

چند نکته برای درس خواندن صحیح؛ چطور همیشه آماده باشیم

گاهی در حال سپری کردن یک روز آرام و بی‌دغدغه در کلاس، ناگهان معلم خبر از یک امتحان می‌دهد؛ چیزی که اصلاً انتظارش را نداشتید! هر قدر هم که برای‌مان ناخوشایند باشد، امتحان و آزمون بخشی جدایی‌ناپذیر از دوره‌ی تحصیل است. کسی از امتحان خوشش نمی‌آید، اما دست‌کم می‌توان از پیامدهای ناخوشایند آن به دلیل عدم آمادگی جلوگیری کرد. راه حل این‌کار درس خواندن درست است. در این مقاله به شما خواهیم گفت چطور برای امتحان درس بخوانید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

محکم‌کاری برای روز امتحان

۱. مطالب درسی را مرور کنید

زمان هر یک از آزمون‌ها و ارزش نمره‌ی هر یک را مشخص کنید. برای اینکه تاریخ آزمون‌ها را فراموش نکنید آنها را در تقویم علامت‌گذاری کنید.

دست‌کم یک هفته پیش از تاریخ هر آزمون، درس خواندن را شروع کنید. بهتر است به جای اینکه همه چیز را در شب

آزمون به مغرتان بسپارید، درس را از پیش و طی جلسات متعدد مرور کنید.

۲. در کلاس به درس توجه کنید

این کار زحمتی برایتان ندارد اما هنگام امتحان کمک چشمگیری به شما می‌کند. با این باور که «من خیلی راحت موضوع رو می‌گیرم!» خود را فریب ندهید و دانشجوی فعالی باشید. خوب گوش کنید زیرا معلم‌ها و استادها معمولاً با تأکید و اشاره‌هایی مانند «مهم‌ترین نکته‌ی این درس...»، موضوعات مهم را مشخص می‌کنند. کلید موفقیت در آزمون همین است، هرچه بیشتر در آغاز کار فرا بگیرید، به مطالعه‌ی کمتری برای آزمون نیاز خواهید داشت.

۳. مفید یادداشت بردارید

یادداشت‌برداری مفید آن‌طور که در حرف به نظر می‌رسید، آسان نیست! دانستن اینکه چطور یادداشت‌برداری کنید در هنگام مطالعه کمک بزرگی به شما می‌کند. هرچه معلم می‌گوید یادداشت و در صورت امکان گفته‌ها را ضبط کنید اما این کار نباید شما را از گوش دادن به صحبت‌های معلم غافل کند. هر روز، بلافاصله پس از کلاس یادداشت‌های‌تان را مرور کنید. این کار به درک بهتر و به یاد سپردن آموخته‌ها کمک می‌کند.



محیط مناسب برای

درس خواندن

۱. در اتاقی ساکت، تمیز و منظم درس بخوانید

هر چیزی را که ممکن است باعث حواس‌پرتی‌تان شود از محل مطالعه دور کنید. قطع پی‌درپی مطالعه و سر زدن به صندوق پیام‌ها و شبکه‌های اجتماعی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

۲. نور کافی ضروری است

درس خواندن در اتاق تاریک خوب نیست. در شب چراغ‌ها را روشن کنید و در روز پرده‌ها را کنار بکشید (و کمی هم پنجره را باز بگذارید). افراد در محیط ساکت، روشن و سرشار از اکسیژن بهتر درس می‌خوانند و تمرکز می‌کنند.

۳. تلویزیون را خاموش کنید

با اینکه بیشتر دانش‌آموزان و دانشجویان ادعا می‌کنند می‌توانند درس خواندن و تماشای تلویزیون یا گپ آنلاین با دوستان را هم‌زمان انجام دهند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند این مسئله در مورد گستره‌ی وسیعی از افراد درست نیست. برای رسیدن به نتیجه‌ی بهتر، عوامل حواس‌پرتی را مانند تلویزیون و موسیقی باکلام بلند، حذف کنید. تغییر مداوم نقطه‌ی توجه بین درس خواندن و تماشای تلویزیون اولویت‌بندی در جذب اطلاعات را برای مغز دشوار می‌کند.

درس خواندن کارآمد

۱. زمان مناسب را پیدا کنید

اگر خیلی خسته هستید، درس نخوانید. حتی اگر کم درس خوانده‌اید، بهتر است به جای مطالعه‌ی زورکی تا ۲ صبح، خواب خوب شبانه را انتخاب کنید. در صورت انتخاب گزینه‌ی اول، نه تنها چیز زیادی به خاطرتان نمی‌ماند بلکه روز بعد خسته و بی‌انرژی خواهید بود.

۲. هر چه زودتر شروع کنید بهتر است

خرخوانی نکنید! درس خواندن فشرده در شب امتحان مؤثر نیست چون به خاطر سپردن حجم زیادی از اطلاعات در زمان کوتاه ممکن نیست، در واقع شما هیچ چیزی یاد نخواهید گرفت. مطالعه‌ی پیوسته و مرور چندباره بهترین روش یادگیری مطالب است، به ویژه در مورد موضوعات نظری مانند تاریخ. هر زمان وقت داشتید حتی برای ۱۵ یا ۲۰ دقیقه، درس بخوانید. خیلی زود این زمان‌های کوتاه، افزایش می‌یابند. مطابق با تکنیک پومودورو پس از هر ۲۵ دقیقه مطالعه، ۵ دقیقه استراحت کنید. این روند را سه بار تکرار کنید و سپس یک استراحت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای داشته باشید.

۳. متناسب با سبک یادگیری خودتان درس بخوانید

گر یادگیرنده‌ی دیداری هستید، استفاده از تصویر کمک زیادی می‌کند. در یادگیرندگان شنیداری، بلند خواندن و تکرار مطالب با صدای بلند مؤثر است. اگر فردی فیزیکی و نیازمند به حرکت هستید، درحالی‌که از حرکت دست‌های‌تان استفاده می‌کنید را برای خودتان سخنرانی کنید؛ این کار به خاطر سپردن را برای‌تان ساده‌تر می‌کند.

۴. روش درس خواندن را با موضوع مطالعه تطبیق دهید

موضوعاتی مانند ریاضی به تمرین و حل مسئله‌ی زیاد نیاز دارند. در علوم انسانی مثل تاریخ و ادبیات بیشتر بر پیوند اطلاعات و به خاطر سپردن نکاتی مثل تاریخ‌ها و عبارات تکیه می‌شود. هر کاری می‌کنید فقط یک جزوه‌ی تکراری را دوباره و دوباره نخوانید! برای یادگیری بهتر همان‌قدر که مرور آموخته‌ها مهم است، استنتاج مفاهیم هم اهمیت دارد. سعی کنید مفهوم کلی آموخته‌های‌تان را درک کنید.



۵. خود را جای معلم‌تان بگذارید

به نظرتان معلم یا استاد چه سؤالاتی در آزمون مطرح می‌کند؟ چه مطالب و منابعی برای یادگیری آنچه باید یاد بگیرم ضروری است؟ ممکن است چه جور سؤالات انحرافی در آزمون مطرح شود؟ این کار کمک می‌کند به جای در جا زدن در موضوعاتی که ممکن است بی‌اهمیت باشند، بر موضوعات مهم تمرکز کنید.

۶. کمک بگیرید

اگر در درسی ضعیف هستید از خانواده، دوستان، معلم خصوصی و یا معلم خودتان کمک بگیرید. اگر چیزی را متوجه نمی‌شوید ابایی از سؤال پرسیدن نداشته باشید.

سؤال پرسیدن نشان می‌دهد که شما به موضوع مورد بحث اهمیت می‌دهید. پس اگر نکته‌ای را نمی‌فهمید، از معلم‌تان بخواهید بیشتر توضیح بدهد؛ او خوشحال می‌شود که بتواند کمکی به شما بکند.

برخی مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها منابعی برای راهنمایی دانش‌آموزان و دانشجویان برای درس خواندن بهتر و مقابله با اضطراب ناشی از امتحان دارند که به سؤالات شما در رابطه با آزمون پاسخ و توصیه‌هایی برای مطالعه‌ی مؤثر ارائه می‌دهند.



* تهیه و تایید کننده مطلب : شرفی (معاون اجرایی) *