

شرایط صحیح مطالعه

شرایط صحیح مطالعه عبارتند از:



۱ - شرایط ذهنی

۲ - شرایط فیزیکی

۳ - شرایط محیطی

تست شرایط صحیح مطالعه

- ۱- در ابتدای واحد مطالعاتی ۱ یا ۲ دقیقه به مطلب مورد نظر فکر می‌کنم.
- ۲- در مواقع لازم می‌توانم مطالب یادگرفته شده را یادآوری کنم.
- ۳- قبل از شروع مطالعه بصورت حجمی - زمانی هدفگذاری می‌کنم.

گزینه ۴	گزینه ۳	گزینه ۲	گزینه ۱
همیشه (نمره ۴)	بعضی وقت ها (نمره ۳)	به ندرت (نمره ۲)	هیچ وقت (نمره ۱)

تست شرایط صحیح مطالعه

۴- به اهداف خود در هر واحد مطالعاتی می‌رسم.

۵- در هنگام مطالعه به فاصله چشم تا کتاب توجه می‌کنم.

۶- هنگام مطالعه روی صندلی، پشت میز (کاملاً جدی با قفسه سینه باز و کف پاها روی سطح زمین مطالعه) می‌کنم.

گزینه ۴	گزینه ۳	گزینه ۲	گزینه ۱
همیشه (نمره ۴)	بعضی وقت ها (نمره ۳)	به ندرت (نمره ۲)	هیچ وقت (نمره ۱)

تست شرایط صحیح مطالعه

- ۷- مطالب حفظی را در انتهای روز و مطالب تمرینی را ابتدای روز مطالعه می‌کنم.
- ۸- محیط مطالعه به لحاظ سر و صدا و رفت و آمد ساکت و آرام است.
- ۹- به نور مناسب محل مطالعه توجه می‌کنم.
- ۱۰- در محل مطالعه هوا جریان ملایم دارد.
- ۱۱- به دمای مناسب محل مطالعه توجه می‌کنم.

گزینه ۴	گزینه ۳	گزینه ۲	گزینه ۱
همیشه (نمره ۴)	بعضی وقت ها (نمره ۳)	به ندرت (نمره ۲)	هیچ وقت (نمره ۱)

نتیجه تست شرایط صحیح مطالعه

حال عدد جوابهای خود را جمع بزنید.

۱ اگر امتیاز شما زیر ۳۰ است، حتماً شرایط مطالعه‌ی خود را تغییر دهید.

۲ اگر امتیاز شما بین ۳۰ تا ۳۸ است، باید بعضی از قسمت‌های شرایط مطالعه‌ی خود را تغییر دهید.

۳ اگر امتیاز شما بین ۳۸ تا ۴۴ است، شرایط مطالعه‌ی شما مناسب است.

شرایط ذهنی مطالعه

حال و هوای مطالعه را در خود ایجاد کنید (آمادگی ذهنی) تا:

- ابتدای واحد مطالعاتی با تمرکز و کیفیت مطلوب آغاز شود.
- قبل از شروع مطالعه ۱-۲ دقیقه به مطلب مورد نظرتان فکر کنید و ذهنتان را از آن موضوع پر کنید.

شرایط ذهنی مطالعه

به مطالعه، قدرت یادگیری و حافظه خود اعتماد داشته باشید

- از روش صحیح مطالعه استفاده کنید.

- به خودتان فرصت بدهید تا تأثیر فعالیت‌هایتان بروز کند.

شرایط ذهنی مطالعه

قبل از شروع مطالعه هدفگذاری کنید. (حجمی - زمانی)

واحد زمانی مشخص

مبحث مشخص

(مثلاً: در ۱/۵ ساعت می‌خواهم ۱ درس ادبیات را مطالعه کنم.)

شرایط ذهنی مطالعه

فقط روی هدف خود تمرکز کنید و مغلوب احساسات نشوید.

در راه رسیدن به هر هدفی ممکن است عواملی (خواسته یا ناخواسته) مسیر شما را مسدود کنند (مثل فشار اطرافیان و ...).

وظیفه شما تمرکز روی هدف و بی‌توجهی به احساسات است.

شرایط ذهنی مطالعه

بهترین زمان برای مطالعه، زمانی است که شما هوشیاری بیشتری داشته باشید. (تمرکز بر روی مطالب درس) **اما:**

اگر مطالب حفظی را در انتهای روز مطالعه کنید در طول شب بهتر تثبیت می‌شود و مطالعه مطالب تمرینی در ابتدای روز به دلیل آمادگی بیشتر مطلوب تر است.

* البته اگر عادت دارید می‌توانید دروس تمرینی و حفظی یکی در میان نیز بخوانید.

با توجه به ساعت بیولوژیکی خودمان تلاش کنیم هر درس را در زمانی که بهترین یادگیری را داریم مطالعه کنیم تا با سازمان‌بندی دقیق‌تری در حافظه ما جا بگیرد.

شرایط مطالعه فیزیکی

مطالعه باید (مگر در موارد ضروری) بصورت نشسته باشد چون:

الف) هماهنگی شرایط یادگیری در یادآوری بهتر مؤثر است.

ب) شرایط ذهنی و جسمی روی یکدیگر مؤثر است.

(وقتی نشسته مطالعه می‌کنیم ؛ ذهنمان هم جدی می‌شود)



شرایط مطالعه فیزیکی

شرایط صحیح نشستن:



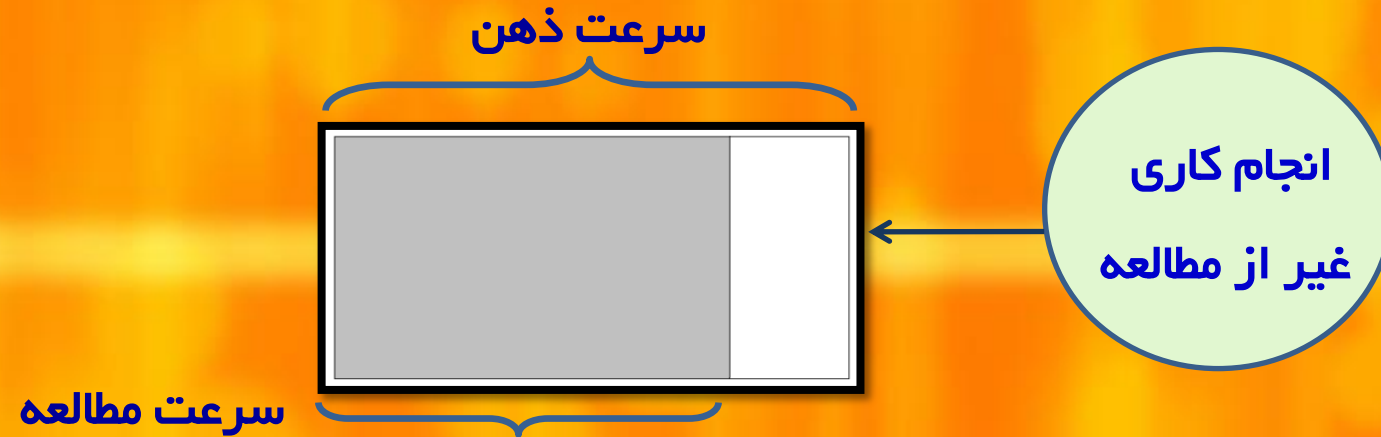
روی صندلی ✓

پشت میز ✓

✓ قفسه سینه باز (ستون فقرات نسبتاً به صورت عمودی)

✓ کف پاها رو سطح زمین

شرایط مطالعه فیزیکی



– بهتر است در هنگام مطالعه انجام هر کاری که سبب حواس پرتی و درگیری بخشی از ذهن شود را کنار بگذارید.

شرایط مطالعه فیزیکی

اگر به راه رفتن، غذا خوردن، موسیقی گوش دادن و ... در حین مطالعه عادت دارید. باید بدانید که سبک یادگیری شما این چنین است ولی سبک یادگیری ویژگی قابل تغییری می باشد و ثابت نیست. بنابراین:

۱) سعی کنید آنها را به طور تدریجی برطرف نمایید.

۲) بدانید راه رفتن زیاد باعث ایجاد خستگی و خوردن غذا با کاهش حجم اکسیژن در مغز (به خاطر افزایش گردش خون در دستگاه گوارش) می تواند کاهش قدرت حل مسئله را در پی داشته باشد.

۳) با انجام فعالیتهای دیگر (یادداشت برداری، افزایش سرعت مطالعه و...) فضای خالی ذهن را پر کنید.

شرایط مطالعه فیزیکی



گذشتن حداقل ۳۰ دقیقه از خوردن وعده غذایی:

حدود ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذا مطالعه کنید.

بعد از خوردن غذا حجم زیادی از خون اطراف معده جریان پیدا می‌کند و خون کمی به مغز می‌رسد. بنابراین ۳۰ دقیقه پس از وعده‌های غذایی فعالیت‌های فیزیکی مثل راه رفتن و... انجام دهید تا غذا سریع‌تر هضم شود.

شرایط مطالعه فیزیکی

آماده کردن تمام وسایل مطالعه پیش از شروع واحد مطالعاتی:

پیش از اینکه مطالعه خود را آغاز کنید، تمامی لوازم اضافه را از روی میز خود جمع کرده و سپس وسایل واحد مطالعاتی خود را از قبیل جزوه، کتاب درسی، کتاب کمک آموزشی، چرک نویس و... را فراهم کنید.

با این کار هنگام مطالعه دیگر نیازی به برخاستن از جای خود و پیدا کردن وسایل مورد نیاز خود نخواهید داشت و می توانید با تمرکز کافی به مطالعه بپردازید.

شرایط مطالعه محیطی

مکان مطالعه باید:

(الف) ثابت باشد تا شرطی شدگی ایجاد شود.

(یعنی انتخاب محل مطالعه شما مشخص باشد.)



(ب) اختصاصی باشد.

(یعنی در محل مطالعه کار دیگری انجام نشود.)

شرایط مطالعه محیطی

در محیط مطالعه بهتر است عوامل حواس پرتی سمعی در حداقل باشد
(سکوت کافی).



(محیط مطالعه باید شامل اکسیژن، نور کافی و دمای استاندارد باشد.)



شرایط مطالعه محیطی

میز و صندلی باید متناسب با قد شما باشد.

فاصله چشم تا کتاب باید حدوداً ۴۰ - ۳۰ سانتی متر باشد.



شرایط مطالعه محیطی



ایجاد عادت مطلوب نیازمند

تکرار و صبر است.

اما لازمه موفقیت است.

