

## روش های صحیح مطالعه (قسمت ۱)

مطالعه موثر و فراگیری بهتر اصولی دارد که باید آنها را مورد توجه قرار دهید:

۱. اصولی که قبل از مطالعه باید رعایت کرد.
۲. اصولی که هنگام مطالعه باید رعایت کرد.
۳. اصولی که بعد از مطالعه باید رعایت کرد.



### اصول قبل از مطالعه

۱. تعیین هدف: قبل از شروع مطالعه باید هدف خود را از مطالعه مشخص کنید. باید بدانید آیا هدف شما صرفاً خواندن نکات مهم است یا فهمیدن و درک عمیق مطالب؟ زیرا هدف از مطالعه، روش درس خواندن شما را تعیین خواهد کرد.
۲. تعیین زمان مورد نیاز: باید قبل از شروع مطالعه مشخص کنید چه حجمی از کتاب را در چه زمانی می خواهید مطالعه کنید. مشخص نکردن زمان و میزان مطالعه باعث سردرگمی و کاهش دقت می شود. ولی تعیین میزان و زمان مطالعه باعث آرامش، افزایش میزان یادگیری و سرعت مطالعه می شود.
۳. انتخاب محیط مناسب: سعی کنید همیشه در یک اتاق مشخص درس بخوانید اینکار به شما کمک می کند با ورود به آن اتاق آمادگی ذهنی برای مطالعه پیدا کنید. قبل از شروع وسایل لازم جهت مطالعه، یادداشت برداری و ... را روی میز آماده بگذارید تا زمانی که به آن ها احتیاج دارید زمانتان برای پیدا کردن وسایل به هدر نرود. عواملی که باعث حواسپرتی می شود مثل گوشی را از خود دور کنید.

۴. پرهیز از پرخوری قبل از مطالعه: همانطور که گرسنگی مانع تمرکز می شود، پرخوری نیز مانع تمرکز می شود. بنابراین بلافاصله پس از صرف غذا مطالعه نکنید چون میزان یادگیری کاهش می یابد.

## اصول هنگام مطالعه

۱. مطالعه فعالانه: مطالعه فعالانه یعنی خلاصه نویسی، حل تمرین، علامت گذاری، انتخاب نکات مهم و همینطور سوال پرسیدن از خود هنگام مطالعه برای اطلاع از درک مطالب.
۲. جدیت داشتن: وقتی تصمیم می گیرید درس بخوانید، فوراً شروع به مطالعه کنید و نگذارید افکار مزاحم مانع شما شوند و سعی کنید با روش های تمرکز حواس، تمرکز خود را بالا ببرید.
۳. استراحت کردن: بعد از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
۴. استفاده از روش های صحیح مطالعه: در قسمت بعدی روش های صحیح مطالعه به طور کامل توضیح داده خواهد شد.



## اصول بعد از مطالعه

۱. مرور و تکرار مطالب: مرور مطالب باعث ماندگاری و تثبیت مطالب در ذهن می شود. مرور مطالب دسته بندی شده، خلاصه ها و ... به تثبیت مطالب در حافظه کمک می کند.
۲. درس دادن به دوستان: درس دادن به دوستان و بحث و گفتگو راجع به مباحث مطالعه شده به تثبیت یادگیری کمک می کند. اینکار برای هر دو طرف سودمند است هم دانش آموزی که تدریس می کند مطالب در ذهنش ماندگارتر شود و هم دانش آموز دیگر مطالب را با کمک همکلاسی اش بهتر یاد می گیرد.

گردآوری: گروه مشاوران دبیرستان فرزنانگان ۲