

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گروه مشاوره پایه نهم



سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان
دبیرستان دوره اول علامه حلی ۵ تهران

نحوه مطالعه صحیح

مهارت های مدیریت «خود»

کمی حرف های خودمانی تر!

روش صحیح مطالعه

بهبود عادات مطالعه چه فوایدی دارد؟

- کاهش زمان مطالعه
- افزایش میزان یادگیری
- افزایش زمان نگهداری مطالب در حافظه
- آسان تر شدن به خاطر سپاری مطالب

روش‌های مطالعه

۱- خواندن بدون
نوشتن

۲- خط کشیدن
زیر نکات مهم

۳- حاشیه نویسی

۴- خلاصه نویسی

۵- کلید برداری

۶- خلاقیت و طرح
شبکه مغز

خواندن بدون نوشتن

- مطالعه روندی فعال و پویاست!
- لزوم حضور فعال و همه جانبه در یادگیری
- تسهیل مرورهای بعدی

خط کشیدن زیر نکات مهم

- **ضرورت وجود تمرکز بر یادگیری و درک مطلب**
- **تقدم درک مطلب بر خط کشیدن**

حاشیه‌نویسی

• روش درست یادگیری مطالب با اولویت کمتر از متون اصلی

خلاصه نویسی

- مزیت خلاصه نویسی نسبت به حاشیه نویسی

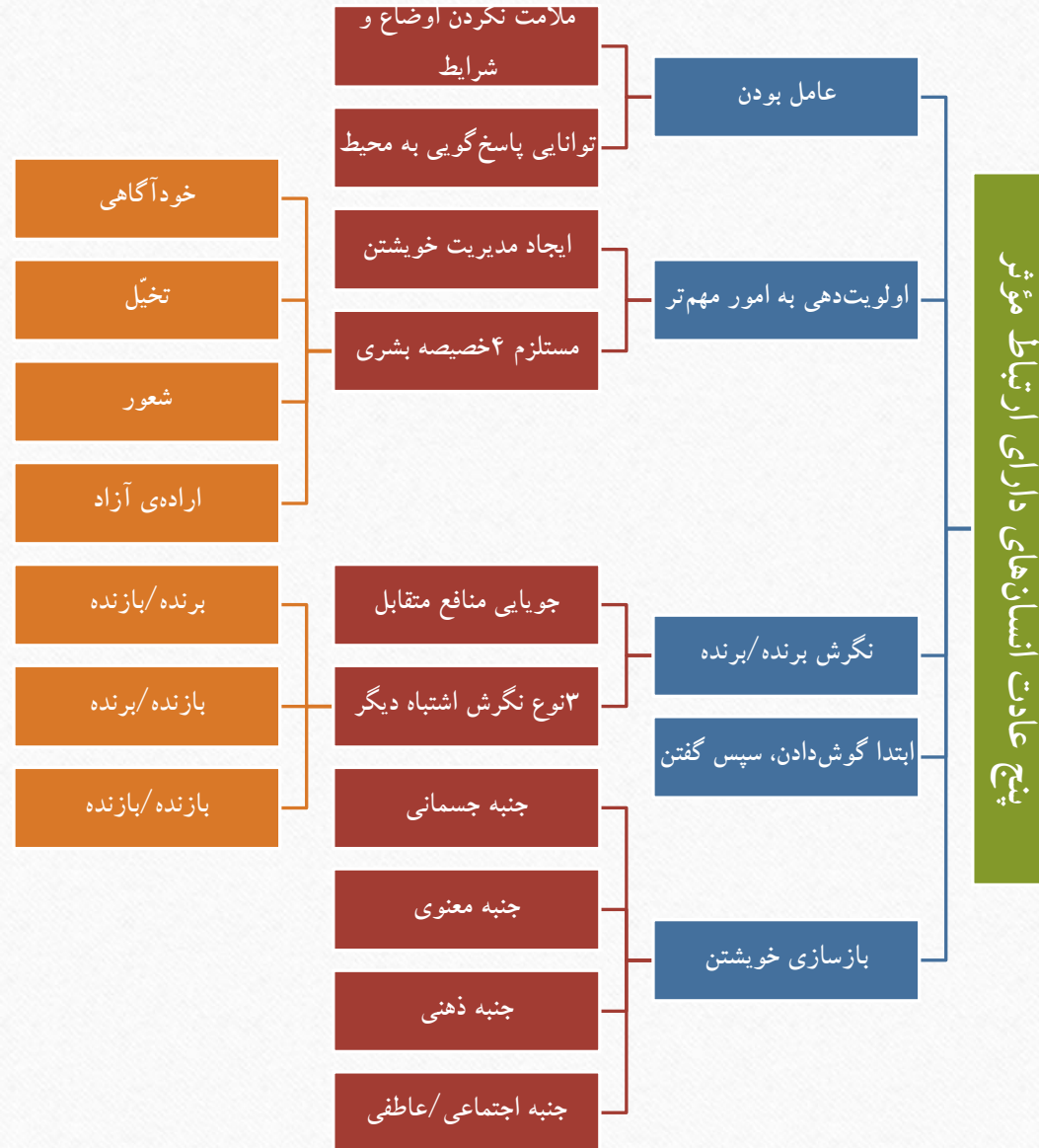
کلید برداری

- نقش مهم کلمات کلیدی
- تعریف کلمات کلیدی
- هدف از کلید برداری

خلاقیت و طرح شبکه مغزی

- روش صحیح اجرای طرح شبکه مغزی
- نقش طرح شبکه مغزی در مرور مطالب
- افزایش بازده مطالعه درسی

مثال



چند توصیه مهم

- استفاده حداکثری از زمان موثر مطالعه
- نقش تغذیه در کارایی مطالعه
- لزوم یادداشت برداری در حین فراگیری
- هدف گذاری در مطالعه
- لزوم برنامه ریزی درسی
- تفاوت خواندن و مطالعه کردن (نحوه صحیح مطالعه)
- درک تفاوت روش مطالعه در دروس متفاوت
- برقراری پیوند بین مطالب قبلی و بعدی

چند توصیه مهم

- نحوه مطالعه صحیح هر درس
- مطالعه فعال
- ارائه برای تسلط بیشتر
- روند کل به جزء در مطالعه
- تاثیر محیط مطالعه

**سؤال: برخی دانش آموزان عزیز ما بعد از آزمون‌ها می‌گویند:
«بلد بودم، ولی نتوانستم حل کنم (وقت کم آوردم).
می‌توانید علت را توضیح دهید؟**

- عدم مدیریت زمان
- عدم اشراف کامل بر موضوع
- ذهن به عنوان یک فاعل باید با مطلب درگیر شده و انتقال اطلاعات و استدلال را انجام دهد.
- آموختن این کار فقط از طریق آموزش به تجزیه و تحلیل عادت کرده باشد.

مهارت‌های خودمدیریتی

- کنترل محتوا و نحوه بیان و گفتار
- از دست ندادن خودکنترلی
- اولویت دادن به کارهای دشوار
- پاداش دادن به خود
- مقابله با زیاده روی، وسوسه و تعلل
- خود باوری

کلام آخر

- کنترل کیفیت و زمان در کلاس های مجازی
- جزوه نویسی
- آمادگی مداوم برای کوئیز، آزمون و ارزشیابی های کوچک و بزرگ
- آداب ارتباط مجازی
- ساماندهی افکار و خیالات و رؤیاها به سمت تصمیم گیری های جدی

موفق و مؤید و به دور از
کرونا باشیہ، انشاء اللہ!

گروه مشاوره پایه نهم



سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان
دبیرستان علامه علی تهران