



پدال میشلو

مثل آب خوردن

امیر حسین اخوین - مشاور تحصیلی



یادتان می‌آید که چطور یاد گرفتید دوچرخه سواری کنید حتماً یکی از بزرگ‌ترهای تان راه و روش دوچرخه سواری را به شما یاد داد. شما هم مدتی تمرین کردید تا خوب یاد بگیرید. درس خواندن هم مثل دوچرخه سواری یک مهارت است. می‌شود بهترین روش درس خواندن را یاد گرفت و روی آن‌ها تمرین کرد و بعد نتایج عالی کسب نمود. مهارت درس خواندن به شما کمک می‌کند که مطالب درسی را سریع‌تر یاد بگیرید و در کلاس، داوطلبی فعال باشید. دانش‌آموزانی که از دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان به درس خواندن عادت می‌کنند، با به کارگیری مهارت‌های مطالعه و درس خواندن راحت‌تر از پسِ درس‌ها برمی‌آیند. برای مطالعه‌ی مؤثر باید ۶ گام بردارید.

۱- در کلاس درس حواس پرتی ممنوع

آیا می‌دانید قبل از این که در خانه شروع به درس خواندن کنید فرآیند یادگیری شروع می‌شود؟ زمانی که در کلاس نشسته‌اید و به حرف‌های معلم‌تان گوش می‌دهید، مانند زمانی که در خانه درس می‌خوانید مفید است. در کلاس، خوب گوش دادن نقطه‌ی آغاز یادگیری است. سعی کنید جایی بنشینید که تابلوی کلاس را خوب ببینید، صدای معلم را خوب بشنوید و از همه مهم‌تر، بغل دستی پرحرفی نداشته باشید!

۲- مطالعه و آموختن همراه با یادداشت

وقتی معلم، در کلاس درس را توضیح می‌دهد، نکات مهم و کلیدی را در دفترتان یادداشت کنید. مخصوصاً مطالبی را که معلم روی تخته می‌نویسد. سعی کنید طوری بنویسید که بعداً بتوانید خط خودتان را بخوانید! بهتر است برای هر درس پوشه‌ای تهیه کنید و خلاصه برداری‌ها، پلی‌کی‌های تمرین و پرسش‌های امتحانات را بر حسب فصل‌های کتاب در آن طبقه بندی کنید.

۳- شاه‌کلید ماجرا برنامهریزی

وقتی درس خواندن برای امتحان شنبه را از جمعه شب آغاز می‌کنید هم دچار اضطراب زیادی می‌شوید و هم به احتمال زیاد نمره‌ی خوبی نمی‌گیرید. برای این که درس خواندن را مرتب پشت گوش نیندازید و به اصطلاح داوطلب شب امتحانی نباشید، بهتر است یک تقویم کوچک برای خودتان تهیه کنید، تاریخ تمام امتحان‌ها یا تاریخ تحویل تکالیف به معلم‌تان را در آن یادداشت کنید. حالاسعی کنید یک برنامهریزی زمانی مناسب انجام دهید و مشخص کنید که برای هر امتحان از چند روز قبل باید شروع به درس خواندن کنید. اگر نمی‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید از پدر و مادرتان کمک بگیرید.

۴- همه کار با تقسیم‌بندی

وقتی از بخش‌های زیادی امتحان دارید و باید مطالب فراوانی را یاد بگیرید، بهتر است به جای وحشت کردن از حجم مطالب، آن‌ها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً اگر برای درس زبان باید معنی ۲۰ لغت را حفظ کنید، آن‌ها را به گروه‌های چهار تایی تقسیم کنید و هر شب یک گروه از آن‌ها را حفظ کنید. بعد از پنج روز، همه‌ی ۲۰ لغت را حفظ خواهید کرد. برای این تقسیم‌بندی‌ها می‌توانید از روش تمرین و تکرار لایت‌تر استفاده کنید.

همیشه وقت برای دوره کردن کنار بگذارید. هرچه مطالب را بیشتر مرور کنید، بهتر و مدّت بیش‌تری در ذهن باقی می‌ماند. گاهی اوقات هم استفاده از چند ترفند کوچک برای حفظ کردن مطالب کارساز است. مثلاً اگر باید چند اسم را به ترتیب حفظ کنید، می‌توانید حرف اول هر کدام را به هم بچسبانید و یک کلمه جدید درست کنید. با یادآوری آن کلمه‌ی جدید می‌توانید گروه اسم‌های مورد نظرتان را ساده و راحت به خاطر بیاورید. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند کار امروز را به فردا مینداز. شما هم درس خواندن را فقط به شب امتحان موکول نکنید. هر شب چند درس را مرور کنید. اگر درس‌ها حفظی هستند خلاصه برداری‌ها را مرور کنید و اگر مثل ریاضی، تمرینی هستند، هر شب یکی دو تمرین برای یادآوری حل کنید. وقتی ذهن‌تان خسته می‌شود، نمی‌توانید به خوبی تمرکز کنید. پس هر ۴۵ دقیقه یک بار استراحت کوچکی داشته باشید.

۵- رفع اشکال با پرسش

وقتی مطلبی را به خوبی یاد نگرفته‌اید، نمی‌توانید آن را برای امتحان، به خاطر بسپارید. سعی کنید درس‌ها را به جای این که طوطی وار بخوانید، خوب درک کنید. با این روش حفظ کردن آن‌ها یا حل کردن مسائل بسیار راحت‌تر می‌شود. اگر احساس می‌کنید چیزی را خوب متوجه نشدید حتماً درباره‌ی آن از معلم‌تان بپرسید.

۶- خواب و یادآوری

شب امتحان است، شما هم همه‌ی مطالب را خوانده‌اید ولی احساس می‌کنید هیچ مطلبی یادتان نمی‌آید. حتی نمی‌دانید دو دو تا چند تا می‌شود! نترسید، مغز شما برای آن که تمام اطلاعات دریافتی در طول روز را تحلیل کند احتیاج به زمان دارد. پس شب امتحان کمی زودتر به رختخواب بروید و خوب استراحت کنید. فردا صبح خواهید دید که همه چیز را به خوبی به خاطر می‌آورید.