



۹ روش موثر و شگفت‌انگیز برای

درس خواندن



دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی

دفتر توسعه آموزش

9- منظم باشید

تنها چیزی که از داشتن یک ضرب‌الاجل زمانی بدتر است، از دست دادن این ضرب‌الاجل می‌باشد.
پس سعی کنید همیشه منظم باشید و از تعلل و به تعویق انداختن وظایف خود اجتناب کنید.



5- خوابیدن کافی

یک ذهن خسته، ذهنی کند است. مراقب مغزتان باشید و اجازه دهید که به اندازه‌ی کافی در شب قبل از آزمون استراحت کند تا شاهد افزایش معدل درسی خود باشید.

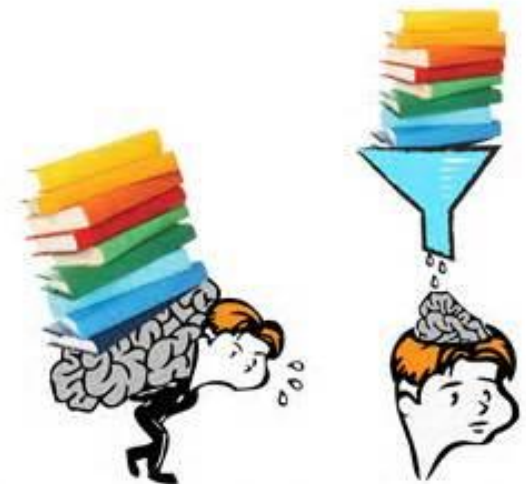
جمع‌آوری و تنظیم : مریم عباس زاده
کارشناس آموزش الکترونیکی و EDO

منبع : <http://www.migna.ir>

8- خود را غرق جزوه‌ها و منابع درسی متعدد نکنید

با توجه به این ضرب‌المثل قدیمی که کیفیت بهتر از کمیت است، یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد غرق شدن در خیل عظیم جزوه‌ها و کتاب‌های درسی متعدد، شیوه موثری برای یادگیری نیست. بلکه بهترین شیوه، تمرکز بر روی یک موضوع و وقت گذاشتن بر روی آن تا زمان تسلط کامل بر روی مطالب موجود در آن کتاب می‌باشد.

همیشه سعی کنید کمتر بین موضوعات مختلف گشته و منبع خود را تغییر دهید. به عبارت ساده‌تر از این شاخ به آن شاخ نپرید. در این صورت کمتر خسته شده و بیشتر یاد می‌گیرید.



Don't strain the brain

Train the brain

۹ شیوه موثر برای مطالعه و یادگیری

1- تغییر متناوب مکان مطالعه و درس خواندن:

اگرچه بسیاری از دانشجویان به مطالعه در کتابخانه شدیداً معتقد هستند، اما دانشمندان علم ادراک بر این باورند که تغییر متناوب محیط مطالعه برای یادگیری بسیار موثر است. چرا که حافظه انسان بر اساس موقعیت و مکان شکل می‌گیرد، در نتیجه تغییر محیط مطالعه، میزان به خاطر سپردن آن چیزهایی را که یاد گرفته‌اید افزایش خواهد داد.

2- مطالعه و انجام تکالیف گروهی:

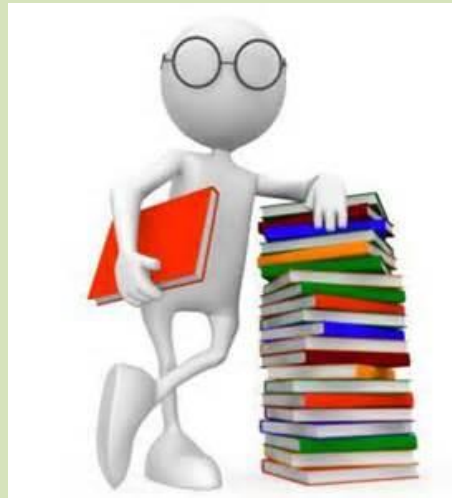
هیچ وقت قدرت همکلاسان و هم گروه‌های خود را دست کم نگیرید. به ویژه وقتی که بر روی یک مسئله دشوار کار می‌کنید. تقسیم مسوولیت‌ها یکی از راه‌های موثر جهت فائق آمدن بر مشکلات و کاهش حجم کاری و درسی می‌باشد و به شما اطمینان می‌دهد که درس را بهتر بفهمید. حتی این فعالیت گروهی ممکن است منجر به پیدا کردن یک دوست جدید شود.



3- استفاده از کارت‌های فلش:

بعضی وقت‌ها بهترین شیوه، همان شیوه‌ای است که همیشه از آن استفاده می‌شود. درست است که کارت‌های فلش قدیمی هستند اما هنوز وسایل خوب و قابل اتکایی هستند.

نوشتن نکته‌ها، تعاریف و توضیحات بیش از یک بار، به نقش بستن اطلاعات در حافظه کمک زیادی می‌کنند. ضمن اینکه این کارت‌ها یک وسیله بسیار عالی جهت یادآوری کردن و تداعی تعریف‌ها می‌باشند.



4- امتحان دادن:

هر چقدر هم که از امتحان تنفر داشته باشید اما مطالعات نشان می‌دهد یک ارزشیابی جدی مانند امتحان نه تنها مؤید میزان دانش دانشجویان است، بلکه می‌تواند کیفیت و ارزش علمی دانشجویان را نیز افزایش دهد. آزمون‌های متناوب به یادگیری دوباره و به خاطر آوردن اطلاعات کمک می‌کند، ضمن اینکه در هنگام آماده شدن برای امتحانات نهایی، تازه به ارزش‌ها و عملکرد امتحانات طول‌ترم پی می‌بریم.

6- خود را در هیچ گروه یا دسته‌ای قرار ندهید

دانشجویان اغلب خود را در یک دسته خاص طبقه‌بندی می‌کنند. به عنوان مثال خود را دانشجوی دارای هوش دیداری یا دارای هوش شنیداری قلمداد می‌کنند و یا اینکه برخی معتقدند طرف چپ مغزشان فعال‌تر است یا برخی بر این باورند که طرف راست مغزشان فعال‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که این طبقه‌بندی‌ها به میزان زیادی همراه با خطا است. بهترین شیوه این است که به جای نگرانی در باره اینکه در کجای فرآیند یادگیری قرار دارید، مناسب‌ترین شیوه یادگیری را مطابق با توانایی‌های خود پیدا کنید.



7- حضور در کلاس

شاید این مسئله بدیهی و واضح باشد. اما سخنرانی‌های طولانی استادان و زمان شروع کلاس‌ها در ساعات اولیه صبح، اغلب باعث شده شرکت در کلاس تا حدودی سلیقه‌ای و دلخواهی شود. بهترین شیوه برای آمادگی در امتحانات، حضور مرتب در کلاس‌های درس می‌باشد. در این صورت می‌توانید با سلسله مراتب درسی آشنا شده و از مطالبی که از آنها امتحان گرفته می‌شود، مطلع شوید.