

فراموش نکنید کلید موفقیت مرور چندباره با فاصله‌گذاری مناسب است. برای کاهش زمان مطالعه بدون از دست دادن نکات کلیدی و مهم تکنیک پیش‌خوانی را به کار بگیرید. دفترچه‌ی فرمول‌ها و معادله‌ها را فراموش نکنید. پیش از آزمون تا حد امکان مرور مطالب را تکرار کنید. هر دو هفته یک‌بار آزمونی برای خودتان ترتیب بدهید. همیشه خوب بخوابید، خوب بخورید و از ورزش روزانه غفلت نکنید. همه‌ی این نکته‌ها بخشی از روش صحیح مطالعه برای کنکور هستند.

۱- اثر فاصله‌گذاری

ساده‌ترین روش برای جذب انبوه اطلاعات استفاده از اثر فاصله‌گذاری است. پژوهشگران این روش را در میان یافته‌های گوناگون در زمینه‌ی یادگیری «یکی از چشمگیرترین پدیده‌ها» می‌دانند.

وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیرید مغزتان این آموخته‌ی جدید را در نورون‌ها ذخیره می‌کند. سپس این نورون‌ها با نورون‌های حاوی دانسته‌های پیشین ارتباط برقرار می‌کنند و شبکه‌ای از معانی به هم پیوسته را شکل می‌دهند، اما تقویت این نورون‌ها و گسترش شبکه‌ی معنایی با یک بار تلاش کار آسانی نیست. به عبارتی برای مغز ممکن نیست که گذرگاه‌های عصبی را تنها در یک روز به حدی گسترش دهد که آموخته‌های جدید برای همیشه در ذهن ذخیره بشوند (برای همین نیاز به تکرار داریم). به همین دلیل اگر موضوعی را طی یک یا دو روز به سختی مطالعه کنید، با اینکه ساعت‌های طولانی را صرف مطالعه کرده‌اید، به نتیجه‌ی مناسبی در به یادآوردن آن مطالب نخواهید رسید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند اگر مغز را در معرض اطلاعات جدید بگذارید و سپس دست‌کم یک روز تا مطالعه‌ی بعدی صبر کنید، به نتیجه‌ی بهتری در به یادآوردن آن اطلاعات می‌رسید. در این مدت مغز فرصت می‌یابد تا ارتباطات عصبی شکل گرفته را تقویت کند؛ بنابراین دفعه‌ی بعد که در معرض همان اطلاعات قرار می‌گیرد از نظر فیزیکی برای استحکام ارتباطات آمادگی بیشتری دارد.

مثلاً مطالعه‌ی موضوعی طی یک هفته، روزی یک بار بهتر از مطالعه‌ی ۳۰ باری آن در یک یا دو روز است. با اینکه تکرار کمتری داشته‌اید، اما همگام با روند طبیعی مغز برای ذخیره‌سازی اطلاعات پیش‌رفته‌اید. در مورد کنکور و هنگامی که یک سال برای آماده‌سازی فرصت دارید، شرایط کمی متفاوت، اما اصول و مبانی یکسان است. در روند مطالعه صحیح برای کنکور باید به دفعات و با فاصله اطلاعات لازم را به مغزتان ارائه کنید

مطالعه برای کنکور با درس خواندن برای یک امتحان معمولی کمی متفاوت است. مطالعه‌ی حجم زیادی از درس‌ها و اطلاعات برای آزمونی که چند ساعت طول می‌کشد تمرکز و انرژی بیشتری می‌طلبد. اما جای نگرانی نیست؛ اگر به روش درست مطالعه کنید، این آزمون بزرگ را هم با موفقیت پشت سر خواهید گذاشت. شاید کنکور یا هر آزمون بزرگ دیگری کمی دلهره‌آور به نظر برسد، اما در پایان این مطلب به رویکرد مناسبی درباره‌ی روش صحیح مطالعه برای کنکور می‌رسید. پس همراه ما باشید

بهترین تکنیک‌های مطالعه را فرا بگیرید



روش صحیح مطالعه برای کنکور ۵ راهکار برای بدست آوردن رتبه دلخواه در کنکور

روش های مطالعه



متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع) - نیشابور

۲- پیش خوانی

پیش خوانی روشی است برای دسته بندی اطلاعات به گونه ای که مدیریت آن ساده باشد. فرض بر این است که همزمان با آماده شدن برای کنکور در کلاس های درس هم شرکت می کنید؛ اگر اینطور نیست این روش را روی برنامه و کتاب های درسی تان پیاده کنید. درس و موضوعات مربوط به هر روز را یک روز قبل بخوانید. مطالب مهم و کلیدی را که به روش های دیگر مشخص نشده اند، هایلایت کنید، اما از هایلایت کردن جمله ای اصلی هر پاراگراف (معمولا جمله ای نخست هر پاراگراف که شامل محتوای اصلی آن بند است) خودداری کنید.

در کلاس یادداشت بردارید. یادداشت هایتان باید منظم و به گونه ای باشد که به راحتی امکان مرور آنها همزمان با مرور فصل های مختلف را فراهم کند. با توجه به اینکه مطالب را از پیش خوانده اید یادگیری مؤثرتری خواهید داشت.

اکنون که آموزش و درک مطالب را پشت سر گذاشته اید، هنگام بازخوانی مطالب تنها عنوان ها، جمله ای اصلی (جمله ای نخست هر پاراگراف)، قسمت هایی که نویسنده بر آنها تأکید کرده است و بخش های هایلایت شده خودتان را بخوانید. در پایان خلاصه ای هر فصل شامل جمع بندی مطالب بیان شده در آن فصل را بخوانید.

بیشتر نکته های مهم و کلیدی در عنوان ها، جمله های اصلی پاراگراف، متن های مشخص شده (با حروف قطور، مورب یا روش های دیگر) و قسمت هایی است که خودتان هایلایت کرده اید. مثلا جمله ای اصلی شامل نکته ای کلیدی هر بند است و باقی جملات برای توضیح بیشتر بیان می شوند.

پس اگر پیش از این تمام فصل را خوانده باشید اکنون با مرور جمله ای اصلی هر بند موضوع اصلی آن پاراگراف را به یاد می آورید. با این روش مطالعه ای هر فصل به جای یک ساعت یا بیشتر، تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان می برد و شما برای مرور چندباره ای مطالب با فاصله گذاری که نقش حیاتی در به یاد سپردن مطالب دارد، فرصت خواهید داشت.

در کنار مطالعه ای مطالب مطابق با برنامه ریزی تان، هر روز یادداشت هایتان را مرور کنید، چون این مطالب را خودتان نوشته اید، مطالعه ای آنها زمان زیادی نمی گیرد. همچنین با این روش در نخستین مواجهه ای مغز با اطلاعاتی که برای آزمون لازم دارید، ارائه ای بی نقصی خواهید داشت.

اکنون باید روی تکرار در فاصله های معین تمرکز کنید تا مغزتان اطلاعات مشابه را بارها و بارها جذب کند و در عین حال با تعیین فاصله ای مناسب (دست کم یک روز) امکان ایجاد پیوند در شبکه ای عصبی و تقویت آن را فراهم کنید.

۵- بهبود سبک زندگی

خواب کافی:

پژوهش ها نشان داده اند دانش آموزانی که ساعت ۱۰ شب یا زودتر به خواب می روند نسب به کسانی که در نیمه شب یا دیرتر به خواب می روند، نمرات بالاتری کسب می کنند.

ورزش کافی:

پژوهش های گوناگونی رابطه ای میان ورزش جدی و منظم را با عملکرد تحصیلی نشان داده اند. بین پیاده روی، دوچرخه سواری و سایر تمرینات ایروبی در یک روز و تمرینات قدرتی در روز بعد در رفت و برگشت باشید. نیازی نیست مانند حرفه ای ها به خودتان سختی بدهید، اما ورزش کردن و تمرینات حرکتی مناسب ضروری است.

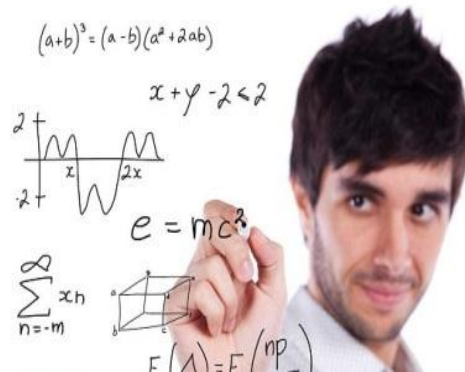
رژیم غذایی مناسب:

مطالعات نشان داده اند حتی یک وعده غذای پرچربی ممکن است سطح اکسیژن را در خون تا ۲۰ درصد کاهش بدهد و این به معنای کاهش جریان خون در مویرگ های بسیار کوچک است. اگر قرار است ۲۴۰۰ صفحه را به حافظه تان بسپارید بهتر است عملکرد بدن تان را با غذاهای نامناسب تهدید نکنید. غذاهای کامل و فرآوری نشده میل کنید. غلات کامل، سبزیجات، حبوبات، خشک بار و میوه ها را در برنامه ای غذایی تان قرار بدهید. همچنین بهتر است فقط آب بنوشید.

۴- خود آزمایی

پس از اینکه چند ماه از مطالعه و مرور همه ای مطالب با فاصله گذاری مناسب گذشت، باید خودتان را بیازمایید. از میان تمرین ها و تکالیف تان چندین مسئله دشوار را انتخاب و حل کنید. می توانید از کتاب های حاوی نمونه سؤال یا سؤالات مربوط به آزمون های پیشین استفاده کنید.

خودتان را ارزیابی کنید؛ اگر از عملکردتان خشنود نیستید، پس به تکرار بیشتری نیاز دارید (با فاصله گذاری). اگر از نتیجه راضی هستید به کارتان ادامه دهید.



۳- به یاد سپردن فرمول ها و معادله ها

یکی از دغدغه های اساسی در پیگیری روش صحیح مطالعه برای کنکور به یادسپاری فرمول ها است.

با مطالعه ای کتاب و جزوه ای درسی، حضور در کلاس و انجام تمرین ها کاربرد و روش استفاده از فرمول ها را درک می کنید، اما برای به یاد سپردن آنها باید از تکنیک فاصله گذاری استفاده کنید. یک روش خوب این است که در دفترچه ای همه ای فرمول ها، معادله ها و روش حل آنها به روش خودتان همراه به چند مثال بنویسید. در هنگام مرور مطالب و فصل های مختلف با تکنیک پیش خوانی، زمانی را به مرور این فرمول ها و معادله ها همراه با مثال هایشان اختصاص بدهید.

با مرور چندباره ای این فرمول ها و معادله ها هر چند روز یک بار، تکنیک فاصله گذاری اثرش را می گذارد و فرمول ها در ذهن تان نقش می بندد.

طراح: سمیرا مزدگانلو - معاون اجرایی آموزشگاه

تأیید کننده ای مطالب: عطیه میثمی - مشاور تحصیلی آموزشگاه