به نام خدا

گزینه دو

مؤسسه آموزشی فرهنگی

*روش برنامه ریزی و مطالعه در نوروز

*روش مطالعه دروس

ویژه دانش آموزان سال چهارم، یازدهم و دهم

گزینه دو، راهی نو، آینده ای روشن!

موضوعات:



۱– مطالعه و برنامه ریزی در نورور
۱–۱ اهمیت دوران نوروز
۱–۲ روش مطالعه و برنامه ریزی در نوروز

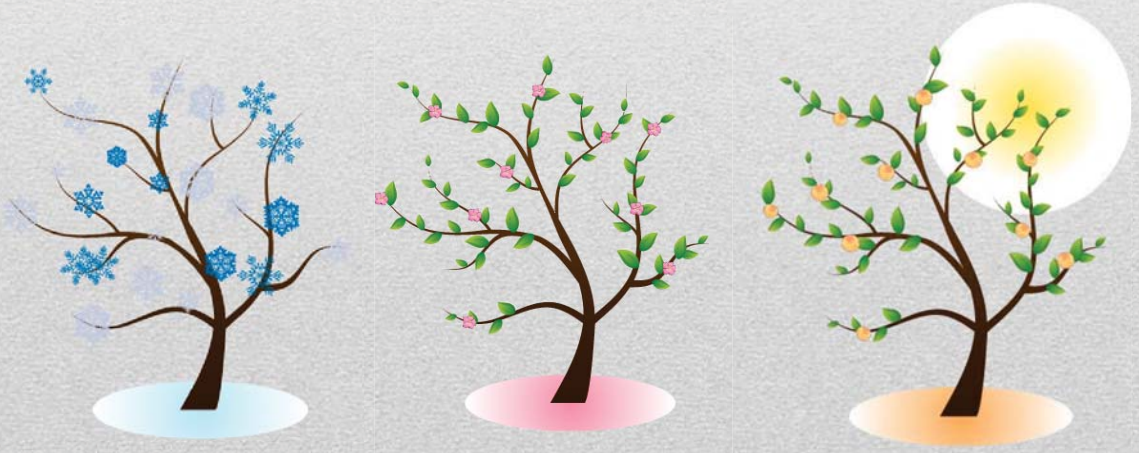
۲– روش مطالعه دروس
۲–۱ روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی
۲–۲ روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی







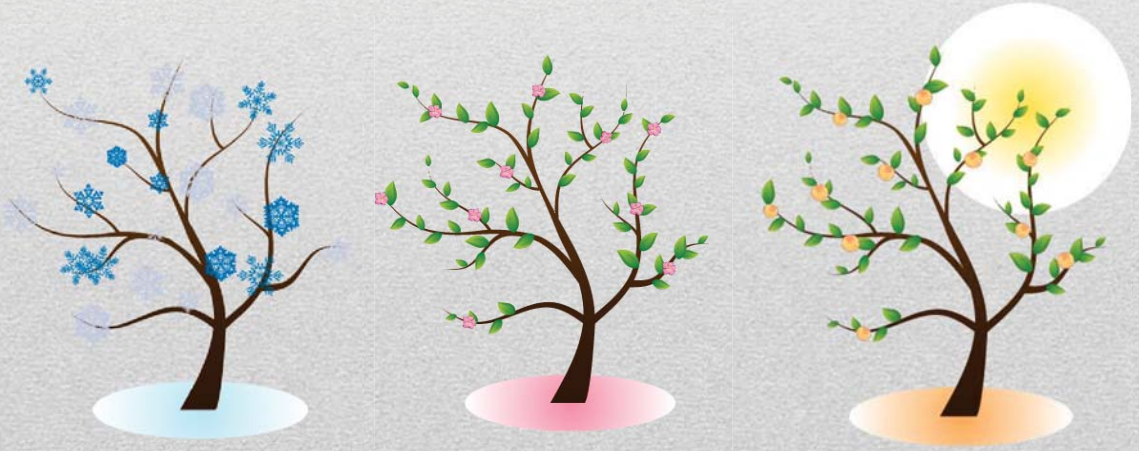
بخش ۱:
مطالعه و برنامه ریزی در نوروز







بخش ۱-۱ :
اهمیت دوران نوروز





اهمیت دوران نوروز:



۱. سبقت از رقبا
۲. ماندن در اوج
۳.داشتن فرصت کافی
۴.فاصله کم نوروز تا آزمون سراسری و یا امتحانات پایان ترم مدارس
۵. کمک به یادآوری بهتر

اهمیت دوران نوروز:

۱– سبقت از رقبا:

در بازه ای که بسیاری از رقبای شما، به دلیل ایام نوروز به استراحت و تفریح می پردازند، با جدی گرفتن این دوران می توانید از سایر رقبا سبقت گرفته و فاصله بگیرید.



اهمیت دوران نوروز:

۲– ماندن در اوج:



به دلیل اینکه از ابتدای سال به مطالعه پرداخته اید و مطالعه شما تقریبا منظم شده است، مطالعه در نوروز به شما کمک می کند روند مطالعاتی خود را ثابت نگاه دارید و از افت تحصیلی جلوگیری خواهد کرد.

اهمیت دوران نوروز:

۳- داشتن فرصت کافی:



در نوروز، به دلیل تعطیلی مدارس و سایر کلاس های فوق برنامه بهترین فرصت را برای مطالعه دروس و تکمیل اقدامات خواهید داشت.

اهمیت دوران نوروز:

۴– فاصله کم نوروز تا آزمون سراسری و امتحانات پایان ترم:

پس از نوروز، با فاصله کمی امتحانات و آزمون سراسری برگزار خواهد شد. بنابراین جمع بندی دروس و مطالعه آن ها به کسب نتیجه مطلوب بسیار کمک خواهد کرد.



اهمیت دوران نوروز:

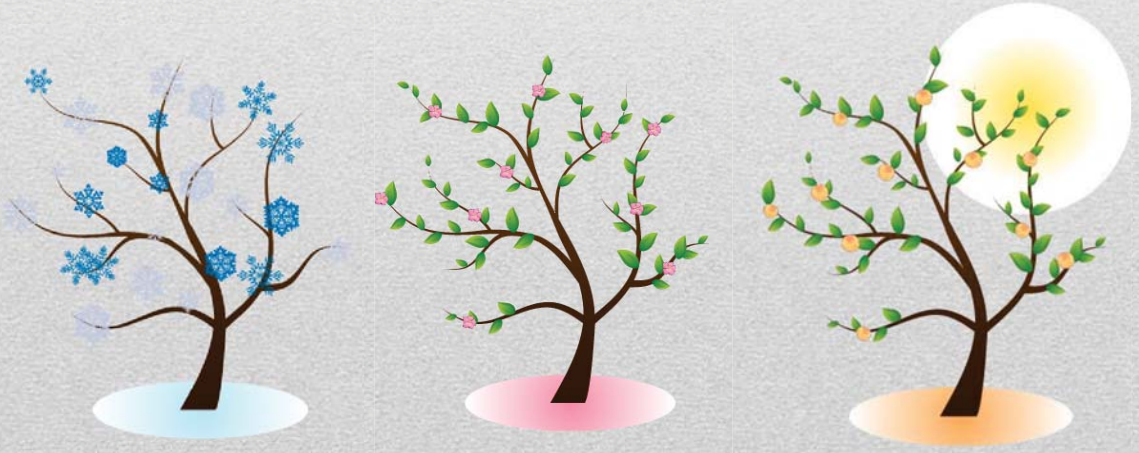
۵-کمک به یادآوری بهتر:

بسیاری از مطالب در صورتی که مرور نشوند به راحتی فراموش خواهند شد.
دوران نوروز این فرصت را برای مرور فراهم می نماید.
بنابراین با تمرین و تست می توانید یادآوری خود را در سطح بالایی نگاه دارید.





بخش ۲-۱:
روش مطالعه و برنامه ریزی در نوروز





اولویت مطالعه در دوران نوروز:



داوطلبان سال چهارم:

۱– دروس پایه
۲– دروس نیمسال اول سال چهارم
۳– دروس نیمسال دوم سال چهارم

دانش آموزان سال یازدهم:

۱– دروس نیمسال اول سال یازدهم
۲– دروس اختصاصی سال دهم
۳– دروس عمومی سال دهم
۴– دروس نیمسال دوم سال یازدهم

دانش آموزان سال دهم:

۱– دروس نیمسال اول سال دهم
۲–دروس پیش نیاز سال نهم
۳–دروس نیمسال دوم سال دهم

اولویت مطالعه در دوران نوروز:

اهمیت دروس پایه:



۱. مطالعه دروس پایه = مطالعه ۶۰ الی ۷۰٪ حجم آزمون سراسری
۲.تاثیر بر روی اعتماد به نفس
۳. فرصت مرور و تکرار بیشتر



مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:

مراحل مطالعه و برنامه ریزی در نوروز:



۱. برنامه ریزی
۲. یکسان سازی
۳. مطالعه گزینشی
۴. مطالعه از تست به کتاب
۵. جمع بندی کل به جز

مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:



۱– برنامه ریزی:

. قبل از تعطیلات نوروز، بر اساس دروسی که در طول سال تدریس شده است یا با یک آزمون پیشروی کرده اید. مشخص کنید:

– برای هر درس چه اقداماتی انجام داده اید؟

– چه اقداماتی انجام شده است؟

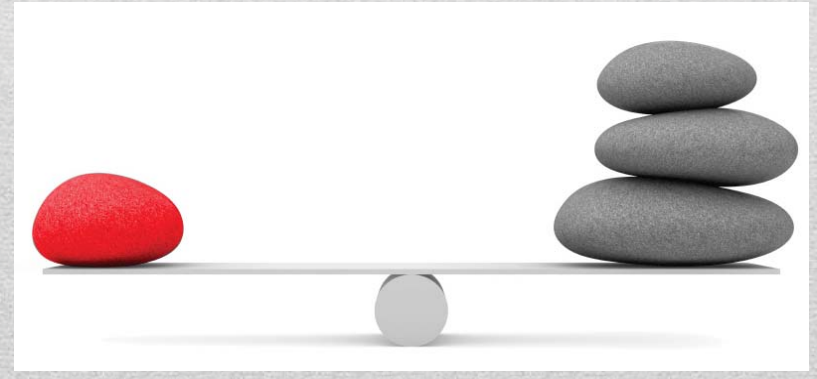
– هر درس برای تکمیل اقدامات به چند ساعت نیاز دارد؟



مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:

۲– یکسان سازی:

. ممکن است تعداد ساعت هایی که برای هر درس مشخص کرده اید از فرصت های موجود شما بیشتر شود:
بین دروس براساس اهمیت دروس (ضرایب دروس در آزمون سراسری و میزان ضعف و قوت) تعادل برقرار نمایید.



مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:



۳- مطالعه گزینشی:

برای کسب یک رتبه خوب و قبولی در یک رشته پرطرفدار کسب میانگین درصد ۷۰-۶۰ کافی است.
بنابراین نیازی به تسلط روی تمامی مطالب نیست.

بر اساس اهمیت هر فصل و تعداد سوالات و بارم سوال بر روی مطالب تمرکز کنید.



مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:

۴– مطالعه از تست به کتاب:

به جای مطالعه مجدد صفحه به صفحه و خط به خط کتاب درسی، مجموعه تست و تمرین داشته باشید و آن ها را تمرین کنید.



مزایا:

- »مرور بیشتر
- » شناخت دقیق نقاط فراموشی
- »مهارت بیشتر –> جبران کمبود وقت
- » یادگیری چالشی –> ماندگاری بیشتر
- » یافتن نقاط آسیب و رفع آن ها



مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:

۵- جمع بندی کل به جز:



مرور و جمع بندی جزئی دروس صرفا سبب فعال شدن بخش استقرای مغز خواهد شد. در این حالت اطلاعات جزئی بازیابی صحیحی نخواهند داشت.

مطالعه و برنامه ریزی در دوران نوروز:



۵– جمع بندی کل به جز:

تست ها و تمرین های کلی (از کل کتاب) حل کنید.

مزایا:

»پیدا شدن نقاط فراموشی

»پیدا کردن ارتباط صحیح بین دروس

نگران نباشید، این کار ممکن است در ابتدا دشوار باشد. اما با مرور زمان و کسب مهارت به راحتی می توانید به سوالات پاسخ دهید.





چند توصیه:

۱. اقدام به انجام کار در حد توان:
خودتان را با خودتان مقایسه کنید و سعی کنید برنامه ای تنظیم کنید که قابل انجام باشد.

۲. استفاده از منابع ویتامین A:
به دلیل مطالعه فراوان، ویتامین A در بدن کم می شود و این مسئله سبب بی حوصلگی و عصبانیت می شود.





چند توصیه:

۳. کنترل خواب در بهار:

خواب پیوسته ۶ الی ۷ ساعت در شب و خواب روزانه ۴۵ الی ۵۰ دقیقه به نشاط و شادابی شما کمک می کند.

۴. شرکت در اردوها یا کتابخانه ها:

به دلیل شرایط نوروز در منزل که سبب عدم تمرکز می شود، بهتر است در محیطی مانند کتابخانه یا اردوهای مطالعاتی اقدام به مطالعه نمایید.





نوروز مهم ترین دوره مطالعاتی برای موفقیت تحصیلی شما است.

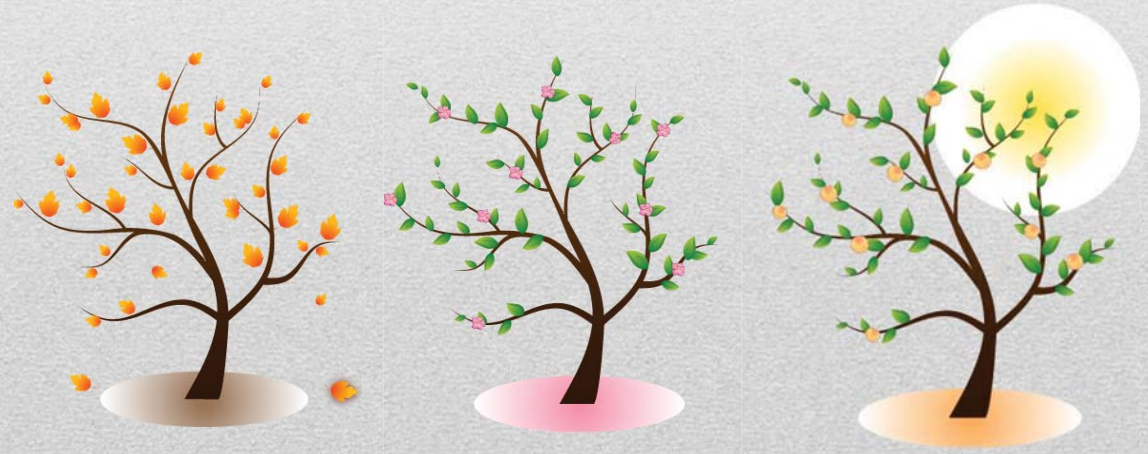
بنابراین از قبل برای آن برنامه ریزی کنید.

نتایج بسیاری از دانش آموزان و داوطلبان پس از دوره نوروز به طرز چشمگیری بهبود یافته است.





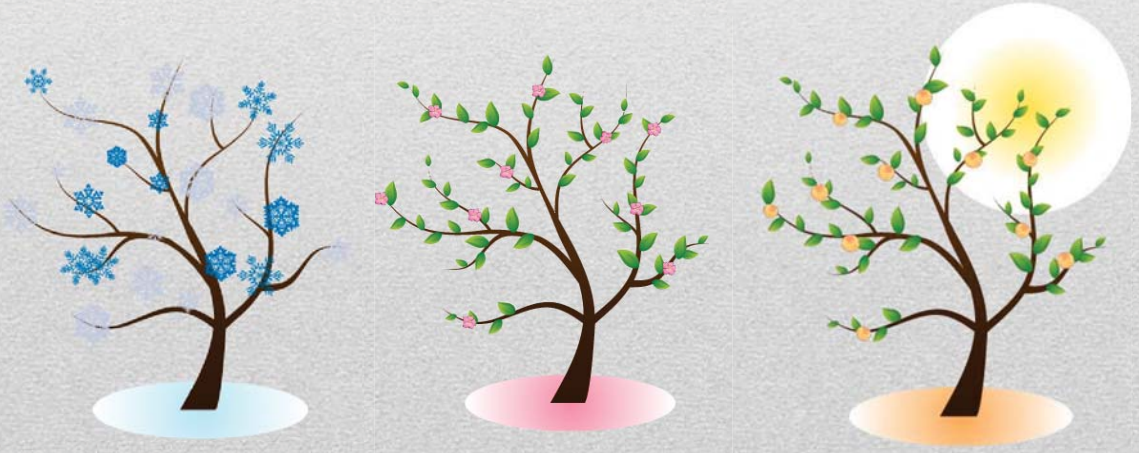
بخش ۲:
روش مطالعه دروس







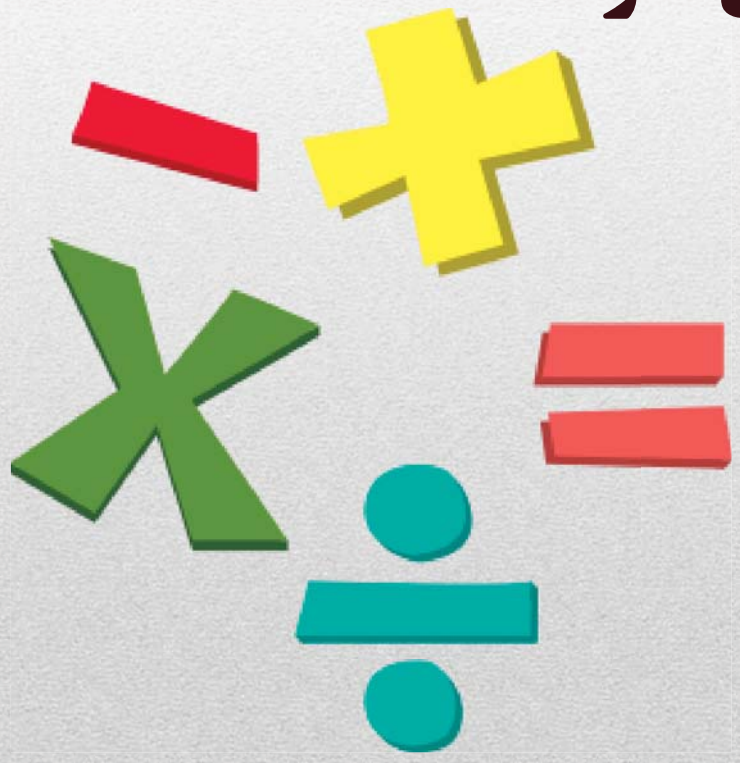
بخش ۱-۲:
روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی





روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

دروس تمرینی دروسی هستند که برای یادگیری، نیاز به تمرین و تست فراوان دارند.



مانند ریاضی، فیزیک، مسائل شیمی، اقتصاد، عربی، علوم و فنون ادبی و.....

روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۱– مطالعه جزوه:



اولین مرحله مطالعه جزوه دبیر و یا درس نامه منابع کمک آموزشی است.
در خواندن جزوه نباید وقت زیادی بگذارید بلکه باید هدف شما **استخراج مطالب مهم** جزوه و حل تمرین های آن باشد.

نکات مهم را بیابید و وارد خلاصه نویسی نمایید.



روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۲- مطالعه کتاب درسی:

کتاب درسی مهم ترین منبع طراحان سوال امتحانات و در نهایت آزمون سراسری است.



سوالات، مثال ها و تمرین های کتاب را با دقت حل کنید.

نکات مهم را بیابید و وارد خلاصه نویسی نمایید.



روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۳– حل تست و تمرین به شیوه آموزشی:

همانطور که از نام این دروس پیداست، لازمه یادگیری این دروس حل تست و تمرین متعدد است.
بنابراین با استفاده از یک منبع کمک آموزشی مناسب، تمرین های متعدد حل کنید تا یادگیری شما کامل شود.

تست هایی را که نکات جدیدی دارد یا پاسخ آن ها را نمی دانستید علامتدار کنید.

نکات مهم تست ها را بیابید و وارد خلاصه نویسی نمایید.



روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۴– تکمیل خلاصه نویسی ها:

با استفاده از نکات مهمی که در مراحل قبلی یافتید، خلاصه نویسی های خود را تکمیل نمایید.



مزایا:

- افزایش تمرکز
- افزایش سرعت مرور در آینده
- افزایش یادگیری

روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۵– زدن تست ها و تمرین های علامتدار:



حتما زمانی را به زدن تست و تمرین های علامتدار خود اختصاص دهید.
در صورتیکه پاسخ تست و تمرین را بازهم نمی دانستید در کنار آن مجددا علامت بگذارید.



گزینه دو
موسسه آموزشی فرهنگی

بیشتر زمان واحد های مطالعاتی در این دروس باید به حل تمرین و تست اختصاص بیابد.

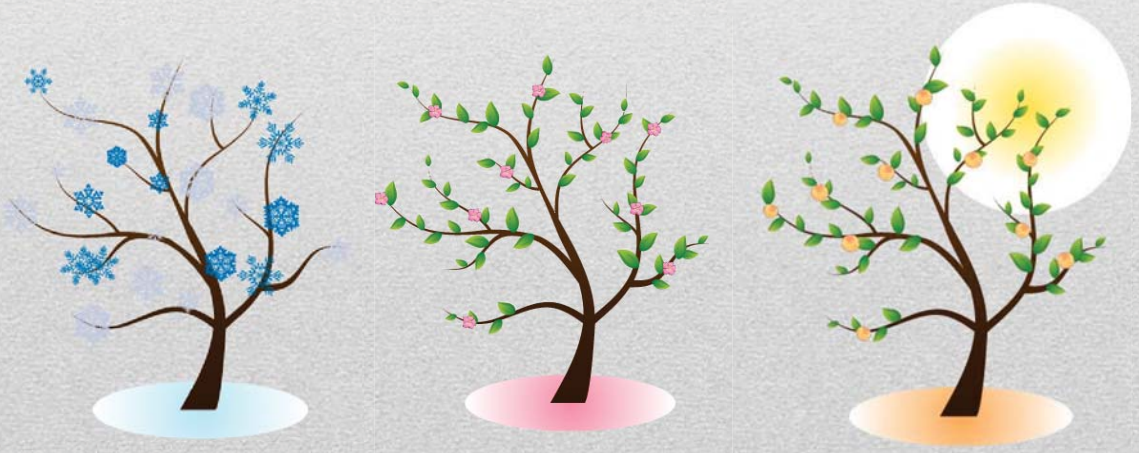


تعداد تست و تمرین هفتگی:
دانش آموزان سال چهارم : ۹۰۰–۸۰۰ تست
دانش آموزان سال یازدهم: ۶۰۰– ۵۰۰ تمرین
دانش آموزان سال دهم: ۵۰۰–۴۰۰ تمرین





بخش ۲-۲:
روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی





روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی:

دروس خواندنی و حفظی دروسی هستند که نیاز به حفظ کردند دارند و باید با مرور های منظم به ذهن سپرده شوند.



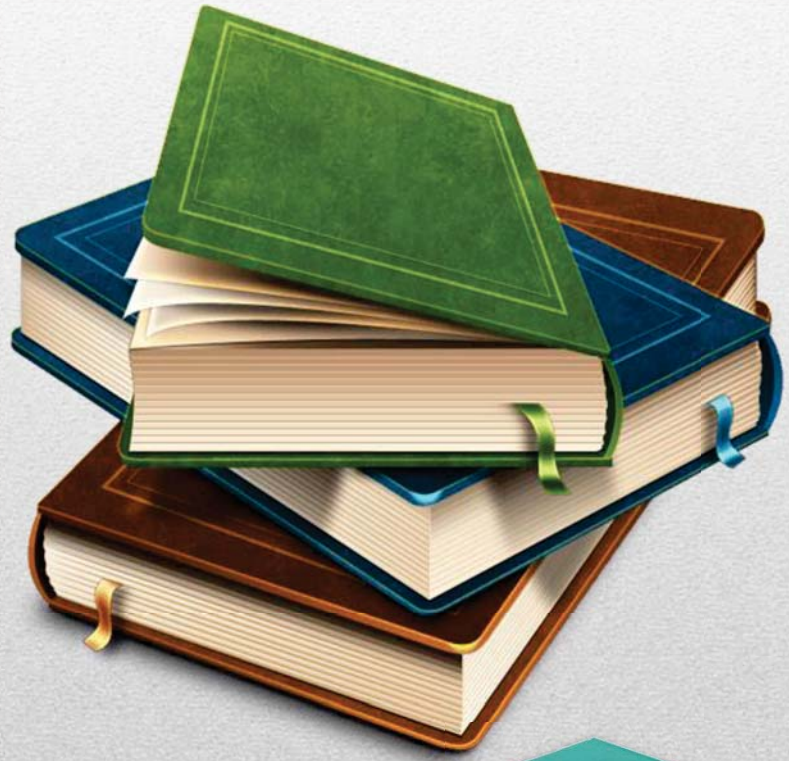
مانند دین و زندگی، زیست شناسی، فلسفه، لغات، تاریخ ادبیات و....

روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی:

۱– مطالعه کتاب درسی:

همانطور که می دانید، مهم ترین منبع دروس خواندنی و حفظی، کتاب درسی خواهد بود.

بنابراین اولویت مطالعه شما باید کتب درسی باشد.



روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی:

۱– مطالعه کتاب درسی:



هنگام مطالعه کتاب درسی، یک بار متن را بخوانید و سعی کنید آن را برای خود بازگو کنید.

سپس دور نکات مهم کتاب خط بکشید و دسته بندی های لازم را در حاشیه کتاب اعمال نمایید.



روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی:

۲- تکمیل خلاصه نویسی:

با استفاده از نکاتی که از کتاب به دست آورده اید، خلاصه نویسی خود را تکمیل نمایید.



در صورتیکه در این دروس نگران فراموشی موضوعی هستید می توانید خلاصه نویسی را در کتاب اعمال نمایید.

روش مطالعه دروس خواندنی و حفظی:

۳– حل تست هاو تمرین های آموزشی:

همان روز یا نهایتا تا ۲ روز آینده از این دروس تست و تمرین آموزشی حل کنید.

سعی کنید تست ها و تمرین های ترکیبی بیشتری از این دروس انجام دهید.

تست هایی را که نکات جدیدی دارد یا پاسخ آن ها را نمی دانستید علامتدار کنید.



روش مطالعه دروس تمرینی و تحلیلی:

۴– زدن تست ها و تمرین های علامتدار:



حتما زمانی را به زدن تست و تمرین های علامتدار خود اختصاص دهید.

در صورتیکه پاسخ تست و تمرین را بازهم نمی دانستید در کنار آن مجددا علامت بگذارید.



بیشتر زمان واحد های مطالعاتی در این دروس باید به مطالعه اختصاص بیابد.



تعداد تست و تمرین هفتگی:
دانش آموزان سال چهارم : ۲۰۰–۱۵۰ تست
دانش آموزان سال یازدهم: ۱۵۰– ۱۰۰ تمرین
دانش آموزان سال دهم: ۱۰۰–۷۰ تمرین



گزینه دو
موسسه آموزشی فرهنگی



از توجه شما سپاسگزاریم.

