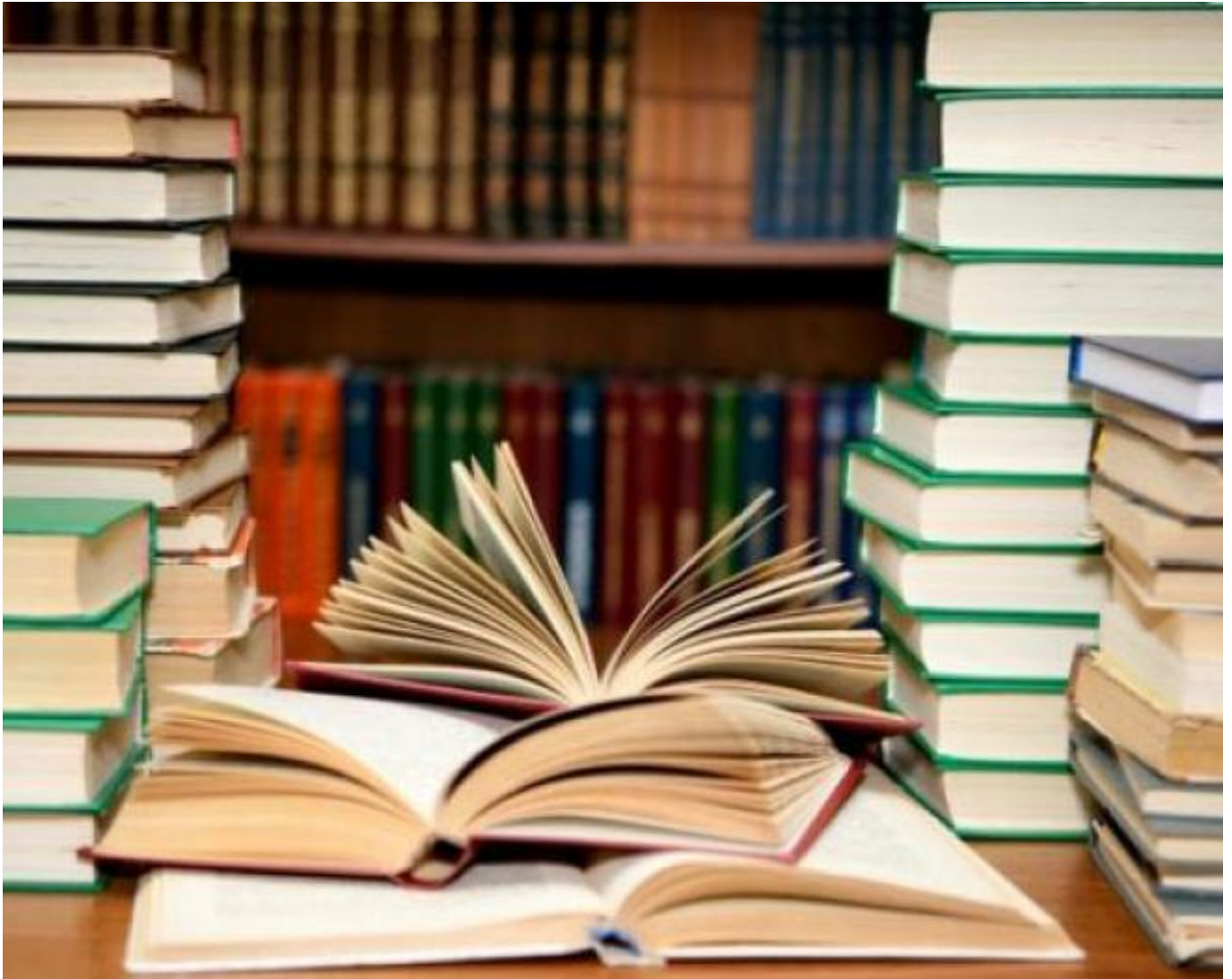


شيوه مطالعه صحيح



در شروع مطالعه بايد به سه نکته توجه داشته باشيد:

1. انتخاب درس، موضوع و مبحث مطالعه (برنامه ی خطی بر اساس کتاب درسی)

2. تعیین مدت معین برای مطالعه ی آن مبحث؛

3. محکوم کردن خود به انجام و اتمام آن کار با کیفیت.

نکته: یکی از آفت ها و خطرات مطالعه تنظیم نکردن سرعت مطالعه است که دو نتیجه ی منفی در پی دارد؛ نتیجه ی اول نرسیدن به سرفصل های آزمون است و نتیجه ی دوم، نداشتن وقت کافی برای جمع بندی می باشد که هر دو مورد ناشی از وسواس مطالعاتی دانش آموزان است.

به خاطر داشته باشید، امتحانات و کنکور خودشان را با ما هماهنگ نمی کنند، ما باید خودمان را با آنها هماهنگ کنیم.

در مورد اول که همان انتخاب مبحث است، دانش آموز باید مبحث را ریز کند. مثلاً اگر می خواهید ساختار اتم را بخوانید باید آن را به چند قسمت تقسیم کرده و کل مبحث را یکجا نخوانید. دو روز درگیر یک فصل خاص نشوید. ببینید کل مبحث از نظر شما به چه مدت زمانی نیاز دارد و آن زمان را به زمان های کمتری تقسیم نمایید.

نکته: برنامه ی دانش آموز باید بر اساس توان شخصی خودش باشد. برنامه انعطاف داشته باشد. در طول روز زمانی را داشته باشید که اگر روزی مطالعه ی شما کم بود، بتوانید روز بعد آن زمان را جبران نمایید.

فضای مطالعاتی: فضای مطالعاتی باید قبل از مطالعه، عاری از عوامل مزاحم شود، بعد دانش آموز وارد محیط مطالعه شود. به محض رسیدن به میز مطالعه یا دفتر و کتاب هایتان، همان لحظه مطالعه را شروع کنید و وقت را تلف نکنید. برای مثال اگر ساعت نه و بیست و پنج دقیقه است نگوید: «بگذارم ساعت نه و نیم شود تا زمان شروع سرراست شود». برای مطالعه داشتن میز الزامی نیست؛ فقط به یاد داشته باشید که هنگام مطالعه دراز نکشید تا خواب بر شما چیره گردد.

(محدودیت باعث موفقیت می گردد.)

دو روش مؤثر جهت مطالعه ی بهتر

1. سیستم سؤال و جواب

2. تندخوانی

- **سیستم سؤال و جواب:** خودتان را جای طراح سؤال بگذارید و در هر خط و پاراگراف، ببینید اگر شما طراح بودید چه سؤالاتی و از کجای کتاب طرح می نمودید. این کار سه مزیت دارد: الف) ارزیابی خود حین مطالعه؛ ب) یاد میگیرید کدام مطالب مهم هستند و چه مطالبی جا مانده اند؛ ج) تمرکز چند برابر می شود.

- **تندخوانی:** اگر سرعت مطالعه بالا برود، تمرکز حواس بالا می رود.

نکته: هیچگاه در مورد خودتان و توانایی هایتان قضاوت نکنید. عمیقترین باورهای شما در مورد خودتان و توانایی هایتان ممکن است کاملاً اشتباه باشند. پژوهشگران در آزمایشی

وزنه ی وزنه برداری را نسبت به رکود قبلی پنج کیلوگرم سبک تر کردند و او موفق به بلند کردن وزنه نشد. و در دومین مرحله وزنه را پنج کیلوگرم سنگینتر نمودند و وزنه بردار به راحتی وزنه را بلند کرد. آنها بسیار تعجب کرده بودند. زیرا در مرحله ی اول وزنه پنج کیلوگرم سبکتر بوده و در مرحله ی دوم سنگین تر. در واقع وزنه بردار چون فکر می کرد وزنه ها سبک هستند آنها را به سهولت بلند کرده بود، در صورتی که موفق به بلند کردن وزنه ی سبکتر نشده بود؛ این است قدرت باور هر شخص.

تنظیم کننده: خانم ها حسینی و علیزاده

مشاوره برنامه تلویزیونی: آقای یخچالیان

برای دانلود برنامه [اینجا](#) کلیک کنید

ارتباط با مرکز مشاوره:

تلفن گویا 88866131

[ارسال پیام](#)

شنبه 20 آذر 1395

[printpdf](#)
[print](#)

<http://razmandegan.ir/node/3135>