۴- **کارهای کم اهمیت و غیر ضروری:** بعضی افراد به خاطر ناتوانی در انجام کارهای مهم و فوری (گاهی برای تفریح و گاهی برای فرار از تمرکز حواس) خود را به این کارها سرگرم می‌کنند.

موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به انتخاب بین کارهای مهم و غیرمهم است، پس برای موفقیت تحصیلی:

- ۱- از کارهای غیر مهم صرف نظر کنید.
- ۲- کارها را اولویت بندی کنید.
- ۳- راهزنان وقت را بشناسید.
- ۴- راه‌های ایجاد وقت را یاد بگیرید.

راهزنان وقت:

- ۱- صحبت‌های کم اهمیت
- ۲- میهمانان ناخوانده
- ۳- مطالعه مطالب کم اهمیت و غیر ضروری
- ۴- روش‌های غیر صحیح و عادات نادرست مطالعه
- ۵- تلفنی مزاحم و غیر ضروری
- ۶- نداشتن انضباط کاری
- ۷- سستی و بی‌ارادگی در تصمیم‌گیری
- ۸- دوباره کاری
- ۹- ناتوانی «نه» گفتن به خواسته‌های نابجا

- ۱۰- نداشتن تمرکز حواس
- ۱۱- عادت امروز و فردا کردن
- ۱۲- ترس از شکست

راه‌های ایجاد وقت:

- ۱- زنده کردن وقت مرده (مثل زمان‌هایی که در انتظار هستیم، زمانی که در اتوبوس می‌گذرد و...)
- ۲- انجام کارها به طور همزمان
- ۳- تنظیم کردن وقت خواب
- ۴- کنترل بیشتر روی وقت تفریح
- ۵- نه گفتن به درخواست‌های غیرمهم
- ۶- عقب انداختن کارهای غیرمهم

۲- اهمیت برنامه ریزی

امور درسی یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هاست که اهمیت زیادی در سایر جنبه‌های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در برداشته باشد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. هیچ کاری بدون برنامه‌ریزی فعالیتی کامل نخواهد بود. بویژه در مسائل درسی و تحصیلی مدت زمان اهمیت بیشتری دارد.

۱-۲- فواید برنامه ریزی تحصیلی

۱- به روشن شدن اهداف کمک می‌کند.

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می‌دارد. و این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی می‌کند. فرد می‌بایست اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچ‌یک را فدای دیگری نکند.

۲- از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند

همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از زمان خود کند و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسأله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیت‌ها در آینده.

۳- از اتلاف انرژی جلوگیری می‌کند.

استفاده از یک برنامه‌ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد. در این نوع برنامه‌ریزی‌های استاندارد عمدتاً روش‌های مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند.

نحوه مطالعه دروس

دانش آموز عزیز!

شما با توکل بر خدا، جدیت و پشتکار و برنامه‌ریزی صحیح و منظم می‌توانید به آنچه می‌خواهید برسید. هنگام مطالعه، وضوداشتن و خواندن دعای مطالعه را فراموش نکنید.

دعای شروع مطالعه»

«اللهم اخرجني من الظلمات الودهم و اكرمني بنور الفهم و افتح علينا ابواب رحمتك و انشر علينا خزائن علومك برحمتك يا ارحم الراحمين»

یکی از لذت بخش ترین کارها مطالعه است.

مطالعه قدم زدن در باغ سر سبز اندیشه و دانش بزرگان است.

برای مطالعه مناسب به نکات زیر توجه کنید.

- ۱) فضا را برای مطالعه آماده کنیم. از هر چیزی که تمرکز و توجه ما را کم می‌کند بپرهیزید.
- ۲) با نام خدا و یاد او و با وضو به مطالعه بپردازید.
- ۳) به نور، هوا، جای نشستن، شکل نشستن درست، فاصله با کتاب و زمان مطالعه توجه کنید.
- ۴) در هنگام بی‌نشاطی، خستگی - غروب آفتاب - گرسنگی یا سیری بیش از حد مطالعه نکنید.
- ۵) برای یادداشت برداری مداد آماده داشته باشید.
- ۶) جمله جمله مطالعه کنید نه کلمه کلمه.
- ۷) خلاصه نویسی و تکرار مطالب را فراموش نکنید.

انواع روشهای مطالعه

روش پس ختام

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روشهای بهسازی حافظه است.

مراحل پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.

مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت در یادگیری می‌گردد.

مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخ‌گویی به سؤالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست.

مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سؤال‌ها، و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید.

مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده پاسخ دهد.

مرحله مرور کردن

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخ‌گوئی به سئوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. یکی از فنون موجود که می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارت است از:

تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، بطوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

راهکارهایی برای بهبود یادگیری

۱- برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید:

یعنی برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید که از خواندن کتاب‌ها، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید.

- درسهای خود را طوری برنامه ریزی کنید که هنگام مطالعه، ابتدا کتابهای آسان را بخوانید، نه کتابهای مشکل را.

- در هنگام مطالعه یک کتاب، ابتدا از قسمت‌های آسان و جذاب شروع کنید و بعد به سراغ بخش‌های مشکل‌تر آن بروید. این کار را می‌توانید با مرور قسمت‌های خوانده شده قبلی آغاز کنید. قسمت‌های آسان و جذاب علاقه شما را به خواندن افزایش می‌دهند.

- در برنامه ریزی درسی خود، موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید و آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید تا حد ممکن بین آنها فاصله بگذارید.

- اگر می‌خواهید چند کتاب را در یک روز مطالعه کنید ابتدا زمان‌های خواندن و ترتیب قرار گرفتن آنها را مشخص کنید و بعد به مطالعه بپردازید.

- حتی المقدور برای یک کتاب بیش از یک ساعت وقت در نظر نگیرید و زمان‌های مطالعه را به مدت‌های یک ساعته تقسیم کنید. تصور نکنید که هر چقدر زمان مطالعه یک کتاب بیش‌تر باشد بهتر است بر عکس هر چقدر زمان کوتاه گردد و موضوع مورد مطالعه عوض گردد، میزان یادگیری افزایش می‌یابد.

- اگر می‌خواهید در شش روز هفته، شش کتاب بخوانید، هرگز هر کتاب را در یک روز نخوانید و برای شش روز، شش کتاب در نظر نگیرید. بهتر است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت، یک کتاب بخوانید و این روند را در شش روز هفته ادامه دهید.

- به روش تدریجی درس بخوانید، یعنی در طول سال تحصیلی درس بخوانید و خواندن دروس را به شب‌های قبل از امتحان موقوف نکنید. مطالعه تدریجی و با تداوم در طول سال تحصیلی بسیار بهتر از مطالعه فشرده و با تراکم در چند روز قبل از امتحان است.

۲- برنامه ریزی:

یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است. برنامه ریزی صحیح این است که چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید. عدم برنامه ریزی صحیح باعث اتلاف وقت شده و بازده مطالعه بسیار کاهش می‌یابد. نکته‌ای که در این جا قابل ذکر می‌باشد این است که، داشتن برنامه مهم است ولی مهم‌تر از آن اجرای برنامه است.

الف) برنامه ریزی درسی:

بهترین برنامه ریزی درسی، خود فرد است. یعنی هر شخص باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی، زمانی، علاقه، هدف، نقاط ضعف و قوت خویش برای خودش برنامه ریزی کند.

ب) کوتاه، ساده و قابل اجرای بودن برنامه صحیح است.

یعنی هر قدر برنامه حجیم و سخت باشد تاثیر منفی بر روحیه فرد می‌گذارد و به خاطر پیچیدگی‌های آن، غالباً با شکست مواجه می‌شوند. هر قدر برنامه کوتاه‌تر و ساده‌تر باشد، شخص راحت‌تر

آن را در زمان تعیین شده انجام می دهد. و تجربه ای موفق در زمینه برنامه ریزی کسب می کند. و این تجربیات موفق در رسیدن به موفقیت های بعدی تاثیر بسزایی خواهند داشت.

ج) اجرای برنامه در زمان مشخص

وقتی برنامه ای را نوشته اید. باید آن را در زمان مشخص اجرا کنید. اگر نظم خاصی در اجرای برنامه داشته باشید، به راحتی می توانید به اهداف خویش برسید. کسانی که نظم و ترتیب در اجرای برنامه را رعایت نمی کنند، غالباً برنامه های آنان با شکست مواجه می شود.

۳- نظم و ترتیب:

«اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد»
رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می آید. چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می کند. همچنین وقتی که نظم بر پا شد، یادگیری بهتر صورت می گیرد. اگر اتاق و میز مطالعه نامنظم باشد موجب حواس پرتی و اختلال در یادگیری می شود. توجه داشته باشید. هر جور که مطالب را به حافظه بدهید، بر همان اساس نیز می توانید آنها را بازیابی کنید.

۴- حفظ آرامش:

«آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند»
درسی را که با آرامش بخوانید قطعاً بهتر می توانید بیاموزید، برای آنکه بازده مطالعه خود را بالا ببرید، در سخت ترین شرایط و حتی کوتاهترین زمان نباید مضطرب شوید و سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید. مطالعه بدون اضطراب و خونسردی کامل، تاثیری بسیار مثبت در افزایش میزان یادگیری دارد. توجه داشته باشید که حفظ خونسردی و آرامش، هرگز به معنای بی خیالی و بی حالی نیست، بلکه به معنی وضعیتی هوشیار همراه تمرکز حواس و بدون دلهره است. روانشناسان معتقدند که اضطراب کم برای مطالعه و موفقیت لازم است، زیرا شخص را به تحرک و فعالیت وا می دارد و باعث می شود که به طور جدی به درس خواندن بپردازد، اما اگر این اضطراب از حد معمول خود خارج شود و استرس و دلهره در فرد ایجاد کند نه تنها مفید نیست، بلکه مانع از فعالیتهای وی شده، و حتی در جلسه امتحان مانع از یادآوری آموخته های شخص می شود. نکته

ای که باید به آن اشاره کرد این است که در اغلب موارد، اضطراب ناشی از تفکرات منفی شماسست. وقتی که نسبت به امتحان تصور منفی دارید، از آوردن نمره کم می ترسید، عواقب قبول نشدن را در نظر می گیرید. در نتیجه تصورات منفی، موجب اضطراب می گردند و اضطراب سدی در راه کارایی حافظه می گردد و این عمل خود اضطراب بیشتر را به دنبال خواهد داشت.

۵- استفاده صحیح از وقت:

«بنیامین فرانکلین می گوید: پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است»
استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است. چرا که زمان از دست رفته را نمی توان مجدداً باز یافت. زمان را نمی توان ذخیره کرد، نمی توان خرید و یا فروخت و نمی توان از ۲۴ ساعت دیگران قرض گرفت زمان سرمایه ای است که اگر مورد استفاده قرار نگیرد، از دست می رود در حالی که یک سرمایه مالی این چنین نیست.

اگر منصف باشیم با کمی دقت و تامل در می یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست، بلکه در نحوه استفاده از آن است.

۶- سلامت و تندرستی:

«عقل سالم در بدن سالم است»
سلامت جسمی و روانی در یادگیری تاثیر بسزا دارد.

۷- تغذیه مناسب:

«تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.»
غذا را به موقع و سر وقت بخورید، از خوردن غذا در ساعاتهای گوناگون و بدون نظم و برنامه بپرهیزید. سعی کنید صبحانه و ناهار و شام را در ساعات معین بخورید. به برنامه غذایی خود نیز نظمی خاص بدهید.

۸- تنفس صحیح:

«یکی از مهم ترین اعمال بدن انسان، تنفس است.» تنفس عمیق باعث می شود که ما در هر نفس اکسیژن بیشتری را به شش های خود برسانیم.

۹- ورزش:

«ورزش کلید عمر طولانی است»

شما می توانید ورزش های دلخواه خود را انتخاب کنید و در برنامه روزانه خود قرار دهید. به طور مثال پیاده روی یکی از ورزشهای مفید و مناسب و در عین حال بسیار ساده و برای عموم امکان پذیر است.

علاوه بر پیاده روی از ورزشهای مفید برای کسب تمرکز فکر و پرورش حافظه « یوگا » است یوگا به معنای تمرکز نیرو در اصطلاح هندی یعنی تمرکز فکر و حواس . با انجام تمرینات یوگا می توانید تمرکز حواس خود را بهبود بخشید .

۱۰- استراحت مغزی:

«هنگامی که خسته هستید ، مطالعه نکنید»

برای انجام کارهای فکری خصوصاً مطالعه باید مغز کاملاً آماده و سر حال باشد تا در به خاطر سپردن مطالب مشکل نداشته باشد. شما می توانید از روش های مختلف و دلخواه خودتان برای رفع خستگی استفاده کنید، اما یکی از روشهای مناسب برای رفع خستگی تنفس عمیق است. همچنین یک خواب سبک و کوتاه در مواقعی که خیلی خسته هستید در برطرف کردن خستگی بسیار مناسب است.

۱۱- خواب کافی:

« خواب حافظه را تقویت می کند»

یک خواب ۷-۸ ساعته معمولاً کافی است. بنابراین سعی کنید طوری برنامه های درسی خود را تنظیم کنید که شبها حداقل ۶ ساعت خوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند . همچنین خواب نیم تا یک ساعت (ظہرها بعد از نهار) بسیار مناسب است.

۱۲- درک مطلب:

«آنچه در حافظه بلندمدت باقی می ماند، معنی مطالب است»

سعی کنید هنگام مطالعه ، مطالب را به خوبی درک کنید، تا بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید . نکته ای که در درک معنی تأثیر بسزا دارد و بازده مطالعه را بسیار افزایش می دهد ، یادداشت برداری مطالب خوانده شده است . یادداشت برداری در افزایش میزان یادگیری بسیار مؤثر است .

۱۳- تشویق و پاداش:

«تشویق، نیروهای ذهنی و روانی را به فعالیت وا می دارد»

۱۴- شرطی شدن:

« شرطی شدن به تمرکز حواس کمک می کند»

برای یادگیری و ایجاد تمرکز حواس شرطی شدن نسبت به مکان و زمان مطالعه نقش مهم دارد . برای آنکه تمرکز حواس راحت تر به دست آید و سریعتر برای آن آماده شوید ، باید به مکان و زمان مطالعه خود را شرطی کنید.

۱۵- تحرک مغزی:

« هنگام مطالعه نباید کاملاً آرام نشست»

منظور از تحرک ، حرکت کردن و راه رفتن در حین مطالعه نیست و یا هدف از حرکت ، فعالیت زیاد بدنی نیست که در این صورت نیز تمرکز حواس مختل می شود و میزان یادگیری کاهش می یابد . اصولاً بهترین وضعیت برای مطالعه ، نشستن پشت میز است نه حرکت کردن و راه رفتن . منظور از تحرک این است که در حین مطالعه هر چند دقیقه ، یک بار حرکتی کوچک داشته باشید تا گردش خون در مغز بهبود یابد و بهتر بتوانید مطالب را بیاموزید . حتی با چند حرکت ساده سرو بدن می توانید از حالت رکودی و رخوت جلوگیری کرده و با تمرکز بالاتری درس بخوانید.

۱۶- اتاق مطالعه:

« اتاق مطالعه باید آرام باشد»

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام و تا حد ممکن از عکس، پوستر و اشیایی که موجب حواس پرتی می شوند . خالی باشد. نور اتاق باید کافی و مناسب باشد. بهترین نور برای مطالعه روشنائی روز است . نور باید در سطح اتاق پخش گردد. بنابراین چراغ مطالعه برای درس خواندن مناسب نیست . نور نباید کم باشد . اتاق مطالعه باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد. در مطالعه فاصله چشم تا کتاب باید رعایت شود و فاصله مناسب حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر است. میز مطالعه باید از نظر ارتفاع وسعت و رنگ مناسب باشد.

۱۷- زمان مطالعه:

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد.

زمان مطالعه بستگی به خودش دارد که چه موقع از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم را دارید.

نکته ای که در مورد زمان مطالعه باید رعایت کنید استراحت چه قبل از مطالعه و چه بعد از مطالعه را باید در نظر گرفت.

نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت، روش بسیار خوبی برای مطالعه کردن است. زیرا اولاً شما آستانه یادگیری را رعایت می کنید و ثانیاً با استراحت کوتاه، فرصتی برای مغز در نظر می گیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات پردازد باید یادآور شد که نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت به این معنی نیست که دقیقاً بعد از نیم ساعت مطالعه حتماً استراحت کنید حال اگر چند دقیقه این طرف و آن طرف شد، اشکالی ندارد. اما بهتر است بیش از ۴۵ دقیقه نشود.

روش مطالعه دروس راهنمایی

روش های دروس حفظ کردنی

یکی از عوامل مهم در یادگیری دروس های خواندنی، درک عمیق مطالب است. آیا تا به حال دانش آموزانی را دیده اید که به حفظ طوطی وار مطالب می پردازند و برای یادگیری یک مطلب، به دفعات آن را می خوانند ولی هنگامی که می خواهند از آن مطالب استفاده کنند، موفق نمی شوند؟

برای یادگیری دروس حفظی، لازم است در مورد هر مطلبی که می خوانید، خوب فکر کنید و سعی کنید در ذهن خودتان به پرسش های زیر پاسخ دهید.

۱- در مورد این موضوع چه اطلاعاتی دارم؟

۲- چه چیزی می خواهم یاد بگیرم؟

با یادگیری مفهومی می توانیم مطالب را به گونه ای به خاطر بسپاریم که در هر شرایط که بخواهیم آن ها را به یاد آوریم.

روش زیر شما را کمک می کند تا مطالب خواندنی خود را خوب یاد بگیرید و به خاطر بسپارید. شرط موفقیت تکرار و مرور است.

مرحله (۱) نگاه کلی به مطالب، تیترها و عناوین

با یک نگاه اجمالی به کل متن، درک کلی نسبت به موضوع پیدا کنید و دریابید که:

۱- مطالب درسی در مورد چه موضوعی است؟

۲- تیترهای مهم کدام ها هستند؟

۳- چند صفحه است؟...

مرحله (۲) تیترها را در ذهن خود به صورت سؤال در آورید و به دنبال پاسخ باشید.

تیترهای متن را به صورت سؤال در آورده و با هدف دستیابی به پاسخ آن ها، برای مرحله بعد آماده شوید.

مرحله (۳) مطالعه دقیق و موشکافانه مطالب

در این مرحله شروع کنید به خواندن مطالب اما خیلی دقیق و با جزئیات کامل. در این مرحله متوجه می شوید که متن درس چه اطلاعاتی به شما می دهد. (از هیچ مطلبی نخوانده، رد نشوید).

مرحله (۴) توجه به نمودارها، جداول و اشکال

اگر در متن درس، از نقشه، جدول یا شکل استفاده شده است آن ها را به دقت مطالعه کرده و ارتباط آن را با موضوع درسی بیابید و به ذهنتان بسپارید.

مرحله (۵) آیا امکان تجسم مطالب یا تصویر سازی ذهنی وجود دارد؟

اگر امکان تجسم و تصویرسازی مطالب در ذهن وجود داشت تمام وقایع و رویدادهایی را که در هنگام مطالعه با آن ها مواجه شدید در ذهن خود تجسم کنید یا خود را در آن موقعیت قرار دهید.

در غیر این صورت می توانید مطالب مورد مطالعه را به دانسته های قبلی خود ربط دهید. این اطلاعات می تواند مربوط به درس- های قبلی یا آموخته های قبلی مشابه با مطلب جدید باشد. این ارتباط دهی منجر به ماندگاری مطالب در ذهن و به یاد سپردن آسان می شود.

مرحله (۶) دسته بندی نکات مهم، کلیدی و تهیه خلاصه ای از آنها

از مطالب خوانده شده خلاصه ای تهیه و در خلاصه نویسی خود نکات اصلی و فرعی متن را از هم جدا کرده و به صورت نکته کلیدی با زبان خود یادداشت کنید. سعی کنید در صورت

امکان خلاصه هامختصر و همراه با شکل و نمودار باشد.

مرحله ۷) یک بار مطالب را به صورت روان برای خود بیان کنید و از متن کتاب تعدادی سوال آماده کنید و به آن‌ها پاسخ دهید.

از تمرین های کتاب و کتب کمک آموزشی همراه نخبگان می‌توانید در این مورد استفاده کنید.

مرحله ۸) برای اینکه مطلبی را به خوبی به خاطر بسپارید تصور کنید می‌خواهید آن را به کسی درس بدهید.

زمانی که درس را توضیح می‌دهید، می‌فهمید چه قدر در یادگیری موفق بودید و در کدام قسمت ها ضعف دارید و نمی‌توانید خوب توضیح دهید.

مرحله ۹) مرور خلاصه ها و نکات کلیدی

شرط ماندگاری مطالب در ذهن، مرور آن هابه صورت مداوم است.

بهترین زمان مروره ترتیب یک روز، یک هفته و یک ماه پس از اولین مطالعه است.

روش مطالعه حرفه و فن

درس حرفه و فن جزء دروس حفظی است پس مطالب آن با مطالعه صحیح یعنی خواندن صحیح، دقت، تمرکز و خط کشیدن زیر مطالب مهم آن قابل یادگیری سریع می باشند. البته برای افراد مختلف فرق می کند. ممکن است یک نفر با یک بار خواندن مطلب را یاد بگیرد و دیگری به چند دفعه مطالعه نیاز داشته باشد. پس هیچ گاه خود را با دیگری مقایسه نکنید. برای اینکه مطالب فراموش نشوند باید تکرار شوند. افرادی که در گفتن مطالب مشکل دارند می توانند مطالب را بارها برای خود تکرار کنند یا از بزرگتر خود بخواهند از آنها بپرسد. یک روش بسیار موثر در این مورد این است که جلوی آینه بایستید و مطالب را برای خود بازگو کنید. افرادی که در نوشتن مطالب مشکل دارند می توانند یک برگه جلوی روی خود بگذارند و خلاصه مطالب را روی آن بنویسند یا از بزرگتر خود بخواهند از آنها امتحان بگیرد. مثال زدن، شکل کشیدن و تجسم کردن و .. روش های بسیار خوبی برای یادگیری بهتر هستند.

علوم اجتماعی

روش مطالعه درس جغرافیا

جغرافیا درسی است جالب و شیرین اگر همراه با نقشه خوانده شود. اکثر دانش آموزان از کلاس چهارم و پنجم در خواندن نقشه دچار مشکل هستند و نمی دانند که یادگیری جغرافیا با استفاده از نقشه است. بیشترین یادگیری در کلاس می باشد با توجه کردن به نقشه و مسیرها و جهت ها و انجام دادن فعالیتها و پاسخ به سوالات در منزل می باشد.

روش مطالعه درس تاریخ

هر دانش آموزی قبل از اینکه معلم درس بدهد باید در خانه به طور روزنامه وار درس را مطالعه کنند تا یک ذهنیتی از درس در کلاس داشته باشند. در کلاس هم باید با دقت به توضیحات معلم گوش دهند و حوادث تاریخی را با دقت دنبال کنند و در منزل بعد از اینکه با دقت از روی درس خوانند به سوالات پاسخ دهند و بعد از آن درس و سوالات را از خود بپرسند یعنی از روش باز خورد استفاده کنند که بهترین روش یادگیری دروس حفظی است و می توانند با استفاده از این روش به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرند.

روش مطالعه درس اجتماعی

اجتماعی درسی است که بچه ها آن را نسبت به دو درس تاریخ و جغرافیا بیشتر دوست دارند چون در مورد زندگی اجتماعی و مواردی که با آن سروکار دارند روبرو می شوند (سازمانها و ..) و خیلی از مطالب آن را از طریق رسانه ها و روزنامه ها و ... خوانده اند.

روش مطالعه، چون درس حفظی می باشد، دانش آموز علاوه بر حفظ کردن مطالب به صورت طوطی وار باید مطالب آن را نیز یاد بگیرد و برای خود باز گو کند. کلا در منزل دانش آموزان باید از بزرگترها بخواهند که سوالات درس را از آنها بپرسند تا بهتر یاد بگیرند.

ادبیات

روش مطالعه ادبیات

۱) برای معنی کردن شعر: ابتدا یک بار از روی شعر خوانده

- ۲- معانی لغات و اصطلاحات عربی را در متن درس و عبارتها و جملات یاد بگیرید نه به صورت مجزا.
- ۳- در قسمت مطالعه ی قواعد به تمرینات کتاب بسنده نکنید.
- ۴- از لغات و اصطلاحات مشکل فیش برداری کنید. و آنها را به دفعات مرور کنید.

روش مطالعه درس ریاضی

دوره راهنمایی از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا پایه ریاضی دوره دبیرستان به حساب می آید و اگر مطالب آن را خوب بفهمید، در فهم مطالب ریاضی مشکلی نخواهید داشت. اگر با دقت به نکات زیر توجه و در عمل آن را اجرا کنید، در فهم مطالب ریاضی مشکلی نخواهید داشت.

- ۱- سر کلاس خوب گوش کنید تا مطالب را همان جا یاد بگیرید. در غیر این صورت متوجه نخواهید شد و برای حل تمرین های آن فصل با مشکل مواجه می شوید.
- ۲- به حل تمرین بپردازید و سعی نکنید یک نکته را بخوانید و در ذهنتان نگه دارید بلکه باید با حل مساله، آن نکته در ذهنتان بماند. برای انجام تمرین بیشتر می توانید از کتابهای کمک آموزشی هم راه نخبگان استفاده کنید. در این کتاب از هر فصل کتاب تعداد زیادی تمرین وجود دارد که با حل آنها مطالب را به خوبی درک می کنید و دیگر هیچ گاه آن را فراموش نخواهید کرد.
- ۳- به هیچ وجه از کتاب های حل المسائل استفاده نکنید. این کتاب ها بزرگ ترین ضربه را به پایه ریاضی وارد می کند.
- ۴- برای حل یک مساله ریاضی آن را به چند بخش تقسیم کنید:

- فهمیدن مساله
- هر کدام از شرط های مساله چه اطلاعاتی به شما می دهد؟ (داده ها را لیست کنید) مساله از شما چه خواسته است؟
- انتخاب راهبرد و حل مساله
- بهتر است با ترسیم کردن شکل یا تصور کردن، مسیر یا روش حل مساله را دریابید و سپس به پاسخ دهی تمرین بپردازید.
- بازگشت به عقب
- چگونه مطمئن می شوید که همه شرط های مساله را رعایت کرده اید؟

شود سپس معنی لغات مشکل شعر خوانده شود سپس با توجه به معنی لغات جمله بندی شود تا معنی بیان شود. راه دیگر می توان یک بار از روی معنی شعر گذشته شده خوانده دفعه دوم بدون کمک از دفتر شعر را معنی کرده و اگر مشکلی باز هم وجود داشت تکرار شود.

برای خواندن املاء یک بار از روی درس خوانده شود سپس کلمات مشکل درس روی برگه ای یادداشت شود و دو مرتبه خوانده شود و برای افراد ضعیف در املا نوشتن املا شب نیز موثر خواهد شد.

برای بهتر نوشتن انشاء بهتر است مطالعه در زمینه های مختلف کتاب های داستان، مجله علمی و ادبی و روزنامه هرچه مطالعه عمومی بیشتر باشد انشا بهتر است و تمرکز بر روی نوشتن خود باعث نوشتن خوب می شود.

روش مطالعه درس زبان انگلیسی

۱. تقسیم بندی زمانی روزهای قبل از امتحان جهت مطالعه به نحوی که با نزدیک شدن به امتحان ساعات مطالعه افزایش یابد .
۲. حفظ کردن لغات جدید دروس با روش تمرین و تکرار از نظر معنی
۳. تمرین دیکته با روش نوشتن کلمات به صورت ستونی تا یادگیری کامل کلمه
۴. مطالعه ساختارهای دستوری یا گرامری کتاب ها در جزوه بصورت کامل آورده شود و مطالعه تمرینات کتاب
۵. مطالعه قسمتهای Reading دروس با درک صحیح و کامل و توان پاسخگویی به سؤالات آن
۶. حفظ کلمات
۷. مطالعه بخش صوت شناسی دروس
۸. انجام و مطالعه تمرینات یک نمونه سؤال امتحانات نهایی سال های گذشته.

روش مطالعه درس عربی

۱- از قواعد درس عربی خلاصه برداری کنید تا در موقع لزوم نیاز به رجوع مکرر به کتاب نداشته باشید و علاوه بر آن بتوانید آنها را به راحتی مرور کنید.

عملیات مساله را بررسی کنید. آیا آن ها درست انجام داده اید؟
آیا پاسخی که به دست آورده اید همان خواسته مساله است؟
۵- ابتدا از تمرین های ساده و آسان شروع کنید اگر توانستید
آنها را حل کنید به سراغ تمرین های متوسط بروید، بعد از حل
کردن آن ها می توانید میزان یادگیری خود را با تمرین های
دشووارتر امتحان کنید.

۶- سعی کنید تمام بخش های جواب تشریحی را بنویسید
و تا حد ممکن از انجام دادن عملیات به صورت ذهنی
خودداری کنید چون اغلب اشتباه ها در قسمت هایی از حل
اتفاق می افتد که فکرش را هم نمی کنید. پس همه عملیات
را بنویسید.

۷- ممکن است وقتی یک مساله را حل می کنید و سراغ
مسئله بعدی می روید چون دو مساله با هم شباهت دارند دومی را
حل نکنید این کار هم اشتباه است اگر احساس کردید دو مساله
با هم شباهت زیادی دارند باز هم آن را حل کنید، اغلب در هنگام
حل متوجه می شوید که تفاوت هایی بین آنها وجود دارد و نکته
جدیدی را یاد گرفته اید و خیلی اوقات هدف از طرح دو پرسش
شبیه به هم، به خاطر سپردن نکته های مهم است.

۸- کشیدن شکل مناسب برای مساله ها طبیعی ترین روشی
است که در حل مساله به ذهن می آید. این کار به فهم بهتر
مساله و پیدا کردن راه حل آن کمک می کند مانند بخش
هندسه و یا ممکن است شما برای بعضی از مساله ها شکلی
نکشید اما شکل در ذهنتان نقش می بندد و شما به کمک این
طرح ذهنی، مساله را حل کنید (تجسم در محیط اطرافتان
مانند بخش حجم). همچنین گاهی مساله با کشیدن شکل به
طور کامل حل می شود و به نوشتن عملیات ریاضی نیازی نیست
مانند بخش مجموعه.

۹- پاسخ های خودتان را با پاسخ های درست مقایسه کنید و
سعی کنید بفهمید که در چه مرحله ای اشتباه کرده اید و علت
آن چه بوده است، شاید نیاز باشد به درس های قبلی برگردید و
آن ها را دوباره مطالعه کنید.

۱۰- مباحث ریاضی مثل دانه های زنجیر به یکدیگر متصل
هستند، اگر یک موضوع را خوب یاد نگیرید در یادگیری
موضوعات بعدی دچار مشکل خواهید شد. به عنوان مثال اگر
ضرب را خوب نیاموخته باشید در یادگیری تقسیم نیز دچار
مشکل خواهید شد.



دانش آموز عزیز!
با خرید محصولات موسسه علمی هم راه
نخبگان می توانید در وب سایت موسسه
عضو شوید و از خدمات فرهنگی و آموزشی
استفاده نمایید.
www.hamrahenokhbegan.com
www.mehn.ir