

# SQ3R

## مهارت مطالعه موثر

◀ از علامت‌گذاری و حاشیه نویسی استفاده نمایید.

◀ همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.

◀ آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسد و خلاصه کنید.

### ۴. از برگفتن Recite

هدف از برگفتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.

◀ درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سوالاتی 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 اهم رسانید، قبل از این که کتاب را بیندید 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 قبل‌آنچه خوانده‌اید را مرور کنید.

◀ کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنمایی‌های مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.

◀ مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.



متوسطه دوم دخترانه امام حسین(ع) - نیشابور

طراح: سمیرا مژد کانلو - معاونت اجرایی آموزشگاه

تایید کننده‌ی مطالب: یگانه سرابی - مشاور تحصیلی آموزشگاه

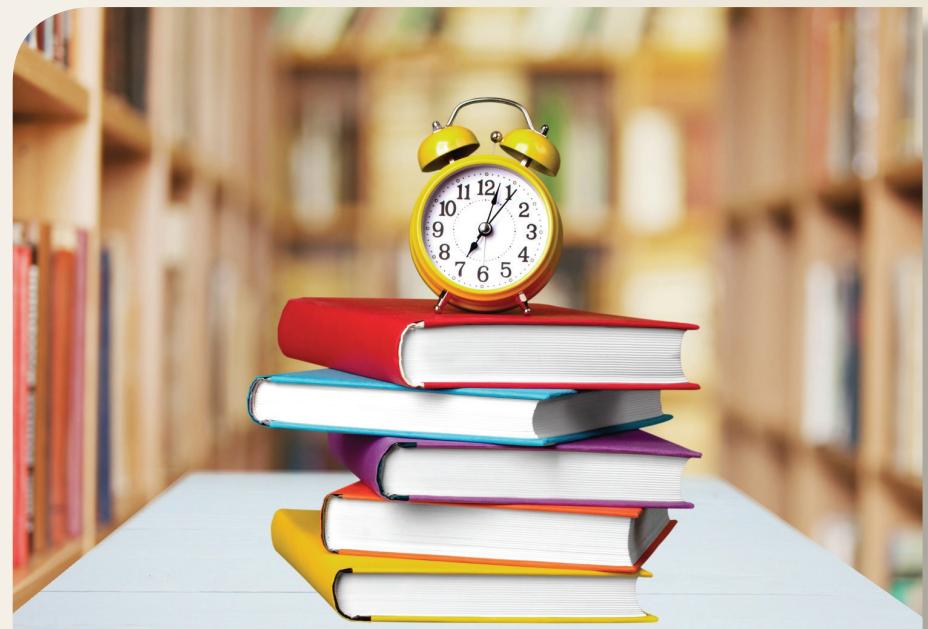
مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارد. ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آن‌ها را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را ارتقا دهید تا موفق شوید. عادت‌ها و روش‌های مطالعه دبیرستان، غالباً برای مطالعه دروس دانشگاهی مناسب نیست. به محض این‌که عادت مطالعه موثر را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسان‌تر خواهد شد و انگیزه شما افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی شما بهبود خواهد یافت. به جای این‌که سخت‌تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر کار کنید. به محض این‌که کتاب درسی را بر می‌دارید، غرق خواندن کتاب نشوید، در این‌جا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید:

## SQ3R روش مطالعه

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی ۲. سؤال کردن ۳. دقیق‌خوانی ۴. ازبر گفتن ۵. مرور



## Read ۳. دقیق‌خوانی

هدف از دقیق‌خوانی (R1)، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرزی منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.

- ◀ ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.
- ◀ بر آنچه می‌خوانید تمکز کنید.