

چگونه برای امتحانات نوبت اول درس بخوانیم؟

استرس و اضطراب یکی از مهمترین عوامل در یادگیری است بخصوص زمان امتحانات این استرس بشدت به سراغمان می آید. بخشی از استرس مربوط به خودمان است مثلا خودمان بهتر از هر کسی میدانیم ان درس را بخوبی مطالعه نکردیم کاری به میزان مطالعه نداریم کیفیت درس خواندن مهم است به همین علت این اضطراب ها به سراغ ما می آید و حتی مطالبی که کاملا بر ان ها مسلط بودیم هم از یادمان میرود.

چون بیشتر افراد با مهارت های مطالعه آشنایی ندارند و به دلیل کیفیت پایین و دانش سطحی که راجع به مطالعه داریم باعث ایجاد استرس میشود مهارتهایی مانند نقشه کشی ذهنی، تندخوانی، تکنیک های تقویت حافظه و یا حتی افزایش تمرکز همگی باعث خواهند شد تا ما بهتر درس بخوانیم و در نتیجه در آزمون ها و امتحانات پیش رو عملکرد بهتری داشته باشیم. در واقع ما به کمک مهارت های مطالعه می توانیم در زمان خود صرفه جویی کنیم، آن هم بدون آنکه کیفیت مطالعه و یادگیری ما کاهش پیدا کند. در ادامه مقاله با هم خواهیم دید که این مهارت ها و فنون مطالعه چگونه موجب بهبود یادگیری ما می شوند.

چرا پیدا کردن روش درس خواندن برای امتحان مهم است؟

اگر با روش های مطالعه آشنایی داشته باشیم میتوانیم بهتر از گذشته درس بخوانیم و برای امتحانات آمادگی پیدا کنیم مثلا در بسیاری از افراد مشاهده کرده ایم که فکر میکنند ضریب هوشی پایینی و یا حافظه ضعیفی دارند در حالی که نمیدانند چگونه از قابلیت ها و مغز خود استفاده کنند.

آشنایی با مهارت های مطالعه و ادغام آن ها با روش های درس خواندن برای امتحان به ما در موفق شدن کمک خواهد کرد. علاوه بر این ما با یادگیری این روش ها ترس و استرس قبول نشدن در امتحانات را از خود دور خواهیم کرد. دور شدن استرس باعث خواهد شد که ما بتوانیم هم در هنگام مطالعه و هم در زمان امتحان تمرکز بیشتری داشته باشیم. تمرکز عاملی حیاتی و تعیین کننده در زندگی ماست که می تواند کیفیت و نتیجه هر کاری را دگرگون کند.

چگونه هوشمندانه درس بخوانیم ؟

1. هر روز مقدار کمی از هر درس بخوانید:

عجله در هیچ کاری مفید نیست مثلاً شما بخواهید یک درس فیزیک عربی شیمی را در یک روز به پایان برسانید هم خسته میشوید هم برای امتحان بخش کوچکی از مطالب در خاطرتان می ماند.

2. استراحت‌های بین درسی باید کافی و معقول باشند:

مدت زمان درس خواندن 2 ساعت است یعنی برای هر نوبت درس خواندن و هر دو ساعت را میتوانید به 4 تا 25 دقیقه تقسیم بندی کنید و در اواسط هر زمانی که تقسیم بندی کرده اید 5 دقیقه استراحت کنید و اگر نیاز دارید بیشتر از 2 ساعت درس بخوانید 20 دقیقه استراحت کنید این مورد بستگی به ساعات مطالعه شما دارد.

3. از استراحت‌های بین درسی خوب استفاده کنید:

زمانی که استراحت میکنید باید از فکر کردن و استرس داشتن به دور باشید باید از این استرس ها فاصله بگیرید و ذهن خود را از هر مطلبی خالی کنید اگر از وقتی که برای استراحت گذاشته اید برای برنامه ریزی زمان بعدی درس و یا در مورد دوستان خود صحبت کنید ذهن شما هیچ استراحتی نمیکند چون اگر استراحت نکنید زمان بعدی درس خواندن شما مفید نخواهد بود و به خوبی مطالب را یاد نمی گیرید.

وقتی استراحت می کنید باید از هر چه فکر امتحان و استرس است فاصله بگیرید و ذهن‌تان را خالی کنید. اگر از وقت استراحت خود برای برنامه ریزی زمان بعدی درس خواندن استفاده کنید یا در مورد درس با دوستان خود حرف بزنید، ذهن‌تان استراحت نمی کند؛ و اگر ذهن استراحت نکند، زمان بعدی درس خواندن مفید نخواهد بود.

4. هر درسی که می‌خواهید بخوانید از 2 بخش تشکیل شده است: محتوای اصلی و محتوای فرعی

80 درصد سوالات از محتوای اصلی طرح میشوند اگر نتوانستید کل کتاب یا جزوه را تمام کنید روی محتوای اصلی درس تمرکز کنید.

محتوای اصلی بر پایه اصول و فرمول ها و نظریه ها و نمودار های مهم استوار است در حالی که محتوای فرعی بیشتر مربوط به مثال ها و نمونه‌ها است.

حتی می‌توانید نمونه سوالات امتحانی سال‌های گذشته را بررسی کنید و مطمئن شوید برای خواندن مباحثی که به احتمال زیاد در امتحان مطرح نمی‌شوند، زیاد وقت صرف نمی‌کنید.

5. قبل از برنامه‌ریزی درسی، بهتر است بدانید هر درسی را که می‌خواهیم یاد بگیریم، در یکی از این 3 دسته جای می‌گیرد:

— درس‌های حفظی مثل زیست‌شناسی و تاریخ و جغرافیا که شامل مفاهیمی هستند که باید به خاطر بسپارید.

— درس‌های حل کردنی مثل ریاضی و فیزیک.

— درس‌های تفسیری مثل ادبیات فارسی و انگلیسی و سایر زبان‌ها.

برای یادگیری موثر بهتر است در روزهایی که باید زیاد درس بخوانید، بین انواع درس‌هایی که انتخاب می‌کنید توازن برقرار کنید.

6. هم‌هایلات کنید، هم بنویسید!

می‌دانیم هایلایت کردن مفاهیم مهم درس به یادگیری بهتر کمک می‌کند، اما وقتی نکات مهم را گوشه کتاب یا دفتر یادداشت خود می‌نویسید، باعث می‌شود درس‌هایی که می‌خوانید را دیرتر فراموش کنید. نکات مهم را بلند بخوانید و بعدش بنویسید. این کار نشان می‌دهد نه تنها نکات اصلی درس را دیدید، بلکه آن‌ها را شنیدید و یادداشت کردید.

7. یادداشت‌برداری درست برای تمام کردن موثر درس‌ها در دقیقه‌ی آخر مهم است:

دو روش علمی برای یادداشت‌برداری، روش SQ5R و یادداشت‌های کرنل هستند که هر دو بسیار موثرند.

الف) روش SQ5R کوتاه شده حروف اول کلمات انگلیسی مطالعه اجمالی، خواندن، حفظ کردن، از بر خواندن، دوره کردن و بازیابی است.

مطالعه اجمالی: به متن کتاب نگاهی اجمالی بیندازید و نکات مهم را علامت بزنید. این کار نباید بیشتر از 7 تا 10 دقیقه طول بکشد.

سوال پرسیدن: عنوان هر پاراگراف درسی را به سوالی که می‌شود در امتحان مطرح کرد، تبدیل کنید. سوالات احتمالی را در کنار بخش‌های مهم متن قرار دهید.

خواندن، حفظ کردن، از بر خواندن: دوباره به متن درس نگاه کنید و نکات مهم را به صورت جدا و به زبان خودتان حفظ کنید. دورشان دایره و کادر بکشید تا دید بهتری داشته باشید. حالا مباحثی را که یاد گرفتید از بر بخوانید.

دوره کردن: سوال‌هایی را که نوشتید از خودتان بپرسید و ببینید آیا می‌توانید جوابشان را بدهید یا نه.

بازیابی: مراحل قبلی را تکرار کنید و در مورد مباحثی که یاد گرفتید تامل کنید تا آن را کاملاً به خاطر بسپارید.

ب) یادداشت‌های کرنل روش موثری از یادداشت برداری است که مفاهیم را در 3 ستون طبقه‌بندی می‌کند. این روش به خاطر سپردن و یادآوری اطلاعات را بسیار آسان می‌کند. موقع دوره کردن می‌توانید ستون راست را به راحتی ببوشانید و سعی کنید به سوالات سمت چپ پاسخ دهید.

8. چند برگه کوچک روی کمد و دیوار اتاق‌تان بچسبانید و روی آن‌ها تاریخ‌ها و فرمول‌ها و نکات کلیدی درس‌هایی که یادگیریشان سخت است بنویسید.

وقتی این مباحث، تمام روز جلوی چشم‌تان باشد، باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید آن‌ها را یاد بگیرید و حفظ کنید. برای مفاهیم سخت‌تر فلش‌کارت درست کنید و با خودتان همه جا ببرید. وقتی در صف خرید ایستادید یا منتظر اتوبوسید، این فلش‌کارت‌ها را مرور کنید.

9. اگر چند روز مانده به امتحان، درس‌هایی را می‌خوانید که تا به حال سراغشان نرفتید، باید به یک نکته مهم توجه کنید:

هر چیز جدیدی که یاد می‌گیرید لازم است طی 24 ساعت دوره و بازیابی شود. اگر وقتی برای دوره کردن نگذارید، 80 درصد مطالبی که خواندید از ذهن‌تان می‌پرد! این را ما نمی‌گوییم! علم می‌گوید!

10. خواب کافی بیشتر از آن چه تصور می‌کنید اهمیت دارد!

اکثر دانشجویان و دانش‌آموزان، شب امتحان تا دیروقت بیدار می‌مانند تا تمام مطالب درسی را قبل از امتحان دوره کنند. لازم است بدانید آن چیزی که حافظه کوتاه‌مدت را به بلندمدت تبدیل می‌کند، خواب کافی است. پس برای یادآوری مطالب خوانده شده سر جلسه امتحان باید شب قبل حداقل 7 یا 8 ساعت خوب بخوابید.

11- تهیه برنامه مدون در طول امتحانات برای خواندن دروس:

برای درس خواندن برنامه داشته باشید. بدون برنامه مطالعه کردن، چیزی جز سردرگمی و آشفته کردن ذهن خود به همراه ندارد. داشتن برنامه ی صحیح باعث مدیریت زمان می شود. شما از وقتی که دارید استفاده مفیدتری می کنید. و انرژی کمتری در درس خواندن از خود مصرف می کنید.

12- پرهیز از مطالعه بی وقفه و پشت هم:

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید. اینکه شما برای امتحانات زمان بسیار کمی دارید دلیل خوبی برای حذف زمان استراحت و تفریح از برنامه تان نمی باشد. درس خواندن بدون استراحت موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز می شود. چند ساعت درس خواندن مداوم نه تنها مفید نبوده بلکه به حافظه کوتاه مدت فرد نیز آسیب می رساند.

13- حذف عواملی که باعث برهم زدن حواس و دقت در مطالعه می شوند:

مطالعه در مکانهایی که وسایل تفریحی نظیر تلویزیون و ... داشته باشند یکی از همین عوامل برهم زدن حواس می باشد.

14- عدم شتابزدگی در درس خواندن و پرهیز از تند خوانی:

وقتی با شتاب درس می خوانید و برای تمام کردن فصل های کتابتان عجله می کنید نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید.

15- اجتناب از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب قبل از مطالعه:

حتمن چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید. زیرا پس از صرف غذا، جریان خون برای کمک به هضم غذا متوجه دستگاه گوارش می شود. لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود. توصیه می شود در ایام امتحانات از خوردن غذاهای قندی و نشاسته دار کمتر استفاده شود. مخصوصا نوشابه های گازدار.

البته باید این نکته را یادآوری کرد که هرچه از اوایل سال تحصیلی مطالعه را زودتر شروع کنید به همان اندازه در ایام امتحانات وقت کافی برای مرور مطالب را دارید و امتحان موفق تری خواهید داشت. یادگیری ناقص و عدم مطالعه در طول ترم موجب استرس دانش آموز در امتحانات می شود.

پس تا دیر نشده باید مطالعه خود را شروع کرده و فقط به ایام امتحانات موقوف نگنید.

نکته دیگر، مطالعه نمونه سوالات دوره های قبل است که بهترین منبع در کنار کتابهای درسی می باشد.

داشتن ایمان و توکل بر خدا، آرامش درونی و رعایت نکات گفته شده مواردی هستند که به شما در موفقیت در امتحانات کمک میکنند.



دیرستان شهید حسینی

واحد مشاوره

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰