

مهارت مطالعه موثر

اصول قبل مطالعه

- تعیین هدف
- تعییم مدت زمان
- انتخاب محیط مناسب
- پرهیز از برخوردی قبل از مطالعه
- اصول هنگام مطالعه
- مطالعه فعالانه داشته باشید
- جدیت داشته باشید
- به خودتان استراحت بدهید
- از روش صحیح مطالعه استفاده کنید

روش بهبود مطالعه و یادگیری اس کیو آر SQ4R

۱-پیش خوانی یا مرور اجمالی Survey

- هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است. روش مطالعه اجمالی، مبتنی بر نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.
- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید
- مقدمه را بخوانید
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

۲-سؤال کردن Question

هدف از پرسش، افزایش دامنه متمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است. این روش مستلزم سؤال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند. وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید.

-از خودتان بپرسید "چه"، "چگونه"، "چرا"، "چه کسی" و "کی". ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.

-از خودتان سؤال بپرسید.

-سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

۳-دقیق خوانی Read

هدف از دقیق خوانی R1، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آن‌ها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آن‌ها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

-ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.

-بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.

-از علامت‌گذاری و حاشیه نویسی استفاده نمایید.

- همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.

-آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسد و خلاصه کنید.

۴-از برگشتن Recite

هدف از برگشتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.

- درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.

-تلاش آگاهانه برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

۵-مرور Review

- مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.

- وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید را مرور کنید.

-پیش از آغاز خواندن یک تکلیف جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.

کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.

-مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.

نشانی: شهرک قدس بلوار شهید محمد مهدی

فرزادی تقاطع نیایش خیابان تربیت معلم

تلفن: ۸۷۷۵۱۷۱۸

وب سایت اداره کل مشاوره بهداشت و سلامت:

<http://te.cfu.ac.ir/moshaver>

وب سایت اداره خدمات مشاوره‌ای:

<http://te.cfu.ac.ir/ashenae>