

اصول مطالعه تمربخش

- ۱- یادگیری
- ۲- یادسپاری
- ۳- یادآوری

(۱) **یادگیری:** نخستین مرحله از مطالعه تمربخش یادگیری با دریافت صحیح مطالب است. این مرحله مؤثرترین بخش مطالعه است. و اگر درست انجام شود مراحل یادسپاری و یادآوری به خوبی صورت می پذیرد.

جهت توانایی یادگیری و افزایش درک مطلب:

- **پیش مطالعه:** به معنای آشنایی کلی و بررسی اجمالی است. هدف از این مرحله به دست آوردن تصویری از درس است. تا ذهن آمادگی لازم را برای یادگیری به دست آورد.
- **کلاس:** به طور کلی مطالبی که شنیده می شود (تدریس) بهتر از مطلبی که خوانده می شود (مطالعه) فهمیده شده و دیرتر از یاد می رود. آفت شنیدن در این است که سطح درگیری با مطالب ، نسبت به خواندن کاهش می یابد و در نتیجه امکان از بین رفتن تمرکز افزایش می یابد. برای جلوگیری از این آفت باید پیش مطالعه کرد و تعامل مناسبی با معلم و کلاس به وجود آورد. (حضور فعال)
- **مطالعه (دقیق خوانی):** آخرین مرحله یادگیری خواندن برای فهمیدن و درک کامل است. بهترین زمان برای مطالعه دقیق همان روزی است که درس در کلاس بیان شده است و بیشترین آمادگی ذهنی برای یادگیری وجود دارد.

(۲) **یاد سپاری:** در مرحله یادسپاری می باید مطالب و موضوعات را به طرز منظم و مشخص به ذهن سپرد تا در مواقع لزوم بتوان از آن بهره برداری نمود. (طبقه بندی و هماهنگ سازی یادگیری)

- **خلاصه نویسی:** به معنای دسته بندی و نظم دادن موضوعات درسی می باشد تا اطلاعات ثبت شده در حافظه به صورت منظم و مرتب شکل بگیرد. خلاصه نویسی به معنای ذخیره نمودن موضوعات و مطالب یاد گرفته شده است در سریعتر شدن فهم مطلب و به خاطر سپاری آن در مرور درس ها بسیار کاربرد دارد. بهترین زمان خلاصه نویسی هنگام مطالعه و در حین یادگیری است. خلاصه نویسی (یادداشت برداری) به معنای آنچه را که از موضوعات مطالب درسی یاد گرفته ایم به زبان خودمان بیان کنیم.

• **تصویر سازی :** مغز از دو نیمکره چپ و راست تشکیل شده است و هر سمت طرف دیگر بدن را کنترل می کند. نیمکره چپ (فعالیت های فکری مانند منطق - ریاضیات و تجزیه و تحلیل) و نیمکره راست (امور هنری - تصاویر - تجسم - شناخت رنگ ها - خیالات) می باشد. در نتیجه در هنگام یادگیری و یادسپاری نیمکره چپ فعال است. اگر بتوان هر دو نیمکره را بطور همزمان فعال کرد یادگیری چندین برابر افزایش می یابد. بنابراین همراه با مطالعه به تصویرسازی از مطالب نیز می توان پرداخت. جهت مهارت در تصویرسازی باید دو ویژگی مشاهده و تخیل را در خود تقویت کرد و با تمرین و تکرار بدین معنی که صحنه ای را مشاهده کرده و پس از چند ثانیه آن صحنه را در ذهن خود تجسم کنیم. این عمل قدرت مشاهده دقیق و دیدن جزئیات را تقویت می کند و یکی از تمرینات جهت تقویت تمرکز است. در برنامه به خاطر سپاری با تصویرسازی می توان یادگیری را ایجاد نمود.

• **همبستگی:** همبستگی یعنی بین مطالبی که باید به حافظه سپرد نوعی ارتباط برقرار کرد تا یادسپاری مطالب آسانتر شود. ایجاد ارتباط بین مطالب پیشین در تقویت یادسپاری مطالب جدید اثر دارد. بعضی از همبستگی ها عبارتند از: کل و جز (خانه و اتاق) ، عام و خاص (خوردنی و نوشیدنی) ، علت و معلول (آتش و گرما) ، هم زمانی (برف و زمستانی) ، تضاد (سیاه و سفید) ، شباهت (گاو و اسب). یکی از رابطه های معروف تقطیع جملات است. بطور مثال برای حفظ پنج نکته می توان با حروف اول آن یک کلمه ساخت و آن را حفظ کرد و با یادآوری آن کلمه خود بخود پنج نکته مورد نظر به یاد می آیند.

(۳) **یادآوری :** توانایی یادآوری مطالب و تازه نگه داشتن محفوظات در ذهن از اهمیت بسیاری برخوردار است. بدین منظور رعایت چند نکته لازم است:

▪ **مرور :** مرور به معنی یادگیری مجدد نیست بلکه به معنی یادآوری مطالب و پایدار کردن آنها در حافظه است. تمرین و تکرار و مرور بیشتر مطالب علاوه بر ماندگاری مطلب در حافظه از درصد فراموشی آن نیز کاسته می شود. بهترین راه مرور استفاده از برگه های خلاصه نویسی و طرح های شبکه ای است

▪ **تفکر :** تفکر در واقع مرور ذهنی است که تاثیر آن از مرور چشمی یعنی خواندن برگه های خلاصه نویسی شده بسیار بالاتر است زیرا با اینکه به فهم مطالب و پایداری آن توجه ویژه می شود از طرفی قدرت یادآوری مطالب افزایش می یابد .

▪ **آزمون :** به طور کلی امتحان ملاک ارزیابی و شناخت نقاط قوت و ضعف است. قرار گرفتن شرایط آزمایشی در فضای آزمون می تواند با مرور درس ها و آشنایی با سوالات مهم زمینه اعتماد به نفس خود را نیز افزایش داد و ترس و اضطراب از امتحان را از بین برد. توصیه می شود جهت موفقیت در امتحان برای استفاده بهینه از حافظه ، داشتن آرامش و دور بودن از فشارهای جسمی و روحی از عوامل مهم و کارساز می باشد. ضمناً در زمان آغاز امتحان نگاه اجمالی به تمام سوالات و در ابتدا به سوالات آسان پاسخ دادن استفاده از رسیدن به موفقیت هاست.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.