

مهارت مطالعه موثر

اصول قبل مطالعه

تعیین هدف

تعیین مدت زمان

انتخاب محیط مناسب

پرهیز از پر خوری 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 دامنهٔ متمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است. این روش مستلزم سؤال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاو 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 پاسخی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.

-از خودتان سؤال بپرسید.

-سؤال پرسیدن شما را خوانندهٔ فعال می‌سازد نه یک خوانندهٔ 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.

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

-بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.

-از علامت گذاری و حاشیه نویسی استفاده نمایید.

- همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.

-آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسید 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.

- دربارهٔ 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، رؤس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند. -مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.



معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت