

شش راه برای اینکه مثل آب خوردن از پس درس هایتان برآید!

یادتان می آید که چطور یاد گرفتید دوچرخه سواری کنید حتماً یکی از بزرگترهایتان راه و روش دوچرخه سواری کردن را به شما یاد داد. شما هم مدتی تمرین کردید تا خوب یاد بگیرید. درس خواندن هم مثل دوچرخه سواری یک مهارت است. یعنی این که می شود بهترین روش درس خواندن را یاد گرفت، تمرین کرد و بعد نتایج عالی گرفت. مهارت درس خواندن به شما کمک می کند که مطالب درسی را سریع تر یاد بگیرید و در کلاس، دانش آموز فعالی باشید، بچه هایی که در دوره راهنمایی و دبیرستان درس می خوانند با به کارگیری این اصول راحت تر از پس درس ها برمی آیند. حال این شما و این هم شش گام برای مطالعه مؤثر دروس:

۱- حواس پرتی سر کلاس ممنوع

آیا می دانید قبل از این که شما در خانه شروع به درس خواندن کنید فرآیند یادگیری شروع می شود؟ زمانی که سر کلاس نشستید اید و به حرف های معلم تان گوش می دهید، مانند زمانی که در خانه درس می خوانید مفید است. در کلاس، خوب گوش دادن و نکات مهم را یادداشت کردن، نقطه آغاز یادگیری است.

سعی کنید جایی بنشینید تا تخته را خوب ببینید، صدای معلم را خوب بشنوید و از همه مهمتر، بغل دستی پرحرفی نداشته باشید!

۲. نکات مهم را یادداشت کنید

وقتی معلم، سر کلاس درس را توضیح می دهد، نکات مهم و کلیدی را در دفترتان یادداشت کنید. مخصوصاً مطالبی را که معلم روی تخته می نویسد. سعی کنید طوری بنویسید که بعداً بتوانید خط خودتان را بخوانید! بهتر است برای هر درس پوشه ای تهیه کنید و خلاصه برداری ها، پلای کپی های تمرین و سؤالات امتحانات را برحسب فصل های کتاب در آن طبقه بندی کنید.

۳. از قبل برنامه ریزی کنید

درس خواندن برای امتحان شنبه را از کی شروع می کنید؟ جمعه شب این طوری هم دچار اضطراب زیادی می شوید و هم به احتمال زیاد نمره خوبی نمی گیرید. برای این که درس خواندن را مرتب پشت گوش نیندازید و به اصطلاح دانش آموز شب امتحانی نباشید، بهتر است یک تقویم کوچک برای خودتان تهیه کنید. تاریخ تمام امتحان ها یا تاریخ تحویل پروژه ها

به معلم تان را در آن یادداشت کنید . حالاسعی کنید یک برنامه ریزی زمانی مناسب انجام دهید و مشخص کنید برای هر امتحان از چند روز قبل باید شروع به درس خواندن کنید . اگر نمی توانید این کار را به تنهایی انجام دهید از پدر و مادرتان کمک بگیرید.

۴. تقسیم بندی کنید

وقتی از بخش زیادی از کتاب امتحان دارید و باید مطالب زیادی را یاد بگیرید، بهتر است به جای وحشت کردن از حجم مطالب، آنها را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنید . مثلاً اگر برای درس زبان باید معنی ۲۰ لغت را حفظ کنید، آنها را به گروه های چهار تایی تقسیم کنید و هر شب یک گروه (۴ لغت) حفظ کنید. بعد از پنج روز، همه ۲۰ لغت را حفظ خواهید کرد، و یا از روش تمرین و تکرار استفاده کنید.

همیشه وقت برای دوره کردن کنار بگذارید . هرچه بیشتر مطالب را مرور کنید، بهتر و مدت بیشتری در ذهن تان باقی می ماند. گاهی اوقات هم استفاده از چند کلک کوچک برای حفظ کردن مطالب کارساز است . مثلاً اگر باید چند اسم را به ترتیب حفظ کنید (مثل نام سیاره ها) می توانید حرف اول هر کدام را به هم بچسبانید و یک کلمه جدید درست کنید. حالا با یادآوری آن کلمه جدید می توانید آن گروه اسم ها را به راحتی به خاطر بیاورید . حتماً شنیده اید که می گویند کار امروز را به فردا نیانداز. شما هم درس خواندن را فقط به شب امتحان موکول نکنید. هر شب چند درس را مرور کنید. اگر درس ها حفظی هستند خلاصه برداری ها را مرور کنید و اگر مثل ریاضی، مسأله ای هستند، هر شب یکی دو تا تمرین برای یادآوری حل کنید. وقتی ذهن تان خسته می شود، نمی توانید به خوبی تمرکز کنید . پس هر ۴۵ دقیقه یک بار استراحت کوچکی داشته باشید.

۵. رفع اشکال

وقتی مطلبی را به خوبی یاد نگرفته اید، نمی توانید آن را برای امتحان، خوب حفظ کنید . سعی کنید درس ها را به جای این که طوطی وار بخوانید، خوب درک کنید. این طوری حفظ کردن آنها یا حل کردن مسائل خیلی راحت تر می شود. پس اگر احساس می کنید چیزی را خوب متوجه نشدید حتماً درباره آن از معلم تان سؤال کنید.

۶. خوب بخوابید

شب امتحان است، شما هم همه مطالب را خوانده اید ولی احساس می کنید هیچی یادتان نمی آید . حتی نمی دانید دو دو تا چند تا می شود! نترسید مغز شما برای آن که تمام اطلاعاتی را که در طول روز دریافت کرده 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 می آورید.