

هفت اشتباه که در زمان مطالعه اتفاق می‌افتد

اگر دانش‌آموزان برای مطالعه زمان بگذارند، ممکن است به یک اعتماد به نفس کاذب برسند که مطالب را فرا گرفته‌اند در حالی که مطالب زیادی را به خاطر نمی‌سپارند. این اتفاق به این علت رخ می‌دهد که آن‌ها کاراترین روش را برای مطالعه انتخاب نکرده‌اند.

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



آیا شما مرتکب ۷ اشتباهی که در زمان مطالعه اتفاق می‌افتد، می‌شوید؟

۱. مطالعه غیر فعال

خواندن کتاب اولین گام در مطالعه است اما شما نباید تنها متن را بخوانید. این نوع مطالعه را، مطالعه غیرفعال می‌نامند. برای این که مطالعه‌ای تأثیر گذار داشته باشید، باید با مطالبی که در کتابتان ذکر شده است درگیر شوید. هر چه مطالب را بیشتر کار کنید، از طریق خواندن، نوشتن، ترسیم کردن و آزمون گرفتن، باعث می‌شود که آن‌ها را بیشتر به خاطر بسپارید.

۲. مطالعه بدون ساختار

هر موضوعی را که مطالعه می‌کنید، با ساختاری معقول به شما ارائه می‌شود، خواه موضوع ریاضی باشد؛ که به ترتیب مباحث پایه‌ای مورد نیاز ارائه می‌شود و خواه مطالعات اجتماعی باشد که در طبقه‌بندی‌های مختلف ارائه می‌شود. زمانی را برای پی بردن به ساختار مطالب ارائه شده بگذارید و وقتی مطالعه می‌کنید مطالب را به همین

روش چارچوب‌بندی کنید.

به عنوان مثال، شما مجبورید ریاضی را در گام‌های متوالی که در هر فصل ارائه شده است مطالعه کنید، زیرا غیرمحمتمل است که گام ۳ را بدون فراگیری گام‌های ۱ و ۲ به عنوان پیش‌نیاز این گام، یاد بگیرید. در مورد علوم اجتماعی، بایستی به دسته‌بندی‌ها و یا بخش‌هایی که در متن ارائه شده است توجه کنید. به عنوان مثال، اگر در مورد چند تمدن یا جامعه مطالعه می‌کنید، چه سرفصل‌هایی را باید در نظر بگیرید؟ می‌توان آداب و رسوم، حکومت‌ها، خصیصه‌های ارثی و ... را به عنوان سرفصل در نظر گرفت. سپس، نمودارهایی برای قیاس با قابلیت استفاده مجدد را ایجاد کنید و آن‌ها را چند بار با استفاده از حافظه‌تان پر کنید. زمانی که هر موضوع اجتماعی را مطالعه می‌کنید، بایستی موضوعات فرعی را شناسایی کنید و نمودارهایی را برای مقایسه، بیان تقابل‌ها و محتوا ایجاد کنید. برای مثال، با مقایسه و بیان تقابل‌های حکومت‌های مختلف، قادر خواهید بود در امتحان، گزینه‌ی اشتباه را در بین چند گزینه مشخص کنید.

۳. اختصاص تنها یک جلسه برای مطالعه

حافظه با تکرار تقویت می‌شود. خود را با این باور که می‌توانید مطالب را تنها با یک بار مطالعه فرا بگیرید، گول نزنید. بخشی از مطالب در خاطر ثبت می‌شوند اما برخی دیگر در حافظه باقی نمی‌مانند، که اگر نمره‌ی C برای شما رضایت‌بخش است، این روش، استراتژی خوبی است. هرچه مطالب را بیش‌تر مرور کنید، اطلاعات بیشتری فرا می‌گیرید و بیشتر در خاطر‌تان باقی بماند. یک هفته یا خیلی قبل‌تر از روز آزمون، برای آزمون مطالعه کنید و آنقدر بخوانید تا مسلط شوید. این روش، فرمولی برای کسب نمره‌ی A است.



۴. عدم ایجاد پیش‌زمینه

مغز انسان بهترین عملکرد را خواهد داشت هر گاه به مغز زمان داده شود تا برای اطلاعاتی که درونش قرار می‌گیرد، چارچوبی ایجاد کند. برای فهم این موضوع، می‌توان مغز را به عنوان یک قفسه در نظر گرفت. زمانی که فرد، مباحث تعیین شده را قبل از کلاس مطالعه کند، کشوها و پرونده‌هایی را برای مطالبی که در کلاس می‌شنود، ایجاد می‌کند.

بدون این سیستم ذخیره‌سازی، مغز نمی‌داند که اطلاعات را کجا ذخیره کند و بسیار محتمل است که به علت سردرگمی، آن اطلاعات را از دست دهد.

۵. نادیده گرفتن تصاویر

یک اشتباه رایج دانش‌آموزان این است که در زمان مطالعه، به اشکال و نمودارها توجه کمی دارند. این تصاویر بنا به دلایلی انتخاب شده‌اند و اغلب، معلمان اطلاعات مربوط به این تصاویر را به عنوان سؤال در امتحانات در نظر می‌گیرند.

زمانی که دوباره فصلی را برای امتحان مطالعه می‌کنید، باید توجه لازم را به تصاویر داشته باشید و اطلاعات مربوط به آن‌ها را در فلش‌کارت‌ها وارد کنید.

۶. فلش‌کارت‌های ضعیف

فلش‌کارت‌ها، ابزار فوق‌العاده‌ای برای مطالعه هستند، اما برای این که از زمانی که صرف مطالعه می‌نمایید بیشترین بهره را ببرید، بایستی روش صحیح استفاده از فلش‌کارت‌ها را فرا بگیرید. گام اول در بهره‌گیری از فلش‌کارت‌های مؤثر، همان روشی است که از پیش استفاده می‌نمودید: واژه‌ها و تاریخ‌های کلیدی در یک سمت و معنای آن‌ها در سمت دیگر. بارها و بارها از خود آزمون بگیرید تا زمانی که بتوانید هر واژه‌ای را با استفاده از حافظه‌تان تعریف کنید.

گام دوم در استفاده از فلش‌کارت‌ها، استفاده از کلمات برای مقایسه است. به سراغ فلش‌کارت‌هایتان بروید و دو کارت را به صورت تصادفی انتخاب کنید. سپس، این که چگونه این دو واژه به یک دیگر مربوط می‌شوند را در یک پاراگراف کوتاه بنویسید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا بیاموزید که چگونه کلمات مجزا در کنار یک دیگر قرار می‌گیرند و ساختارهای بزرگتر را می‌سازند.

اینو بلدم
این نمیاد
ایتم که خیلی آسونه



آخیش تمومش کردم : |



۷. مطالعه کردن تا دیر وقت در شب قبل از امتحان

دانش‌آموزان علاقمندند که تا دیر وقت برای مطالعه بیدار بمانند اما این کار در شب قبل از آزمون خطرناک است. اغلب دانش‌آموزان سعی می‌کنند با بیدار ماندن تا دیر وقت، خود را برای آزمون آماده کنند و سپس با آدرنالین یا کافئینی که در رگ‌های آن‌ها پخش شده است، به رختخواب می‌روند. زمانی که این اتفاق می‌افتد، شما به میزان بسیار کمی می‌توانید بخواهید و در جلسه آزمون شبیه به مرده‌ای متحرک خواهید بود. اگر شما با خواب آلودگی در آزمون شرکت کنید، قطعاً در وهله اول به هدف خود از مطالعه نمی‌توانید برسید. مراقب مغزتان باشید و اجازه دهید که به اندازه‌ی کافی در شب قبل از آزمون استراحت کند