



# هفت اشتباه زمان مطالعه

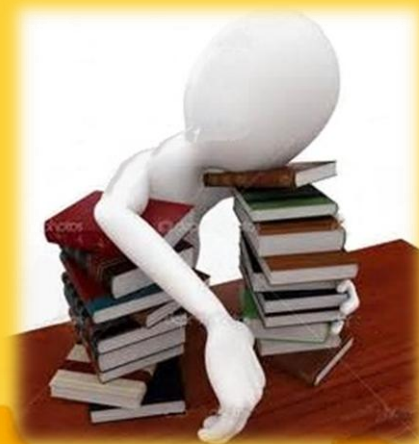


آیا در جلسه امتحان احساس می کنید که چیزی را به یاد نمی آورید؟

دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی  
دفتر توسعه آموزش

## 6. مطالعه کردن تا دیر وقت در شب قبل از امتحان

دانشجویان علاقمند هستند که تا دیر وقت برای مطالعه بیدار بمانند اما این کار در شب قبل از آزمون خطرناک است. اغلب دانشجویان سعی می کنند با بیدار ماندن تا دیر وقت، خود را برای آزمون آماده کنند و سپس با آدرنالین یا کافئینی که در رگ های آنها پخش شده است، به رختخواب می روند.



زمانی که این اتفاق می افتد، شما به میزان بسیار کمی می توانید بخواهید، لذا در جلسه آزمون شبیه به مرده ای متحرک خواهید بود. اگر شما با خواب آلودگی در آزمون شرکت کنید، قطعاً در وهله اول به هدف خود از مطالعه نمی توانید برسید. مراقب مغز خود باشید و اجازه دهید که به اندازه ی کافی در شب قبل از آزمون استراحت کند.

جمع آوری و تنظیم : مریم عباس زاده  
کارشناس آموزش الکترونیکی و EDO  
منبع : <http://www.migna.ir>

## 6. فلش کارتهای ضعیف

فلش کارتها، ابزار فوق العاده ای برای مطالعه هستند، اما برای اینکه از زمانی که صرف مطالعه می نمایید بیشترین بهره را ببرید، باید روش صحیح استفاده از فلش کارتها را فرا بگیرید. گام اول در بهره گیری از فلش کارتهای مؤثر، همان روشی است که از پیش استفاده می نمودید: واژه ها و تاریخ های کلیدی در یک سمت و معنای آنها در سمت دیگر. بارها و بارها از خود آزمون بگیرید تا زمانی که بتوانید هر واژه ای را با استفاده از حافظه تان تعریف کنید. گام دوم در استفاده از فلش کارتها، استفاده از کلمات برای مقایسه است. به سراغ فلش کارتهایتان بروید و دو کارت را به صورت تصادفی انتخاب کنید. سپس، این که چگونه این دو واژه به یکدیگر مربوط می شوند را در یک پاراگراف کوتاهی بنویسید. این تمرین به شما کمک می کند تا بیاموزید که چگونه کلمات مجزا در کنار یکدیگر قرار گرفته و ساختارهای بزرگ تر را می سازند.



# ۷ اشتباه زمان مطالعه

اگر شما روش درستی برای مطالعه نداشته باشید، ممکن است احساس کنید که برای امتحان آماده هستید اما در جلسه امتحان، چیزی را به خاطر نیاورید.

آیا شما مرتکب ۷ اشتباه زمان مطالعه، می شوید؟

## ۱. مطالعه غیر فعال

خواندن کتاب اولین گام در مطالعه است، اما شما نباید تنها متن را بخوانید. این نوع مطالعه را، مطالعه غیر فعال می نامند. برای داشتن مطالعه ای تأثیر گذار، باید با مطالب موجود درگیر شوید. هر چه قدر مطالب را بیشتر کار کنید، از طریق خواندن، نوشتن، ترسیم کردن و آزمون گرفتن، باعث می شود که آن ها را بیشتر به خاطر بسپارید.



## ۲. نادیده گرفتن تصاویر

یک اشتباه رایج این است که در مطالعه، به اشکال و نمودارها توجه کمی می شود. این تصاویر بنابه دلایلی انتخاب شده اند و گاهی اطلاعات تصاویر به عنوان سؤال امتحانی در نظر گرفته می شوند. زمانی که دوباره فصلی را برای امتحان مطالعه می کنید، باید توجه لازم را به تصاویر داشته باشید و اطلاعات مربوط به آن ها را در فلش کارت ها وارد کنید.

## ۳. مطالعه بدون ساختار

هر موضوعی را که مطالعه می کنید، با ساختاری معقول به شما ارائه می شود، خواه موضوع ریاضی باشد؛ که به ترتیب مباحث پایه ای مورد نیاز ارائه می شود و خواه مطالعات اجتماعی که در طبقه بندی های مختلف ارائه می شود.

زمانی را برای پی بردن به ساختار مطالب ارائه شده بگذارید و وقتی مطالعه می کنید مطالب را به همین روش چارچوب بندی کنید.

آن زمانی که موضوعی اجتماعی را مطالعه می کنید، بایستی موضوعات فرعی را شناسایی کرده و نمودارهایی را برای مقایسه، بیان تقابل ها و محتوا ایجاد کنید.



## ۴. عدم ایجاد پیش زمینه

مغز انسان بهترین عملکرد را خواهد داشت هر گاه به مغز زمان داده شود تا برای اطلاعاتی که درونش قرار می گیرد، چارچوبی ایجاد کند. می توان مغز را به عنوان یک قفسه در نظر گرفت.

زمانی که فرد، مباحث تعیین شده را قبل از کلاس مطالعه کند، کسوها و پرونده هایی را برای مطالبی که در کلاس می شنود، ایجاد می کند.

بدون این سیستم ذخیره سازی، مغز نمی داند که اطلاعات را کجا ذخیره کند و بسیار محتمل است که به علت سر در گمی، آن اطلاعات را از دست دهد.

## ۵. اختصاص تنها یک جلسه برای مطالعه

حافظه با تکرار تقویت می شود. خود را باین باور که می توانید مطالب را تنها با یک بار مطالعه فرا بگیرید، گول نزنید.

بخشی از مطالب در خاطر ثبت می شوند اما برخی دیگر در حافظه باقی نمی ماندند، اگر نمره ی C برای شما رضایت بخش است، این روش، استراتژی خوبی است.



## مرور بیشتر : به خاطر سپاری بیشتر

هر چه مطالب را بیش تر مرور کنید، اطلاعات بیشتری را فرا می گیرید و بیشتر در خاطرتان باقی می ماند. یک هفته یا خیلی قبل تر از روز آزمون، برای آزمون مطالعه کنید و آن قدر بخوانید تا مسلط شوید.

این روش، فرمولی برای کسب نمره ی A است.