

چگونه مفید درس بخوانیم؟:

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان‌های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان‌های طولانی عمل می‌کند. حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی شود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد. از آنجا که مغز انسان به منظور ساخت پروتئین و تجدید نیرو به زمان نیازمند است، این روش کارایی بسیاری دارد زمان استراحت به مغز فرصت جذب اموخته‌ها را می‌دهد، در مقابل درس خواندن برای مدت زمان طولانی نه تنها کسالت او را است، بلکه باعث خستگی، ایجاد استرس و گیج شدن می‌شود، در نتیجه قدرت یادگیری را کاهش می‌دهد.

برای درس خواندن مفید توصیه‌های زیر را بکار گیرید:

وضعیت جسمی خود را در نظر بگیرید

در زمان‌هایی که خسته، عصبانی، حواس پرت و شتاب زده هستید درس نخوانید. زمانی که استرس دارید، تلاش شما برای یادگیری بی‌فایده است، زیرا در چنین حالتی مغز اطلاعات را دفع می‌کند. هیچگاه در زمانی که فکر شما به چیزهای دیگری مشغول است، خود را مجبور به درس خواندن و یادگیری نکنید، این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست.

درس‌ها را در همان روز مرور کنید

زمانی که چیز جدیدی یاد می‌گیرید، سعی کنید در همان روز نکات مهمش را دوره کنید. با گذشت چند روز، برای یادآوری آن مطالب به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت به هر حال یک مرور سریع در انتهای روز، باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسانتر مطالب خواهد بود.

مرحله به مرحله پیش بروید

برای اینکه یادگیری بهتر صورت گیرد، به جای اینکه قسمتی از موضوع یا مطلبی را یاد بگیریم، کل آن را یاد بگیریم. مطالبی که برای بار اول خوانده می‌شود، بهتر است در دفعه اول سریع و اجمالی خوانده شود. (بدون توجه به جزئیات) و در دفعات بعدی به جزئیات آن توجه شود. دانش آموزان موفق بر روی مطالب اساسی متن تمرکز می‌کنند و می‌توانند مطلب اصلی و جزئی را از هم متمایز کنند.

محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید.

همیشه فراهم کردن محیط مناسب برای درس خواندن را در اولویت اول قرار دهید. به طور مثال اگر به سکوت احتیاج دارید، تمام سعی تان را برای ایجاد یک مکان دور از سر و صدا برای موفقیت در درس خواندن، به کار بگیرید.

میزان خستگی مغزتان را در نظر داشته باشید

کاملاً طبیعی است که گاهی مغز انسان در اثر خستگی، مطالب را فراموش می‌کند، این امر هرگز بدان معنا نیست که شما آدم کودنی هستید، به جای عصبانی شدن، سعی کنید چنین حالتی را پیش بینی کنید و با آن کنار بیایید.

تصور کنید که مغز شما لایه‌های اطلاعات را به ترتیب روی هم می‌چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه‌های اطلاعات را به ترتیب روی هم می‌چیند، لایه‌های اطلاعات را به ترتیب روی هم می‌چیند، با قرار گرفتن اطلاعات جدید در سطوح بالا، اطلاعات لایه‌های پایین تر کهنه شده و به اسانی قابل دسترس نخواهند بود، بنابراین به فراخوانی شما دیرتر جواب می‌دهند، مرور کردن تنها روش جلوگیری از چنین پیشامدی است.

عادت مناسب برای خوابیدن در خود ایجاد کنید

کارهایتان را با خود به رختخواب نبرید، از خواب شب به درستی استفاده کنید و بیداری بیش از حد شبانه نداشته باشید (به اثبات رسیده بهترین زمان خوابیدن برای دانش آموزان ساعت ۱۰ شب می‌باشد) با شکم خیلی پریا گرسنه نخواهید برای جلوگیری از موارد استرس زا و شروع خوب روزانه نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید.

هفته کتاب و کتاب خوانی کرامی باد



کاری از :

واحد کتابخانه

دبیرستان غیر دولتی هدی

(دوره ی اول)

سال تحصیلی: ۹۳-۹۲

باشند، همواره در استرس به سر می‌برند. در مقابل افرادی که به خود و سرعت یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است، زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت‌های بی مورد نکرده، آهسته پیوسته پیش می‌روند.

نش روش مطالعه:

خواندن بدون نوشتن، خط کشیدن زیر نکات مهم، حاشیه نویسی، کلید برداری خلاصه‌ای از ۲ مورد اول می‌پردازیم حال به توضیح خلاصه‌ای از ۲ مورد اول می‌پردازیم

خواندن بدون نوشتن:

روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد.

خط کشیدن زیر نکات مهم:

این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه به روی یادگیری و درک مطالب داشته باشد ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند. و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

با برنامه ریزی مناسب، درس خواند را به عادت

تبدیل کنید

عموماً اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. بدون تخصیص ساعات مشخصی از روز، ممکن است هیچگاه وقت درس خواندن پیش نیاید. یک روش مناسب برای این کار یادداشت کردن زمان در دفتر روزانه است، درست مثل اینکه از پزشک وقت گرفته‌اید، مثلاً در دفتر یادداشت خود بنویسید: ۲ تا ۴ بعد از ظهر: درس خواندن

هدف داشته باشید

یکی از دلایل اصلی که باعث می‌شود افراد به اهداف خود نرسند این است که معمولاً آن‌ها را دست نیافتنی می‌پندارند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می‌توان به کلیه اهداف خود دست یافت. کافی است سعی کنید فرق بین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را دریابید، اهداف بلند مدت را مانند یک رویا در ذهن پیورانید و نگه دارید، در عین حال فعالیت‌های روزانه زندگی را به اهداف کوتاه مدت اختصاص دهید.

ناامیدی دشمن یادگیری است

افرادی که دائماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می‌کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته