

مهارت‌های تحصیلی _ مطالعه زمان

1_ نوع نگاه به کتاب:

1. کتابی که نگاه اجمالی باید کرد
2. مفید است ولی نیاز به تامل ندارد.
3. کتبی که نیاز به دقت و تامل دارد.
4. کتابی که حتی نباید اسمش را شنید

2_ اهداف مطالعه:

1. لذت ----- < بستگی به علایق دارد
2. اطلاعات ----- < دو بخش است: 1. گزینشی 2. تفصیلی
3. نقد و قضاوت ---- < به فهم عمق می بخشد و باعث طولانی شدن مطلب در حافظه ها میشود

2_2_1:

*مطالعه برای دستیابی به حجم یا سطح یا نوع مشخصی از اطلاعات (ممکن است به دلیل محدودیت وقت باشد).

*انواع:

1. **گزینش در حد کلیات:** دستیابی به اطلاعاتی کلی راجع به موضوع و هدف و چگونگی نوشته شدن کتاب، ساختار، سبک نگارش، محتوای جانبی و بررسی مرتبط بودن آن با حوزه من
2. **گزینش در جست و جوی مطلب خاص:**

*در فیش برداری متداول است

*خیلی سریع اطلاعات خاصی را به خواننده می دهد.

*وقت خواننده برای مطالب غیر مهم هدر نمی رود.

*با طرح سوال مشخص می کنیم که دقیقاً چه می خواهیم.

*بخش هایی را که احتمال می دهیم مطلب مورد نیاز ما در آنجا باشد را مطالعه کنیم.

3. **گزینش در جست و جوی مطالب مهم:**

*بیشتر محصلان از آن استفاده می کنند. (بخصوص شب امتحانی ها)

*چگونگی مطالعه: جست و جوی بخش های مهم، پرهیز از جزئیات، مراجعه به خلاصه ی فصول، توجه به جمع بندی و نتیجه گیری

*طرح سوال در مراحل مطالعه کمک می کند.

2_2_2:

*اهداف اغلب محققین و خوانندگان مطالعه به این شیوه است.

* کل حجم مورد نظر مطالعه می شود.

* مطالب ضروری فقط حفظ می شود.

* دسته بندی:

1. مطالعه ی تفصیلی بی ضرورت حفظ مطالب

2. مطالعه ی تفصیلی با ضرورت حفظ مطالب

1. حفظ بخشی از مطالب

2. حفظ کل مطالب

1_2_2_2:

* مثل مطالعه ی روز نامه ها و مجلات

* مطالعه ی رمان

*مطالعه ی کتاب هایی که برای آشنایی اولیه و سطحی می خوانیم.

2_2_2_2:

* از فنونی خاص مثل سازمان دهی (که موجب سطح بندی مطالب و تفکیک نکات می شود)، علامت گذاری ، کناره نویسی و خلاصه برداری(که موجب تسریع در مرور مطالب و کمک به حفظ کردن می شود) استفاده می کنیم.
*مرور و بازگو کردن مطالب مهم است.

- مراحل مطالعه تابعی است از هدف مطالعه :یعنی با توجه به هدف ایت که مراحل مطالعه تعیین می شود.
- روش های مطالعه متفاوتی وجود دارد که کمک می کند خواننده را به هدفش نز دیک تر کنند.
- مطالعه بر اسا سطح مطالعه به سه سطح تقسیم می شود:
 1. روزنامه وار
 2. دقیق خوانی
 3. مطالعه ی نقاد

3_مراحل مطالعه:

* 8مرحله دارد که بر سه پایه استوار است: 1. بهسازی حافظه (سازمان دهی)، 2. بسط معنایی 3. تمرین بازیابی
*برای مطالعهی همه دروس مفید است.
8مرحله:

1. خواندن اجمالی یا پیش مطالعه

- * هدف کسب آشنایی اجمالی است
- * از ابهام نسبت به متن می کاهد
- * آشنایی با هدف متن
- * شکل دهی به انتظار ما از متن
- * ساماندهی به مطالب را سازمان می دهد.
- ** در مدت کوتاه انجام شود.
- ** به گونه ای باید باشد که آشنایی جزئی با ساختار کتاب حاصل شود.

2. طرح سوال

- * حس کنجکاوی را تقویت می کند <---- بیشتر شدن علاقه
- * کمک به تمرکز
- * افزایش کیفیت مطالعه
- ** مهم طرح سوال است نه پیدا کردن جواب سوال در متن.
- ** بهتر است سوالات نوشته شود.

3. خواندن

- ** سرعت خواندن را دو مولفه هدف از خواندن و نوع متن مشخص میکند.
- ** هدف درک مطلب است پس از توجه به جزییات می پرهیزیم.
- ** به عناوین توجه شود.
- ** به سوالات ایجاد شده پاسخ داده شود.

4. یادداشت برداری

- * مرحله 3 و 4 را همزمان است.
- * افزایش یادگیری
- * کمک به ماندگاری مطلب
- ** با رسیدن به نکات مهم سریعاً یادداشت شود.
- ** باید جملات کوتاه باشند به طوری که با دیدن آنها مطالب مهم یادآوری شود.

5. تفکر

- * شکل گیری تصویر روشن در ذهن
- ** هرچه زمان این مرحله بیشتر، یادگیری عمیق تر
- ** نقاط مورد ابهام را برطرف کنیم.
- ** به جست و جوی دلایل و نقد می پردازیم.
- ** مشخص کردن پیش فرض
- ** برقراری ارتباط بین مطالب

6. اصلاح و سازمان دهی

- * فهم بهتر مطالب مشکل
- * منظم کردن داده های ذهنی
- * ایجاد انسجام ذهنی
- ** تشخیص ایده های فرعی و اصلی
- ** قسمت هایی را که نفهمیدیم دوباره خوانی می کنیم.

7. بازگو کردن

- * آزموننی است برای آنچه درک کرده ایم و بر آنها نظارت می کنیم.
- * تشخیص می دهیم کجا ها را نفهمیده ایم.
- ** برای باز گو کردن نباید به کتاب مراجعه شود بلکه باید به یادداشت ها مراجعه شود.
- ** باز گو کردن می تواند به صورت مباحثه، برای خود یا با صدای بلند انجام شود.

8. مرور

- * مناسب برای ماندگاری مطالب در حافظه
- ** مرور دوباره خوانی کتاب نیست. از یادداشت ها و خلاصه های خود استفاده کنید.
- ** در فواصل زمانی مناسب باید انجام شود.
- ** مرور در فواصل زمانی کم غیر مفید و در فواصل طولانی باعث فراموشی است.
- ** فواصل زمانی مرور بستگی به نوع متن دارد.