

روش صحیح مطالعهٔ دروس (تمرینی)

روش صحیح مطالعهٔ دروس

از نظر قالب کلی دروس (مباحث) به ۳ دسته تمرینی، خواندنی و حفظی تقسیم می‌شوند.

انسانی	تجربی	ریاضی	عمومی	
عربی اختصاصی ریاضی اقتصاد (مسائل) منطق فلسفه سال چهارم آرایه‌های ادبی عروض و قافیه	ریاضی فیزیک شیمی (مسائل) زیست (مسائل)	دیفرانسیل هندسه گسسته فیزیک شیمی (مسائل)	عربی (قواعد) زبان فارسی ادبیات فارسی (آرایه و قرابت) زبان (گرامر و متن)	تمرینی
اقتصاد (تعاریف) تاریخ- جغرافیا روان‌شناسی فلسفه (سوم) جامعه‌شناسی علوم اجتماعی	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف) زیست زمین	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف)	دین و زندگی	خواندنی
تاریخ ادبیات فرمول‌های اقتصاد نقدهای ادبی تاریخ	فیزیک (فرمول‌ها) ریاضی (فرمول‌ها) شیمی (فرمول‌ها و تقدم و تاخر دانشمندان و...) زیست‌شناسی (قید ه و نظریه‌های دانشمندان)	فیزیک (فرمول‌ها) ریاضی (فرمول‌ها) شیمی (فرمول‌ها و تقدم و تاخر دانشمندان و...)	ادبیات (لغت و تاریخ) زبان (لغت) عربی (لغت)	حفظی

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس تمرینی (جزوه محور)

۱- **پیش‌خوانی:** بررسی اجمالی فصل یا بخش مورد نظر
با هدف آشنایی کلی با فصل.

(عناوین، سر فصل‌ها، سر تیترها و...)

قبل از مطالعه

۲- **سؤال‌گذاری:** طرح چند سؤال با استفاده از اطلاعات

مرحله قبل با هدف ایجاد تمرکز و کنجکاوی.

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس تمرینی (جزوه محور)

۳- مطالعهٔ جزوه: مطالعه مفهومی ، همراه با یادداشت‌برداری از نکات کلیدی.

۴- مطالعهٔ کتاب درسی: اصلی‌ترین و شاید تنها منبع طراحان سؤال کنکور که با هدف آشنایی با دیدگاه طراحان سؤال و واژگان سؤال کنکور باید مورد توجه قرار گیرد.

۵- تست آموزشی: انجام حدوداً ۱۰۰۰ - ۸۰۰ تست آموزشی

در هفته که مهمترین مرحله مطالعه درس تمرینی محسوب می‌شود. (به همراه یادداشت‌برداری از نکات جدید و علامت‌دار کردن تست های مهم)

در حین مطالعه



روش صحیح مطالعهٔ درس - درس تمرینی (جزوه محور)

۶- خلاصه‌نویسی (مرحلهٔ ۱): رسم الگوی یادآوری فصل یا بخش تا همان جایی که خوانده‌ایم.

(با استفاده از یادداشت‌برداری‌های ۳ مرحلهٔ قبل)

۷- تست تسلط: تست‌زنی بدون در نظر گرفتن زمان و با هدف کنترل یادگیری

۸- تفکر و امتحان: بلافاصله بعد از رسم الگوی یادآوری، درستی آن (یعنی اینکه آیا می‌توانیم فصل یا بخش مورد نظر را با دیدن الگو یادآوری کنیم یا نه) را کنترل می‌کنیم.

در حین مطالعه

تدریس ادامهٔ فصل ۱

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس تمرینی (جزوه محور)

اتمام فصل

۹- خلاصه‌نویسی کل فصل: بازنویسی تمام خلاصه‌نویسی‌های

مرحله‌ای و رسم الگوی یادآوری کل فصل.

۱۰- تفکر و امتحان: کنترل درستی الگوی یادآوری

خلاصه‌نویسی کل فصل.

۱۱- مرور: طبق فواصل زمانی و شیوهٔ مرور و با استفاده از

الگوی یادآوری کل فصل.

۱۲- تست‌های علامت‌دار: انجام تست علامت‌دار همزمان با

مرور ۳ و ۴ و ۵.

در حین مطالعه



روش صحیح مطالعهٔ دروس (خواندنی)

روش صحیح مطالعهٔ دروس - دروس خواندنی (کتاب محور)

اقتصاد (تعاریف) تاریخ جغرافیا روان شناسی فلسفه (سوم) جامعه شناسی علوم اجتماعی	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف) زیست زمین	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف)	دین و زندگی
---	--	---------------------------------	-------------

۲ مرحله قبل از مطالعه در دروس خواندنی و تمرینی یکسان است اما در دروس خواندنی به دلیل **ارتباط مطالب و تأثیر تمرکز** از اهمیت بیشتری برخوردار است.

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس خواندنی (کتاب محور)

ب) در حین مطالعه

ب- ۱ - خواندن به شیوهٔ لایه‌ای (از روی کتاب یا جزوه)

- پاراگراف اول را بخوانید و حاشیه‌نویسی کنید.

- آن را برای خودتان توضیح دهید و حاشیه‌نویسی را کامل کنید.

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس خواندنی (کتاب محور)

- سعی کنید فقط کلمات کلیدی را حفظ کنید، بقیهٔ مطالب را خودتان می‌توانید

بسازید!

- پاراگراف دوم را بخوانید.

- این بار پاراگراف اول و دوم را با هم برای خودتان توضیح دهید.

- کل صفحه را برای خودتان توضیح دهید.

- صفحهٔ دوم را هم به همین ترتیب مطالعه کنید.

- کل درس را برای خودتان توضیح دهید.

روش صحیح مطالعهٔ دروس- دروس خواندنی (کتاب محور)

این کار چند مزیت دارد:

- ۱- جلوگیری از وسواس (اطمینان از به خاطر سپردن بسیاری از مطالب)
- ۲- شناخت نقاط فراموشی
- ۳- افزایش ماندگاری مطالب

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس خواندنی (کتاب محور)

ب-۲) خلاصه‌نویسی (حاشیه‌نویسی یا رسم الگوهای یادآوری):

(مرحله ۱): رسم الگوی یادآوری درس، بخش یا فصل مورد نظر نکات مهم یا

حاشیه‌نویسی مطالب

ب-۳) تست آموزشی:

با هدف آشنایی با دیدگاه طراح سؤال و واژگان سؤال کنکور (هر درس حداقل

۵۰ تست)

روش صحیح مطالعهٔ درس- درس خواندنی (کتاب محور)

ب-۴) تفکر و امتحان:

بلافاصله بعد از رسم الگوی یادآوری، درستی آن (یعنی اینکه آیا می‌توانیم فصل یا بخش مورد نظر را با دیدن الگوی یادآوری کنیم یا نه) را کنترل می‌کنیم.

روش صحیح مطالعهٔ دروس - دروس خواندنی (کتاب محور)

اقتصاد (تعاریف) تاریخ - جغرافیا روان شناسی فلسفه (سوم) جامعه شناسی علوم اجتماعی	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف) زیست زمین	شیمی (تعاریف) فیزیک (تعاریف)	دین و زندگی
--	--	---------------------------------	-------------

ج) بعد از مطالعه:

ج-۱ - خلاصه‌نویسی (حاشیه‌نویسی یا رسم الگوهای یادآوری)

کل فصل: بازنویسی تمام خلاصه‌نویسی‌های مرحلهٔ ۱ و رسم الگوی یادآوری کل

فصل و یا تکمیل حاشیه‌نویسی‌ها.

روش صحیح مطالعهٔ دروس- دروس خواندنی (کتاب محور)

ج-۲) **تفکر و امتحان:** کنترل درستی الگوی یادآوری خلاصه‌نویسی کل فصل.

ج-۳) **تست تسلط:** بدون در نظر گرفتن زمان و با هدف کنترل یادگیری

ج-۴) **مرور:** طبق فواصل زمانی و شیوه مرور و با استفاده از الگوی یادآوری کل فصل. (تاریخ‌های مرور را براساس فواصل صحیح وارد سررسید مرور می‌کنیم.)

ج-۵) **تست علامت‌دار:** انجام تست علامت‌دار همزمان با مرور
۳ و ۴ و ۵.

روش صحیح مطالعهٔ دروس (حفظی)

روش صحیح مطالعهٔ دروس- دروس حفظی (مباحث)

بازی ذهنی

تعدادی کلمه یک بار خوانده می‌شود.

مدرسه- تنهایی- مراجعه- راهیابی- بیمار- منزل- کشور- عمران-
رضایت- مقابل- خشم- گرایش- گذران- تلفیق- قرائت

سعی کنید آن‌ها را به یاد بیاورید و روی کاغذ بنویسید .

بازی ذهنی

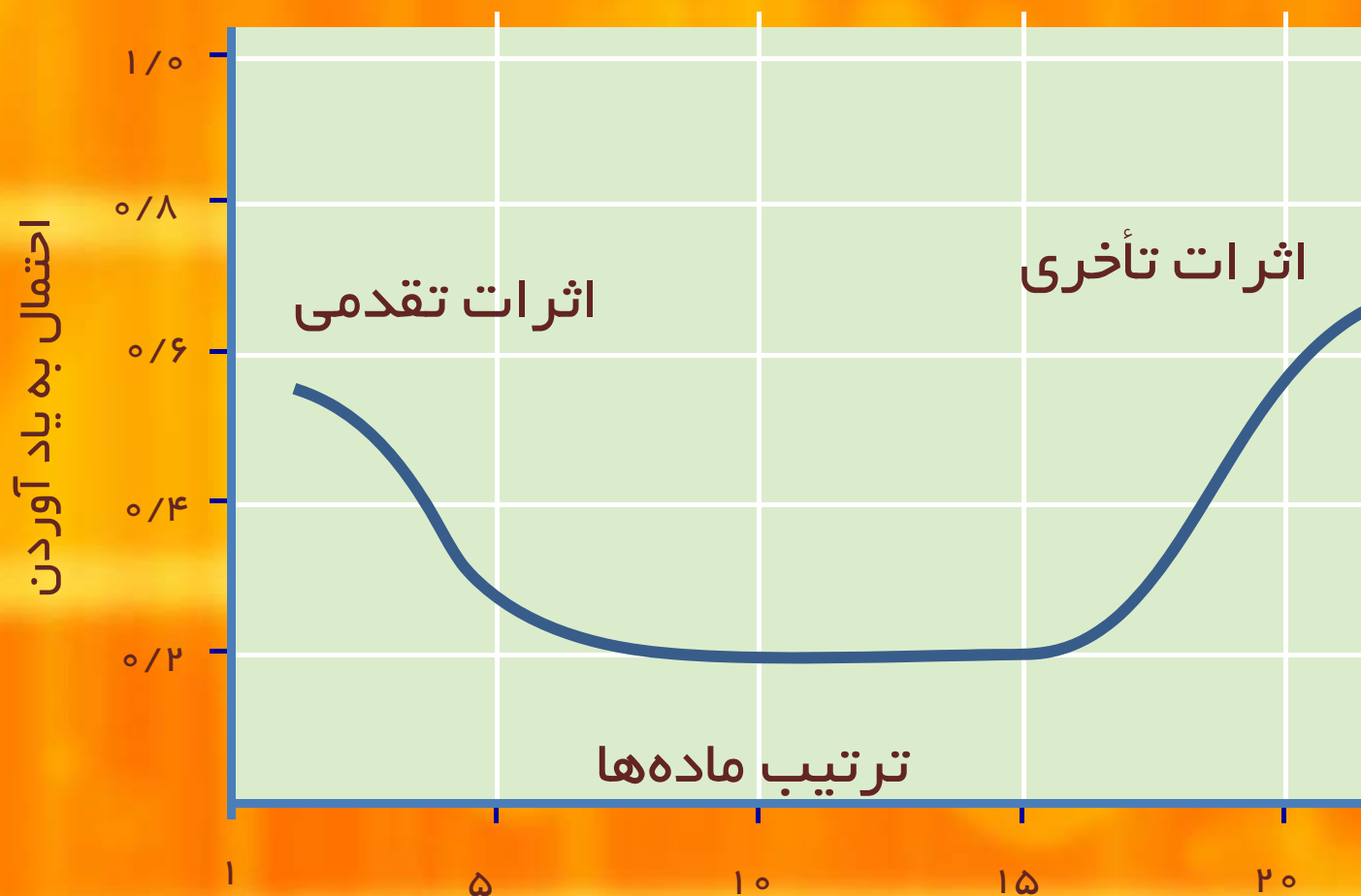
چه تعداد کلمه را توانستید یاد آوری کنید؟

جورج میلر روانشناس معروف،

با عنوان (۷ طلایی ± 2)، ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت را نشان داد.
(این عدد تعداد کلماتی است که ذهن پس از یکبار مطالعه می‌تواند حفظ کند)

تکنیک تقطیع و کلمهٔ کلید باعث می‌شود محتوای بیشتر در تعداد کلمات کمتر جای داده می‌شود.

روش صحیح مطالعهٔ درس - درس حفظی (مباحث)



اثر تقدم و تأخر

اثر ترتیب: وقتی
کسی فهرستی از
کلمات را حفظ
می‌کند، معمولاً
کلمات ابتدا و
انتهای فهرست را
بهتر به یاد
می‌آورد.

۱) قسمت میانی هر پاراگراف را با دقت بیشتری بخوانید.

علت:

هنگامی که یک پاراگراف را می‌خوانید ابتدا و انتهای آن را بهتر به خاطر می‌سپارید، ابتدا را به این خاطر بهتر یاد می‌گیرید که اثر تازگی برای ذهن شما دارد و انتهای پاراگراف را به خاطر اینکه بعد از اتمام پاراگراف مباحث هنوز در فضای حافظهٔ کاری شما قرار دارند، بهتر به خاطر می‌سپارید.

چه مباحثی را باید فیش‌نویسی کرد؟

- ۱) تهیهٔ فیش ، جدول و یا الگوهای یادآوری از مباحث حفظی.
 - ۲) اختصاص دادن وقت‌های کوتاه متعدد برای مرور.
- (مثلاً هر شب به مدت ۳۰ دقیقه برای مطالعهٔ لغات زبان و ادبیات)

۳) تست‌زنی پس از هر بار مرور هر درس

(برای افزایش تسلط، سرعت یادآوری مطالب و تشخیص نقاط ضعف).

۴) تفکیک مطالبی که پس از یک یا دوبار تکرار بازهم قادر به حفظ

کردن آنها نیستید (به وسیلهٔ هایلایت کردن و یا نوشتن در

فیش‌های جدید) و تکرار بیشتر.

روش صحیح مطالعهٔ دروس - دروس حفظی (مباحث)

هر شب ۳۰ دقیقه باید مباحث و بخش‌های حفظی مرور شود.

(۱)

مشخص کردن زمان مرور هر درس در روزی
مشخص:

۲ شب زبان

۲ شب ادبیات

۱ شب عربی

۱ شب آیات

۱ شب سایر مباحث حفظی (واکنش‌های شیمی و...)

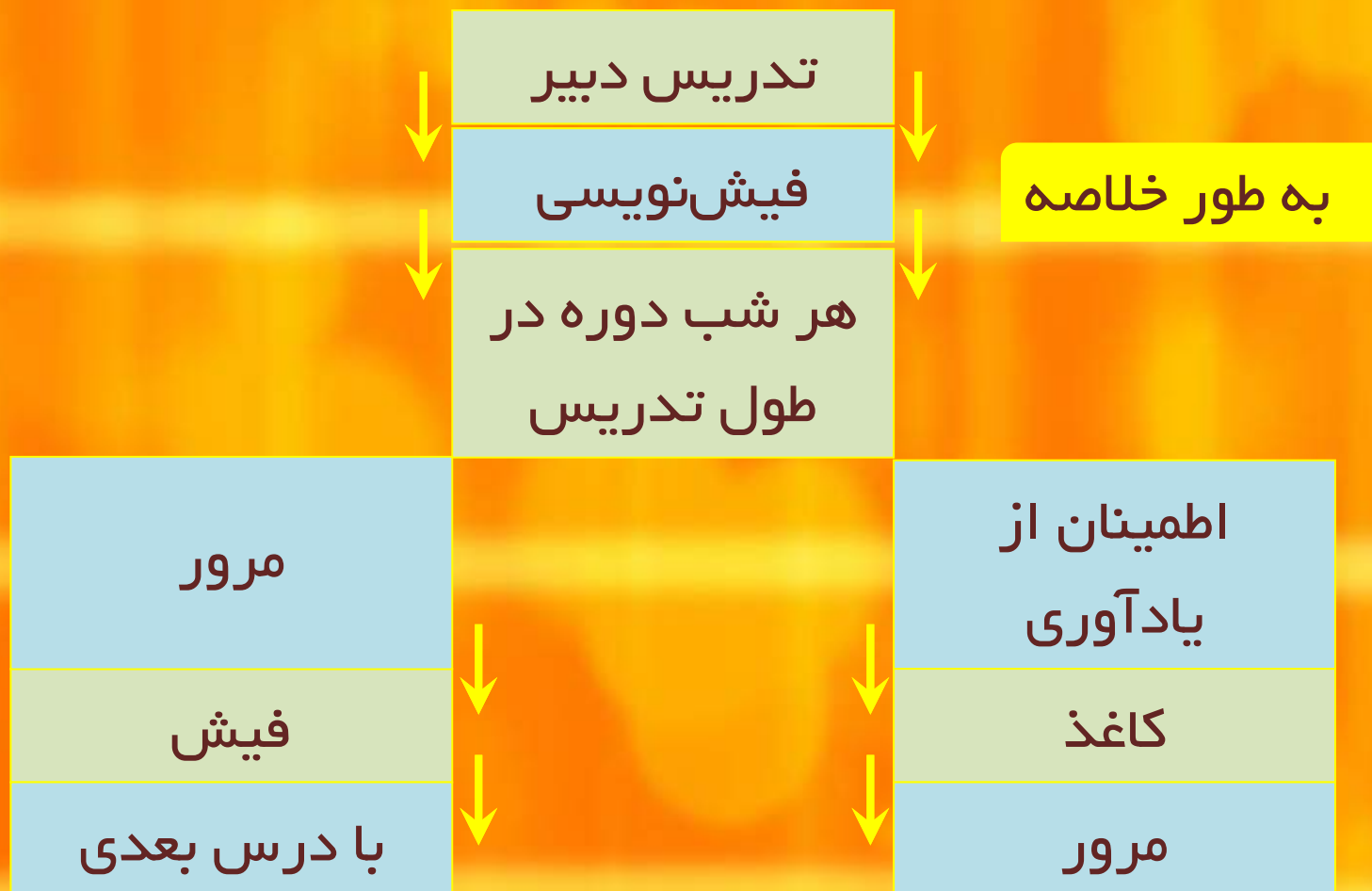
(۲)

مباحث و بخش‌های
حفظی که در طول هفته
تدریس می‌شوند یا در
برنامهٔ آزمون هفته
آینده هستند را هر
شب مرور کنید .

هنگام مرور :

اگر به تسلط رسیدید فیش مربوطه را در برگه نوشته و مطلب مورد نظر وارد بازه‌های زمانی مرور کنید، در غیر این صورت مرور هر شب آن مطلب را ادامه دهید.

روش صحیح مطالعهٔ درس - درس حفظی (مباحث)



روش صحیح مطالعهٔ دروس - دروس حفظی (مباحث)

چند نکتهٔ مهم:

اگر به روش صحیح مطالعه عادت ندارید، باید بدانید که:
تکرار یک عادت **(که غلط است)** سبب موفقیت نمی‌شود، بلکه باید
متناسب با اهدافمان و ابزارهای لازم برای موفقیت، رفتارهایمان را
تعریف کنیم نه بر اساس عادت‌هایمان!

روش صحیح مطالعهٔ دروس - دروس حفظی (مباحث)

چند نکتهٔ مهم:

در مورد دروسی که تا به حال به این شکل مطالعه نکرده‌اید:

• اگر روش مطالعه شما شبیه روش‌های توضیح داده شده بود
⇨ نیازی به دوباره‌خوانی نیست.

• اگر روش مطالعهٔ شما تفاوت زیادی با روش‌های توضیح داده شده
داشت ⇨ در زمان‌های خالی و دوره‌های جمع‌بندی دروس را به شیوهٔ
درست مطالعه کنید. (اولویت با دروس اختصاصی است)