

## فنون مطالعه تشریحی

نکات زیر در مطالعه دروس به صورت تشریحی مورد توجه قرار گیرد:

1- در حین مطالعه درس، مفهوم اصلی یا مضمون اصلی را دریابید. بسیار مهم است که شما دقت کنید یا بیابید که این درس یا این پاراگراف به چیزی اشاره می‌کند یعنی دورنمای کلی مطلب را به دست آورید.

2- هنگام خواندن درس مرتب برای خود سؤالاتی راجع به آن طرح کنید. لازم نیست که سؤالات شما بسیار جزئی و دقیق باشد.

3- در هنگام مطالعه قسمت‌هایی را که مهم‌تر هستند علامت بزنید. سعی کنید این قسمت‌ها را بارها مرور کنید تا کاملاً جا بیفتند.

4- در بسیاری از درس‌ها به خصوص در رشته انسانی لازم است که از روش خط کشیدن زیر قسمت‌های مهم استفاده کنید که باعث به خاطر سپردن بهتر مطالب می‌شود.

5- اگر می‌خواهید یک صفحه را کاملاً به خاطر بسپارید اول یک پیش‌خوانی کنید یعنی سریعتر مطالب و جملاتی که پررنگ‌تر و بزرگ‌تر نوشته شده‌اند را بررسی کنید.

6- برای درس‌هایی مثل ریاضی و فیزیک سعی کنید اول مثال‌های کتاب درسی و جزوه دبیر را حل کنید حتی اگر قبلاً ده بار این مثال‌ها را حل کرده باشید باز از همین سؤالات شروع کنید و بعد از آن به سراغ حل نمونه سؤالات امتحانی بروید. لازم به تذکر است که در مطالعه درس‌هایی مثل ریاضی و فیزیک حتماً در کنار دست خود چک‌نویس گذاشته و تمام مثال‌ها و فرمول‌های آورده شده در جزوه و کتاب را در آن نوشته و تکرار کنید.

## فنون مطالعه

الف) نوشتن همراه با خواندن: در این روش ادعا بر این است که خواندن بدون نوشتن روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرایندی فعال و پویا است و برای رسیدن به هدف باید از تمام حواس برای درک درست مطلب استفاده نمود. باید چشمان مطالب را بخوانند و مطالب را بلند بلند ادا کرد. در اصطلاح مشاوران مثل استارت اتومبیل که حتماً صدای کوچکی برای روشن نمودن و حرکت کردن نیاز دارد و نیز در حین خواندن با چشم، باید نوشت تا یادگرفت به این ترتیب یادگیرنده باید حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت.

ب) خط کشیدن در زیر نکات مهم: این روش نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی نیست یک سری از دانش آموزان احساس می کنند باید زیر تمام نکات کتاب خط بکشند و با یک خط کش کار خود را ساده تر می کنند. این کار تنها جنبه وسواسی و جنبه تفریحی دارد و کمکی در یادگیری ندارد. دانش آموزان به جای توجه به نکته و اصل مطالب روی خط کشیدن توجه می کنند. روش صحیح خط کشیدن این است که اول آگاهی از مطالب مورد مطالعه داشته و سپس نه زیر تمام نکات بلکه نکات طلایی و کلیدی خط کشیده شود.

ج) حاشیه نویسی: این روش نسبت به دو روش بالا بهتر است ولی باز روش کامل برای درک عمیق نیست نحوه صحیح این کار این است که جملات طلایی با علامت ستاره و یا علائم خاص دیگر در بالا یا گوشه کتاب جداگانه نوشته شود. گاهی این جملات طلایی اصطلاح خاصی یا فرمول خاصی و یا نام شخصی و.... می باشد.

د) خلاصه نویسی: گاهی دانش آموزان به جای خلاصه نویسی، باز نویسی می کنند؛ یعنی عین کلمات را بدون پی بردن به هدف مطالب می نویسند اگر خلاصه نویسی این گونه باشد هیچ نتیجه ای ندارد اما در صورت مطالعه دقیق، مطالب و درک صحیح از مطلب می تواند به صورت چکیده در دفتری یادداشت شود. این روش، روش مناسبی برای مطالعه است. اما باز بهترین روش مطالعه نیست.

ه) کلیدبرداری: این کار روش بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. این کار بعد از درک مطلب صورت می گیرد و در واقع کلمه کلیدی کوتاه ترین، راحت ترین و بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

## زمان مطالعه

1- مسلماً فرد باید زمانی را به مطالعه اختصاص دهد که بتواند بهترین بازده را از لحاظ یادگیری داشته باشد ولی برخی از زمان‌ها برای این امر مناسب‌تر هستند: اول صبح – آخر شب. نکته مهم آن‌که در حال گرسنگی و یا پس از پرخوری به مطالعه نپردازید.

2- موضوع مهم برای مطالعه آن است که فقط بر مبنای زمان برنامه‌ریزی نکنید حجم مطالعه را هم در نظر بگیرید مقدار معین و قابل قبولی را برای هر بار مطالعه مشخص کنید. برای اتمام مقدار تعیین شده طبق زمان مقرر در برنامه هرگز شتاب نکنید؛ شما باید کل حجم تعیین شده را یاد بگیرید. طوری برنامه‌ریزی کنید که قابل اجرا باشد. عجله و شتاب برای تمام کردن چیزی جز تنش و هیجان بیهوده به همراه ندارد. ضمن این‌که از میزان دقت و توجه در یادگیری می‌کاهد.

## شرایط مطالعه

در نظر گرفتن موارد زیر می‌تواند باعث بوجود آمدن زمینه‌ای برای مطالعه مفید تر با بازدهی بالاتر شود:

1 (آغاز درست)

2 (برنامه‌ریزی: از عوامل اصلی موفقیت)

3 (نظم و ترتیب: اساس هر سازمان)

4 (حفظ آرامش: فعال نمودن ضمیر ناخودآگاه)

5 (استفاده صحیح از وقت)

6 (سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم)

7 (تغذیه سالم: مهم و اساس در سلامتی)

8 (ورزش و نرمش)

9 (خواب کافی: مکمل فراگیری و حافظه)

### **نکاتی چند در مورد مطالعه تشریحی**

1- در حین مطالعه دروس، مضمون و محتوای اصلی درس را باید پیدا نمود و باید دقت شود که این درس، این پاراگراف یا این صفحه به چه چیزی اشاره می‌کند یعنی دورنمای کلی و مطلب را باید به دست آورید.

2- طرح سوال در حین خواندن مطالب می‌تواند مؤثر باشد. البته این طرح سؤال به این معنی نیست که شما خود را جای طراح‌های سؤالات قرار دهید و سخت‌ترین و ریزترین سؤال را طرح کنید بلکه سؤال هر چه باشد می‌تواند در درک بهتر کمک کند. لازم نیست حتماً جزئی و دقیق باشد.

3- استفاده از روش‌های صحیح مطالعه مثل علامت زدن، برجسته سازی، خلاصه و غیره می‌تواند به درک بهتر کمک نماید.

4- در خواندن دروس حفظ‌کردنی به خصوص برای رشته‌های علوم انسانی از روش پس ختام می‌توان استفاده نمود (پیش‌خوانی، سؤال طرح نمودن، خلاصه‌نویسی، تکرار و مرور مطالب)

5- اصل اول آموزش حافظه علاقه است باید بکوشید که نسبت به آن چه که می‌خوانید علاقه ایجاد کنید.

6- یادتان باشد باید در مطالعه برای آزمون تشریحی طوری تمرین کرد که می‌خواهید امتحان نهایی بدهید و طوری درس بخوانید که انگار امتحان هیچ تفاوتی با امتحان نهایی ندارد.

7- هنگام درس خواندن، یادداشتهای خود را تمیز و باسلیقه بنویسید. این کار به شما نشان می‌دهد که چقدر درس‌های خود را خوب یاد گرفته‌اید. یادداشت‌برداری تمیز هم یادگیری را افزایش می‌دهد و هم تمرینی است برای ارائه بهتر در سر امتحان.

8- مطالب را به زبان خود بیان کنید اگر این کار را پیش از امتحان نمی‌توانید انجام دهید، احتمالاً به هنگام امتحان هم قادر به انجام آن نخواهید بود.

9- به طور دقیق معین کنید در هر مطالعه دنبال چه هدفی هستید.

10- اگر بیش از یک کتاب را در یک درس مورد استفاده قرار داده‌اید مطمئن شوید که هر کتاب را به خوبی یاد گرفته‌اید به عنوان مثال در خواندن کتاب ریاضی سال دوم دبیرستان شما از کتاب کار علوی، گل‌واژه، بنی‌هاشمی می‌خواهید استفاده کنید ترتیب را ابتدا از کتاب درسی خود قرار دهید چون مسائل را به صورت پایه‌ای و ساده همراه با تعریف و نوشتاری عنوان می‌کند پس در هر کدام از کتاب‌های تمرینی دیگر دنبال نکات اساسی‌تر باشید.



واحدمشاوره

سال تحصیلی 1401-1400