

w w w . t i z z l a n d . i r



مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

۱۵

شماره پانزدهم
بهمن ماه



شماره پانزدهم بهمن ماه ۱۳۹۷



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها «انتشار الکترونیک»

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷

مدیر مسئول: عادل طالبی adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی: شیرین محمدی mohamadi@tizland.ir

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یاسمن مرادی

تاریخ انتشار: بهمن ماه ۱۳۹۷، شماره پانزدهم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست محتوا:

- ۱ اکنون وقت جهش است
- ۲ سنجش هوش و استعدادیابی چیست؟
- ۳ انواع آزمون‌های هوش
- ۴ اشتباه تحصیلی که والدین مرتکب می‌شوند
- ۵ برای یادگیری بهتر از تمرین‌های زنجیره‌وار دوری کنید
- ۶ روش درس خواندن را عوض کن!
- ۷ اساس موفقیت در آزمون تیزهوشان
- ۸ رعایت تعادل، پیش زمینه موفقیت در آزمون تیزهوشان
- ۹ مدرسه بازی محور چیست؟
- ۱۰ آلودگی هوا موجب افزایش اضطراب دانش‌آموزان می‌شود
- ۱۱ فایده‌های خواندن کتاب بر جسم کودکان
- ۱۲ در ۴ جلسه، نکته‌های آرایه‌های ادبی و زبان فارسی را بیاموزید

اکنون وقت جهش است

روزهای پیش رو روزهای متفاوتی هستند و انگار برای آمادگی برای این روزها باید شارژ باشید و با تمام نیرو وارد این راه شوید چه چیزی بهتر از این که قرار است با دستان خودتان سرنوشت و آینده‌تان را تعیین کنید؟ بنابراین باید به دنبال راهکارهایی باشید که به گذار از این وهله از زندگی‌تان کمک کند.

پس این نکات خوب را به خاطر بسپارید

۱-۲ نمی‌توانم‌ها را کنار بگذارید و می‌توانم را جایگزین فعل‌های جمله‌بندی‌هایتان کنید
از زمان آگاه باشید و بدانید که چقدر وقت دارید، روز و ساعتش را بدانید تا متوجه گذر زمان باشید ولی با آرامش اهدافتان را دنبال کنید.

۳- یادتان باشد که اکنون زمان سعی و خطا نیست و باید طبق دستور عمل خاص دوران جمع‌بندی (روش سه روز یکبار) رفتار کنید.

۴- بهترین و کامل‌ترین منبع برای جمع‌بندی شما سوالات کنکور سراسری هستند.
۴- وارد گرداب فضاهای مجازی و تبلیغات در این زمان به خصوص نشوید و تمرکزتان را روی مطالعه کتب‌تان بگذارید..

۵- تست‌ها را خوب بخوانید و نکات مهمش را خلاصه بردارید و آن‌هایی که باید را نشان‌دار کنید.
۶- مطالعه و مرور درس‌نامه‌ها فراموش نشود

۷- حفظ آرامش و دوری از تنش‌ها و هیجانات برای شما از پر اهمیت‌ترین اهداف است.
۸- روی کاری که قرار است برای رسیدن به هدف‌تان انجام دهید تمرکز کنید و نه روی نتیجه آن.
۹- هدف موجب انگیزه و انگیزه موجب تلاش است پس هدف‌گذاری فراموش نشود.
۱۰- در دوران جمع‌بندی روی چند از ۱۰ها تمرکز کنید و سعی در بهبود روندتان داشته باشید.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

سنجش هوش و استعدادیابی چیست؟

بطور کلی تعاریف متعددی را که توسط روان‌شناسان برای هوش ارائه شده است. به اعتقاد روان‌شناسان تربیتی، هوش کیفیتی است که مسبب موفقیت تحصیلی می‌شود و از این رو یک نوع استعداد تحصیلی به شمار می‌رود. آنها برای توجیه این اعتقاد اشاره می‌کنند که کودکان باهوش نمره‌های بهتری در دروس خود می‌گیرند و پیشرفت تحصیلی چشم‌گیری نسبت به کودکان کم هوش دارند. مخالفان این دیدگاه معتقدند کیفیت هوش را نمی‌توان به نمره‌ها و پیشرفت تحصیلی محدود کرد، زیرا موفقیت در مشاغل و نوع کاری که فرد قادر به انجام آن است و به گونه کلی پیشرفت در بیشتر موقعیت‌های زندگی بستگی به میزان هوش دارد.



تعریف تحلیلی هوش

بنا به اعتقاد نظریه‌پردازان تحلیلی، هوش توانایی استفاده از پدیده‌های رمزی و یا قدرت و رفتار موثر و یا سازگاری با موقعیتهای جدید و تازه و یا تشخیص حالات و کیفیات محیط است. شاید بهترین تعریف تحلیلی هوش به وسیله « دیوید وکسلر » ، روان‌شناس امریکایی ، پیشنهاد شده باشد که بیان می‌کند: هوش یعنی تفکر عاقلانه، عمل منطقی و رفتار موثر در محیط.

تعریف کاربردی هوش

در تعاریف کاربردی، هوش پدیده‌ای است که از طریق تست‌های هوش سنجیده می‌شود و شاید عملی‌ترین تعریف برای هوش نیز همین باشد

تاریخچه مطالعات مربوط به هوش

مساله هوش به عنوان یک ویژگی اساسی که تفاوت فردی را بین انسان‌ها موجب می‌شود، از دیرباز مورد توجه بوده است. زمینه توجه به عامل هوش را در علوم مختلف می‌توان مشاهده کرد. برای مثال زیست‌شناسان، هوش را به عنوان عامل سازش و بقا مورد توجه قرار داده‌اند. فلاسفه بر اندیشه‌های مجرد به عنوان معنای هوش و متخصصان تعلیم و تربیت ، بر توانایی یادگیری تاکید داشته‌اند. در مقاله‌ای معتبر که در سال ۱۹۰۴ منتشر شد، « چارلز اسپیرمن » ، روان‌شناس بریتانیایی ، نخستین کوشش برای تحقیق در ساختمان هوش را با روشهای تجربی و کمی تشریح کرد. پیدایش مقیاس هوشی بینه سیمون ، در سال ۱۹۰۵ و به دنبال آن تهیه و استاندارد شدن مقیاس استنفرد - بینه ، در سال ۱۹۱۶ در امریکا ، از فعالیتهای اولیه به منظور تهیه ابزار اندازه گیری هوش بوده است. البته در سال ۱۸۳۸ « اسکیرول » به منظور تهیه ضوابطی برای تشخیص و طبقه بندی افراد عقب مانده ذهنی ، روشهای مختلفی را آزمود و به این نتیجه رسید که مهارت کلامی فرد بهترین توانش ذهنی اوست. جالب آن که بعدها نیز مهارت کلامی از عوامل اساسی توانش ذهنی شناخته شد و امروز نیز محتوای اکثر تستهای هوش را مواد کلامی تشکیل می‌دهد.

ترستون، ثرندایک، سیریل برت، گیلفورد، فیلیپ ورنون از دیگر افرادی بودند که در زمینه هوش به تحقیق و بررسی پرداختند

انواع آزمون‌های هوش

تعریف تحلیلی هوش عوامل موثر بر هوش

از عوامل مهم موثر بر هوش، تغذیه و دیگر شرایط دوران بارداری است. تغذیه مناسب در این دوران و رعایت بهداشت جسمی و روحی مادر، تاثیر مهمی در هوش نوزاد خواهد داشت. سطح هوشی والدین، تغذیه دوران کودکی و نوزادی، شرایط و امکانات محیطی، نوع ارتباط والدین با کودک از دیگر عوامل موثر در رشد و شکوفایی هوش به شمار می‌روند. عوامل محیطی مثل وجود محرکات مناسب در محیط پرورش کودک که او را به کنجکاوی و کنکاش واکاش می‌دارد، در بروز و ظهور و شکوفایی هوش وی نقش اساسی دارد. (تحصیلی)، تحلیلی و کاربردی تفسیم کرد.

تست بینه به عنوان قدیمی‌ترین آزمون برای سنجش هوش شناخته می‌شود که آزمون استنفرد بینه شکل تجدید نظر شده است که به فارسی نیز برگردانده شده است. تست ریون از دیگر آزمون‌های هوش است که به لحاظ سهولت اجرا معروف است. آزمون وکسلر که آزمونی پیشرفته برای سنجش ابعاد مختلف هوش است، آزمون دقیقی است که برای گروه‌های سنی خردسالان و کودکان و بزرگسالان فرمهای مجزایی دارد

طبقات هوش

با توجه به نمرات حاصل از اجزای آزمون‌های هوشی و تعیین بهره هوشی، افراد در طبقات مختلفی قرار می‌گیرند. در طبقه‌بندی‌های گذشته افراد دارای هوش پایین در طبقات کودن، کانا و کامیو قرار می‌گرفتند. امروزه دیگر این طبقه بندی رایج نیست و از طبقه‌بندی عقب‌مانده ذهنی، بهره هوشی پایین، متوسط و بالا استفاده می‌شود

کودکان و بزرگسالان فرمهای مجزایی دارد

کاربرد هوش و استعداد

موفقیت افراد در تمامی فعالیت‌ها و رفتارهای او تا درجاتی به میزان هوش و استعداد او بستگی دارد. هرچند برخی فعالیت‌ها نیاز چندانی به سطح هوشی بالا و یا استعداد خاص در آن زمینه ندارند و همه افراد تا حدودی از عهده انجام آن فعالیت‌ها برمی‌آیند، مثل امور روزمره و شخصی زندگی. اما برخی فعالیت‌ها نیز وجود دارند که لازمه آنها و موفقیت در انجام آنها سطح معینی از هوش و استعداد فرد در آن زمینه است. به عنوان مثال در هنر موسیقی علاوه برداشتن سطح معینی از هوش، داشتن استعداد از عوامل بسیار ضروریست.

بنابراین کاربرد سطح هوشی و استعداد عمدتا در زمینه انتخاب مشاغل و رشته‌های تحصیلی مورد توجه است

رابطه هوش و استعداد

در گذشته از بهره هوشی برای تعیین اینکه یک فرد در یک زمینه خاص می‌تواند کارایی لازم را از خود نشان دهد یا نه استفاده می‌کردند. به عبارتی آزمونهای هوشی برای تعیین میزان استعداد فرد در آن زمینه بکار می‌رفت و اولین بار چنین روشی در جنگ جهانی اول و دوم برای گزینش افراد برای تخصصهای مختلف استفاده شد. در جنگ جهانی دوم فقط داوطلبانی را که نمره آنها در آزمون هوشی از حد خاصی بالاتر بود برای آموزش خلبانی انتخاب می‌کردند. در تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده بود برای حقوقدان شدن بهره هوشی ۹۵ - ۱۵۷، مهندس شدن ۱۰۰ - ۱۵۱، مکانیک شدن ۶۰ - ۱۵۵ و ... تعیین شده بود.

امروزه علاوه بر تاکید اساسی که بر بهره هوشی در یادگیری مهارتها و حرفه‌ها می‌شود مساله استعداد نیز در کنار آن اهمیت ویژه‌ای دارد و آزمونهای هوشی نمی‌توانند تعیین کننده صرف میزان موفقیت فرد در یک زمینه باشند. به عنوان مثال فردی که از لحاظ سطح هوشی در حد بالایی قرار دارد لزوما مهندس یا پزشک خوبی نخواهد شد. موفقیت آن وابسته به بهره هوشی او در کنار استعدادهایی که در آن زمینه دارد می‌باشد. افرادی با بهره هوشی یکسان ممکن است

استعدادهای مختلفی در زمینه‌های مختلف از خود نشان دهند. فردی ممکن است در زمینه موسیقی مهارت و شایستگی نشان دهد، دیگری در مکانیک و دیگری در علوم پزشکی

سنجش هوش و استعداد

برای سنجش استعداد افراد در زمینه‌های گوناگون معمولا از آزمونهای ویژه سنجش استعداد استفاده می‌شود. برخی از این آزمونها کلی بوده و تواناییها و استعدادها فردی را به صورت کلی می‌سنجند. مثلا ابزارها و آزمایشاتی وجود دارد که توانایی فرد را در زمینه انجام فعالیتهای ظریف مورد سنجش قرار می‌دهند برخی از این افراد در این زمینه نمرات بالایی می‌گیرند که نشان دهنده استعداد آنها در کارهای ظریف مثل ساعت سازی، طلاسازی و ... است. افرادی که در این زمینه نمره پایین می‌گیرند در یادگیری و انجام این فعالیتها دچار مشکل می‌شوند یا حداقل باید زمان بیشتری برای کسب مهارت در آنها صرف کنند.

برای سنجش هوش نیز از آزمونهای جداگانه‌ای استفاده می‌شود. یک آزمون استعداد بیانگر سطح هوشی فرد نخواهد بود و یک آزمون هوش میزان استعداد فرد را در یک زمینه بطور کلی مشخص نمی‌کنند. البته برخی از آزمونهای هوشی با تعیین هوش و عملی تا حدودی توانایی فرد را در زمینه‌های مختلف کلامی و عملی را برآورد کنند و به صورت یک راهنمایی کلی می‌توانند مفید باشند. به این ترتیب روشن می‌شود با توجه به مجزا بودن بحث هوش و استعداد آزمونهای جداگانه نیز برای برآورد دقیق ویژگیهای فرد مورد استفاده قرار می‌گیرند.

نابغه‌های کودن

در روانشناسی عقب ماندگی ذهنی با افرادی هر چند نادر مواجه می‌شویم که با وجود پایین بودن بهره هوشی حتی در سطحی که به عنوان یک عقب مانده ذهنی معرفی می‌شوند، استعدادهای فوق‌العاده‌ای از خود در یک زمینه خاص نشان می‌دهند. بطوری که استعداد آنها دائما چشمگیر و قابل توجه باشد. یکی از این نابغه‌های کودن با بهره هوشی مربوط به طبقه عقب ماندگی ذهنی متوسط قادر بود با یک قیچی و یک طلق اشکالی را با ظرافت و دقت تمام برش دهد. بدون اینکه از الگو یا مواد و ... استفاده می‌کند. این اشکال معمولا اشکال پیچیده مثل یک اسب در حال رسیدن، یک گوزن با گردنی افراشته بر روی یک صخره و مواردی از این قبیل را شامل می‌شود که با تمام ظرافت هنری برش داده می‌شد توصیه‌هایی به والدین و مربیان در زمینه رابطه هوش و استعداد والدین باید توجه داشته باشند که لزوما داشتن بهره هوشی بالا به منزله دارا بودن استعداد در تمامی زمینه‌ها نیست. افرادی که بهره هوشی بالا دارند ممکن است در زمینه‌های مختلف استعدادهای مختلف داشته باشند. از اینرو بهره هوشی به تنهایی نمی‌تواند تعیین کننده رشته تحصیلی یا شغلی فرد در آینده باشد. بر این اساس والدینی که اصرار دارند فرزند باهوش آنها حتما در رشته‌های ریاضی فیزیک یا مهندسی تحصیل کند ممکن است با در نظر نگرفتن استعداد فرزند خود در زمینه هنر استعدادهای او را سرکوب سازند

مربیان در مدارس بویژه در مدارس دوره متوسطه باید تمام تلاش خود را در جهت راهنمایی دانش آموزان برای کشف استعدادهای خود به عمل آورند، یکی از این روشها می‌تواند اجرای آزمونهای معتبر استعدادسنج باشد.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

۴ اشتباه تحصیلی که والدین مرتکب می شوند

تلاش برای شناسنامه گرفتن در نیمه اول سال

مورد بعدی بحث شناسنامه گرفتن کودکانی است که در نیمه دوم متولد می‌شوند. والدین این کودکان معمولاً نگران هستند از اینکه سن تقویمی کودک متناسب با سال تحصیلی نباشد؛ یعنی کودکی که ۸ ساله است، وارد کلاس اول می‌شود. به همین دلیل همیشه با این مشکل مواجه هستیم که خانواده در تلاش‌اند تا زودتر شناسنامه بگیرند ولی درست است که کودک ممکن است یک سال از نظر سنی عقب بیفتد ولی در یک سال توانایی‌ها و مهارت‌های زیادی را آموزش می‌بیند که عملکرد او را بالا می‌برد. جسم کودک نیز به رشد کامل می‌رسد. والدین نباید کودک خود را با دیگران مقایسه و توجه کنند اتمام تحصیلات یک سال زودتر یا دیرتر به معنای پیشرفت یا پسرفت از زندگی و تحصیلات نیست. دانش‌آموز در هر پایه‌ای از تحصیل باید مهارت‌های روانی، اجتماعی، حرکتی و... را کسب کند. رقابت برای ثبت‌نام کودک در کلاس‌های تقویتی متفاوت فرستادن کودک به کلاس‌های تقویتی عمدتاً باید برای جبران کم‌کاری‌های دانش‌آموز در مواقعی باشد که کودک مثلاً در درس ریاضی یا دیکته ضعیف است، اما در رویکرد دیگر والدین قصد دارند کودک را وارد عرصه رقابتی کنند. تلاش‌های خانواده معمولاً در فصل تابستان و بعد از اتمام امتحانات شروع می‌شود، درست وقتی که کودک باید استراحت و تفریح کند. گاهی دیده می‌شود دانش‌آموز بعد از اتمام کلاس خصوصی ریاضی وارد کلاس پیانو یا نقاشی و... می‌شود در این مواقع بحث چشم و هم‌چشمی مطرح می‌شود و در این کار هیچ هدفی دنبال نمی‌شود اما والدین باید توجه کنند که هیچ‌گاه برای فرستادن فلان کلاس تقویتی به کودک اصرار نورزند. دانش‌آموز باید همه کلاس‌ها را در حد مقدماتی و اولیه تجربه کند و سپس با والدین و کمک روان‌شناسان و مشاورها به سوی آنچه که دوست دارد، سوق داده شود. مثلاً در کلاس‌های ورزشی توصیه می‌شود دانش‌آموز به تدریج در همه کلاس‌ها مثل بسکتبال، فوتبال و... ثبت‌نام کند تا متوجه شویم اصلاً استعداد ورزشی دارد؟ و اگر دارد، به کدام ورزش علاقه‌مند است؟ متأسفانه والدین گاهی عقاید خود را به کودک تحمیل می‌کنند، مثلاً مادری که دوست داشته پیانو بزند، کودک خود را به کلاس پیانو می‌فرستد قابل توجه اینکه ۷ نوع هوش وجود دارد؛ هوش موسیقی، هوش طبیعی، ریاضی، میان‌فردی، کلامی، فیزیکی و بصری.

گاهی والدین، دانش‌آموز را وارد چرخه اشتباه تحصیلی می‌کنند. والدین به هر دری می‌زنند تا بتوان می‌کنند فرزندان موفق و سربلند به جامعه تحویل دهند ولی وسواس زیاد در این راه مشکلاتی برای دانش‌آموزان و گاهی والدین، دانش‌آموز را وارد چرخه اشتباه تحصیلی می‌کنند والدین به هر دری می‌زنند تا بتوانند فرزندان موفق و سربلند به جامعه تحویل دهند ولی وسواس زیاد در این راه مشکلاتی برای دانش‌آموزان و گاهی خانواده ایجاد می‌کند. در این مطلب به ۴ اشتباه رایج که والدین از روی ناآگاهی انجام می‌دهند، اشاره می‌کنیم گاهی خانواده ایجاد می‌کند تلاش برای جهشی زدن دانش‌آموز گاهی والدین، دانش‌آموز را وارد چرخه اشتباه تحصیلی می‌کنند. این اشتباه، جهشی خواندن دانش‌آموز است. این کار اصلاً سودی برای دانش‌آموز ندارد. گاهی دیده می‌شود خانواده‌ها برای آماده کردن کودک تمام تابستان را به فرستادن کودک به کلاس‌های تقویتی اختصاص می‌دهند حتی گاهی در روزهای تعطیل مانند عید نیز وقت خود را صرف سروکله زدن با کودک برای خواندن دروس کلاس بالاتر می‌کنند، ولی باید به این نکته توجه داشت جهشی خواندن الزاماً به این معنا نیست که دانش‌آموز تیزهوش است. والدین باید بدانند که فرزندشان، همان‌طور که هوش شناختی دارد، دارای هوش هیجانی و معنوی نیز است. همه اینها باید کنار هم رشد و تکامل پیدا کنند. تحصیل صرفاً به معنای نمره کسب کردن و گذراندن پایه‌های تحصیلی نیست

دانش‌آموز در هر پایه‌ای از تحصیل باید مهارت‌های روانی، اجتماعی، حرکتی و... را کسب کند و بتواند آنها را ارتقا دهد. معمولاً کودکان در سال‌های اولیه تحصیلی یعنی پایه‌های دوم و سوم ابتدایی کلاس‌ها را جهشی می‌خوانند. از طرفی، جهشی خواندن در بازی‌های کودکان نیز تاثیر منفی دارد. بازی‌های کودکان در هر سنی متفاوت است، مثلاً یک کودک کلاس دوم شاید دوست داشته باشد با عروسک‌های خود بازی کند ولی اگر یک کودک ۸-۹ ساله وارد کلاس پنجم شود شاید شرایط به گونه دیگری شود و کودک باید این حس را در خود سرکوب کند. در واقع کودکی از او گرفته می‌شود و باید با سرعت بیشتری وارد بزرگسالی شود.

همه هوش‌ها در انسانی که از نظر ذهنی سالم است، وجود دارد ولی میزان آن نوسان (شدت و ضعف) دارد. والدین باید کودکان را نزد مشاور ببرند تا تست‌های استعدادیابی انجام شود. در این تست‌ها مشخص می‌شود که کودک در کدام یک از درس‌های عملی، حفظی یا فنی و... قوی‌تر است سپس با توجه به آن می‌توان کودک را در جهت درستی هدایت کرد. کلاس‌های تقویتی که برای کودک انتخاب می‌شود باید با میل و علاقه او باشد تلاش برای ثبت‌نام دانش‌آموز در مدارس یا کلاس‌های تقویتی خاص مورد دیگری که توصیه می‌شود خانواده‌ها نسبت به آن دقت داشته باشند، انتخاب مدرسه یا کلاس‌های تقویتی خاص است. برای انتخاب مدرسه والدین باید خودشان وارد مدرسه شوند و فضای آن را ببینند. از سوی دیگر، با دانش‌آموزانی که در سال‌های قبل در همان مدرسه تحصیل کرده‌اند، صحبت کنند. باید کادر آموزشی، رویکرد تحصیلی و شرایط حاکم بر مدرسه بررسی شود. همیشه نباید تاکید روی این موضوع باشد که دانش‌آموز را در مدرسه غیرانتفاعی ثبت‌نام کنید.

بعضی از مدارس دولتی عملکرد بسیار بهتری نسبت به مدارس غیرانتفاعی دارند. به تعداد دانش‌آموزان در یک کلاس درس نیز توجه کنید. آزمایشگاه‌ها، سالن غذاخوری و... شاخص‌های یک مدرسه خوب محسوب می‌شوند. گاهی والدین فکر می‌کنند اگر فرزندشان را در یک مدرسه نمونه که فاصله زیادی هم با منزل مسکونی دارد، ثبت‌نام کنند، دانش‌آموز پیشرفت زیادی خواهد داشت، در حالی که این اتفاق نخواهد افتاد. مدرسه باعث نبوغ کودک نمی‌شود، بلکه توانمندی‌هاست که موجب پیشرفت دانش‌آموز می‌شود. این کار اتفاقاً در انتخاب کلاس‌های تقویتی نیز دیده می‌شود. دانش‌آموز یا کودک مجبور است مدت زیادی در تردد باشد و از این کلاس در فلان نقطه شهر به کلاس دیگری در فلان نقطه شهر برود. والدین باید توجه کنند با توجه به ترافیک در شهرهای بزرگ و راه‌های دور اگر دانش‌آموز مدت طولانی در مسیر رفت‌وآمد به خانه و مدرسه بماند، توانایی لازم برای یادگیری در او کاهش خواهد یافت. بهتر است از همان روزهای تابستان به فکر انتخاب مدرسه باشید. همچنین در انتخاب کلاس‌های تقویتی دقت کنید تا فاصله آن زیاد از خانه دور نباشد.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

برای یادگیری بهتر از تمرین‌های زنجیره‌وار دوری کنید

آموزش پایین می‌آید.

رایج‌ترین روش یادگیری در میان دانش‌آموزان و معلمان، «تمرین انبوه» است. در تمرین انبوه، تمرین‌های مکرر و زنجیره‌وار در دستور کار قرار می‌گیرد و دانش‌آموزان بی‌وقفه به تکرار آموخته‌ها یا تمرین مهارت‌هایشان می‌پردازند. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که فاصله انداختن بین این تمرین‌ها نتایج شگرفی به همراه خواهد داشت بازدیدکننده عزیز، رایج‌ترین روش یادگیری در میان دانش‌آموزان و معلمان، «تمرین انبوه» است. در تمرین انبوه، تمرین‌های مکرر و زنجیره‌وار در دستور کار قرار می‌گیرد و دانش‌آموزان بی‌وقفه به تکرار آموخته‌ها یا تمرین مهارت‌هایشان می‌پردازند. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که فاصله انداختن بین این تمرین‌ها نتایج شگرفی به همراه خواهد داشت

کارشناسان به خوبی به مزایای تمرین‌های زماندهی شده پی برده‌اند. با این حال، برای درک بهتر می‌توانید به مطالعه‌ای توجه کنید که روی ۳۸ کارآموز (رزیدنت) جراحی انجام شد: آنها ۴ کلاس برای یادگیری جراحی ریز و شیوه پیوند زدن رگ‌های ریز را گذراندند. هر جلسه شامل یک بخش نظری و یک بخش عملی بود. نیمی از دکترهای شرکت کننده در این برنامه، هر ۴ جلسه خود را در یک روز گذراندند (که به آموزش ضمن خدمت مرسوم است)، اما جلسات آموزشی بقیه آنها با یک هفته فاصله از یکدیگر برگزار شد. بازدید کننده گرامی، در آزمون که یک ماه پس از آخرین جلسه آموزشی از آنها گرفته شد، دکترهایی که جلساتشان یک هفته با یکدیگر فاصله داشت، عملکرد بسیار بهتری از خود نشان دادند. عملکرد آنها در تمام بخش‌های امتحانی بالاتر بود (شامل زمان مورد نیاز برای انجام یک جراحی، تعداد حرکات دست، موفقیت در درمان جراحات شدید و ضربان قلب بیماران). رزیدنت‌هایی که تمام جلسات خود را در یک جلسه گذرانده بودند، نه تنها در تمام بخش‌ها نمره کمتری به دست آوردند، بلکه ۱۶ درصد از آنها در هنگام جراحی به رگ‌های خونی آسیب رساندند و نتوانستند جراحی خود را کامل کنند. چرا تمرین زماندهی شده از تمرین انبوه اثربخش تر است؟

مطالعات نشان داده که تلاش برای به خاطر سپردن یک مطلب جدید در حافظه بلندمدت نیازمند یک فرایند یکپارچه‌سازی و استحکام است؛ فرایندی که در آن مغز جزئیات یادگیری را در حافظه تقویت کرده، به آنها معنا می‌دهد و بین آنها با دانش قبلی ارتباط برقرار می‌کند. این فرایند چندین ساعت طول می‌کشد و ممکن است زمان آن به چند روز هم برسد. زمانی که تمرین انبوه در دستور کار قرار می‌گیرد، زمان کافی برای طی شدن تمام این مراحل وجود نخواهد داشت و کیفیت



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

روش درس خواندن را عوض کن!

۵- آزمون

پس از خواندن مطالب فصل، باید به آزمون و مرور مطالب پرداخت. نخستین مرور فصل باید بلافاصله پس

شیوه‌های صحیح مطالعه چند مزیت دارد:
میزان یادگیری را افزایش می‌دهد. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.

چند نکته طلایی در مطالعه صحیح

عشق و علاقه به مطلب (بی‌استعدادترین افراد کاری را که مورد توجه و علاقه‌شان است، در کوتاه‌ترین مدت و به بهترین شکل انجام می‌دهند. تا قبل از مرور فصل قبل سراغ جدیدتر نروید) در طول مطالعه به هدف نهایی خود از یادگیری مطالب بیندیشید
زیر مطالب مهم با خودکار آبی و مطالب خیلی مهم با خودکار قرمز خط بکشید. مطالب فزّار را در حاشیه کتاب با جزوه یادداشت کنید. خلاصه‌نویسی کنید

ممکن است تاکنون روش‌های مطالعه مختلفی را امتحان کرده باشیم که گاهی برایمان نتیجه بخش بوده و گاهی هم خیر. یک روش موثر برای بهتر فهمیدن و بهتر حفظ کردن مفاهیم و اطلاعات کلیدی روش PQRS است که در زبان فارسی به آن روش «پس خبا» می‌گویند. بازدیدکننده عزیز، ممکن است تاکنون روش‌های مطالعه مختلفی را امتحان کرده باشیم که گاهی برایمان نتیجه بخش بوده و گاهی هم خیر. به شما پیشنهاد می‌کنیم روش زیر را امتحان کنید. یک روش موثر برای بهتر فهمیدن و بهتر حفظ کردن مفاهیم است که در زبان فارسی به آن روش «پس خبا» می‌گویند.
نام این روش برگرفته از نخستین حرف نام هر یک از مراحل پنجگانه مطالعه متون است. در این مطلب هم پنج مرحله این روش را توضیح داده‌ایم و هم روش‌های دیگر درس خواندن را پیشنهاد کرده‌ایم.

روش صحیح درس خواندن

۱- پیشخوانی یا مرور اجمالی

در قدم اول، باید فصل معین و مورد نظر کتاب را به طور کلی مرور کنید تا با موضوعات کلی مطرح در آن آشنا شوید. برای این منظور، به فهرست و عناوین بخش‌های مختلف و تصاویر و نمودارها نگاهی بیندازید و در نهایت چکیده فصل را با دقت مطالعه کنید. این مرحله تصویر کلی از مطالب فصل و سازمان بندی آن را برای شما نمایش می‌دهد.

۲- سوال کردن

قبل از مطالعه مطالب هر بخش، نخست عناوین آن بخش (عناوین اصلی و فرعی) را بخوانید. سپس در حین خواندن مطالب هر بخش، موضوعات مهم آن را به صورت یک یا چند سوال در نظر بگیرید که بعداً باید به آنها پاسخ دهید.

۳- خواندن در این مرحله

طالب را کامل بخوانید و سعی کنید به سوالاتی که در مرحله قبل مطرح شده بود پاسخ دهید زیر قسمت‌های مهم هم خط بکشید

۴- به خود پس دادن بازدید کننده گرامی، بعد از خواندن هر فصل، سعی کنید مطالب مهم آن قسمت را به یاد بیاورید و اطلاعات را از حفظ بگویید. چنانچه تنها هستید، آنچه یاد گرفته‌اید را بلند بگویید؛ بعد با متن کتاب تطبیق دهید تا مطمئن شوید درست به یاد آورده اید. این کار به سازماندهی ذهن‌تان کمک می‌کند. از خواندن آن انجام شود.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

اساس موفقیت در آزمون تیزهوشان

برای موفق شدن در آزمون تیزهوشان عوامل زیادی دخیل هستند که از مهم‌ترین آن‌ها استفاده از روش‌های مطالعاتی مناسب و موثر است.

برای موفق شدن در آزمون تیزهوشان عوامل زیادی دخیل هستند که از مهم‌ترین آن‌ها استفاده از روش‌های مطالعاتی مناسب و موثر است. در این میان از جمله مواردی که باید روی آن توجه ویژه داشته باشید کتاب‌های درسی‌تان است. باید متن کتاب درسی را با دقت مطالعه کرده و تمام جزئیات آن را بررسی کنید. توجه و تمرکز روی کتاب درسی چند مزیت عمده دارد:

سوالات آزمون تیزهوشان از همین مطالب و تمرینات کتاب درسی طرح می‌شود که دقت روی آن‌ها باعث می‌شود تا نتایج خوبی کسب کنید.

بازخورد مناسبی از مطالعه خود به دست خواهید آورد.

یادگیری‌های ناقص و اشکالات خود را به سرعت شناسایی کرده و اقدام به رفع آن‌ها می‌کنید.

با بررسی دقیق کتاب درسی فرصت خوبی برای خلاصه‌نویسی و نکته‌برداری به دست می‌آورید که می‌توانید برای مرور مجدد از آن‌ها استفاده کنید.

با تسلط بر متن کتاب درسی به راحتی به سوالات چهارگزینه‌ای آن‌ها نیز پاسخ درست می‌دهید.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

رعایت تعادل، پیش زمینه موفقیت در آزمون تیزهوشان

دوست خوبم! برای موفقیت در آزمون تیزهوشان عوامل زیادی دخیل هستند که از جمله آن‌ها رعایت تعادل در مطالعه کتاب درسی و حل تمرین تشریحی و سوالات چهارگزینه‌ای است. دوست خوبم! برای موفقیت در آزمون تیزهوشان عوامل زیادی دخیل هستند که از جمله آن‌ها رعایت تعادل در مطالعه کتاب درسی و حل تمرین تشریحی و سوالات چهارگزینه‌ای است. با توجه به این‌که بهتر و بیش‌تر از همه خودت را می‌شناسی، بهتر از همه می‌دانی که با چه میزان تلاش و درس خواندن می‌توانی به موفقیت برسی. به همین دلیل لازم است متعادل درس بخوانی و به همه درس‌ها و مباحث اهمیت بدهی. برای یادگیری بهتر و تثبیت آموخته‌های خود به حل انواع تمرین‌های مهم تشریحی از کتاب کار پرداز و این کار را تا جایی ادامه بده تا بدانی که می‌توانی به سوالات چهارگزینه‌ای نیز پاسخ دهی. هنگام حل تست به راحتی می‌توانی همه نکات و مطالبی را که از کتاب‌های درسی و از طریق حل سوالات تشریحی آموخته‌ای به کار بگیری و توانایی خود را در حل سوالات تستی افزایش دهی و به مرور اشتباهات خود را کنترل کنی

برای ایجاد تعادل در مطالعه به این نکات توجه کن
تکمیل دفتر برنامه‌ریزی را در اولویت کارت قرار بده

ساعات مطالعه درس‌ها را روزانه در این دفتر یادداشت کن و جدول جمع‌بندی ماهانه را نیز تکمیل کن
حل تمرین‌های تشریحی را تا یادگیری کامل روش‌های حل انواع تمرین‌ها ادامه بده و بعد از آن به سراغ حل تست برو.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

مدرسه بازی محور چیست؟

کلمه بازی نه تنها کودکان بلکه بزرگ ترها را هم به وجد و شادی می آورد. کودکان از طریق بازی کردن آموزش می بینند، یاد می گیرند، رفتار پدر و مادر و هر کسی که مورد توجه آنهاست را تقلید می کنند و به ناشناخته ها دست می یابند. دنیای امروز، در حال دگرگونی است و ما باید خودمان را با این تغییرت هماهنگ کنیم

کلمه بازی نه تنها کودکان بلکه بزرگ ترها را هم به وجد و شادی می آورد. کودکان از طریق بازی کردن آموزش می بینند یاد می گیرند، رفتار پدر و مادر و هر کسی که مورد توجه آنهاست را تقلید می کنند و به ناشناخته ها دست می یابند. دنیای امروز، در حال دگرگونی است و ما باید خودمان را با این تغییرت هماهنگ کنیم. در بحث مدارس، سیستم آموزشی نیز به همین شکل در حال تغییر و دگرگونی است. ما به عنوان والدین و مربیان دیگر نمی توانیم دانش آموزان را با سیستم های قدیم آموزش دهیم، در حال حاضر بیش تر از هر وقت دیگری ضروری است که مدرسه را برای دانش آموزان شیرین کنیم تا فرزندان بهتری داشته باشیم و آینده ای زیبا برایشان رقم بزنیم. در مقاله قبلی با مورد مدارس شناختی آشنا شدیم حال در این مقاله قصد داریم شما را با مدرسه بازی محور آشنا کنیم.



قبل از هر چیزی یک تعریف کلی از مدرسه داشته باشیم: مدرسه یک سیستم آموزشی است که کودک در سن کم مجبور است بدون داشتن پدر و مادر و حمایت عاطفی آن دو، به آن وارد شود و زمان زیادی را در آن سپری کند. کودکان با روحیه ها و رفتارهای متفاوت وارد مدرسه می شود. بعضی از کودکان تغییرات را سریع قبول می کنند و خود را با مدرسه وفق می دهند. و اما کودکان بی شماری هستند که مدرسه را دوست ندارند و رفتارهای متفاوتی نشان می دهند، عده ای گریه می کنند عده ای فرار و عده ای نیز بیمار می شوند ناگفته نماند کودکان امروزی با دنیای کامپیوتر و علم و فناوری سر و کار داند، رفتار والدین نسبت به قدیم با کودکان تغییر کرده پس نمی توان همان سیستم خشک و قدیمی را در مدرسه آموزش داد و توقع یادگیری نیز داشت.

حال سوال این جاست: با وجود این کودکان که تعدادشان کم هم نیست راه حل چیست؟ همان طور که در ابتدای مطلب توضیح داده شد: مدرسه یک فعالیت فیزیکی است که باعث یادگیری و رشد کردن کودک می شود، کودک را مجبور به حرکت می کند و ذهنی خلاق می سازد. بازی کردن کودک، با همبازی هایش او را فردی اجتماعی تر بار می آورد و خجالت او را کمی کم تر می کند در مورد کودکان پیش دبستانی و دبستانی، هم همین موضوع صدق می کند. فعالیت فیزیکی کودک، ارتباط با کودکان دیگر و اشیاء، ارتباطات اجتماعی و عاطفی، اساس کشف کردن دنیای ناشناخته هاست.

مدارس بازی محور

امروزه داشتن سیستم آموزشی فرزندپرور بسیار مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه: با آموزش و یادگیری به شیوه بازی محور می‌توانیم به خلاقیت، هدف داشتن و ذهنی باز در کودکان اشاره کنیم. در این نوع سیستم آموزشی: دانش آموز از طریق بازی کردن و فعالیت فیزیکی آموزش می‌بیند، در این نوع سیستم کار گروهی را نیز یاد می‌گیرند. البته این فقط یک بازی ساده نیست، چون در آن حافظه، نظم و تربیت داشتن، خلاقیت و ذهنی باز، مسئولیت پذیری، کار گروهی، مهارت و استعداد در کودک رشد پیدا می‌کند و نکته جالب توجه این که: در کشور ما ایران مدارس بازی محور در حال زیاد شدن می‌باشد. معلمان اعتقاد دارند بازی کردن به یادگیری و آموزش کودکان کمک می‌کند، به آن‌ها هیجان می‌دهد. مانند: بازی و ریاضی کودکان خیلی از ارقام و اعداد سر در نمی‌آورند، آن‌ها زود ذهنشان خسته می‌شود و یادگیری شان را کم می‌کند، در کلاس های درس ثابت شده که مسئله‌های سخت و دشوار ریاضی وقتی به شکل بازی و تفریح در بیاید بسیار ساده‌تر می‌شود. آموزش‌های بازی به عنوان روشی نوین در یادگیری دانش‌آموزان پیش دبستانی و ابتدایی مطرح می‌شود. اگر هنوز به این نتیجه نرسیده‌اید که بازی‌های دیجیتالی در مدرسه ایران جایگاهی ندارد یا هنوز زمان اجرای آن نرسیده پس نیاز دارید دوباره فکر کنید. بازی‌های آموزشی، البته بازی های مفید و مناسب بیش تر بر برنامه ریزی تاکید فراوان دارد تا این که مطلبی را فقط حفظ کردن. دانش‌آموزانی که در بحث یادگیری مفهوم، حفظ کردن مطالب و کار گروهی دچار مشکل هستند بازی‌ها را بهتر درک می‌کنند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

آلودگی هوا موجب افزایش اضطراب دانش آموزان می‌شود

تحقیقات جدید نشان داده است، کاهش شدید متابولیسم و افزایش هورمون استرس را باید به دیگر آسیب‌های یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد، آلودگی هوا علاوه بر بروز آسم، برونشیت، تنگی نفس و حملات قلبی و آلرژی‌های مختلف تنفسی، استرس را نیز افزایش می‌دهد و متابولیسم را از بین می‌برد. این مطالعات از چگونگی تاثیر آلودگی هوا بر هورمون‌ها پرده برمی‌دارد و به وضوح نشان می‌دهد که تا چه حد هوای کثیف می‌تواند بر روی هورمون‌ها تاثیر منفی گذارد. محققان برای دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر، ۵۵ دانش‌آموز را برای ۱۲ روز در معرض هوای آلوده قرار دادند و دریافتند، در این زمان میزان هورمون استرس آنها افزایش یافته و متابولیسم آنها نیز بسیار کاهش یافته است؛ این بدین معنیست که می‌توان گفت قرارگیری در معرض هوای آلوده منجر به از بین رفتن متابولیسم و در نهایت چاقی می‌شود.

کارشناسان می‌گویند این مطالعات کمک می‌کند تا بیشتر رابطه بین آلودگی هوا و نگرانی‌های بهداشتی را درک کنیم و برای اقدامات موثر تصمیم‌گیری کنیم. بر اساس آمارهای موجود، سالانه ۳ میلیون نفر در اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند که ۹۰ درصد آنان در کشورهای توسعه یافته هستند. در بعضی کشورها تعداد افرادی که در اثر همین عامل جان خود را از دست می‌دهند بیشتر از قربانیان سوانح رانندگی است و به جز چند کشور محدود، آمار افرادی که در اثر آلودگی هوا جان می‌بازند روز به روز در حال افزایش است.

همچنین بر اساس گزارش سال ۲۰۱۴ سازمان بهداشت جهانی، حدود ۷ میلیون نفر به علت آلودگی هوا در سال ۲۰۱۲ جان خود را از دست داده‌اند که این رقم دو برابر پیش‌بینی‌ها است. از این ۷ میلیون نفر، ۴/۳ میلیون نفر به علت آلودگی هوای خانه‌ها در اثر دود و آلودگی ناشی از سوخت و اجاق‌های خوراک‌پزی نامناسب جان باخته‌اند. این آمار همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۳ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر بر اثر آلودگی هوا در فضای بیرونی در شهرها و روستاها در سراسر جهان جان خود را از دست داده‌اند.

دکتر «Haidong Kan» از دانشگاه فودان در شانگهای چین و سرپرست تیم تحقیق در پایان گفت: «موادی که از طریق هوای آلوده وارد محیط می‌شوند دارای ترکیباتی هستند که باعث نابودی بافت‌های مختلف بدن خواهد شد. قرارگیری دانش آموزان در معرض هوای آلوده اضافه کرد



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

فایده‌های خواندن کتاب بر جسم کودکان

حتماً شنیده‌اید که خواندن کتاب برای تقویت عملکرد ذهن کودک مهم است؛ اما در این مقاله به شما می‌گوییم کتاب‌ها برای جسم کودک نیز مهم هستند. در این جا ۵ فایده اصلی خواندن کتاب بر جسم کودک شما بیان شده است. خواندن به کودکان کمک می‌کند بهتر «ببینند» کودکان به شکل خودآگاه یا ناخودآگاه، در خیالات خود داستان‌ها را بازی می‌کنند و این می‌تواند تخیلات آنان را پرورش دهد. سوال‌هایی درباره‌ی اینکه «چه چیزهایی شبیه هم هستند» از کودکان بپرسید؛ این چنین کودک شما میتواند جزئیات بیشتری را تجسم کند



کتاب‌ها حواس کودکان را تقویت می‌کنند

خواندن واژگانی مانند «سیر» می‌تواند بوی آن را در شامه‌ی کودک تداعی کند همانطور که استعاره‌ای مانند «فرد لزج» یک بافت و سطح لیز را به خاطر کودک می‌آورد. بنابراین خواندن برای کودک می‌تواند حواس پنج‌گانه او را تحریک و تقویت کند. کارشناسان بر این عقیده‌اند که ممکن است خواندن، تجربه‌ای غنی‌تر و عمیق‌تر از داستان و حتی از جهان به کودکان بدهد. خواندن کودک را به حرکت وامی‌دارد

هنگامی که ما داستانی را با چشمانمان می‌بینیم و می‌خوانیم مانند «علی به توپ لگد زد»، به صورت خودکار آن کار را در خیال خود نیز انجام می‌دهیم. اجرای یک کار در ذهن، توانایی شما را در انجام آن به شکل فیزیکی نیز ارتقا می‌دهد به این دلیل است که ورزشکاران می‌توانند با تصور کردن، توانایی خود را در بازی بالا ببرند کتاب‌ها منجر به رشد سلول‌های مغزی می‌شوند

کسانی که کتاب خواندن برایشان چالش‌برانگیز است، در برخی از بخش‌های مغزشان سلول‌های کمتری دارند. اما یک بررسی نشان می‌دهد که پس از ۶ ماه مطالعه‌ی روزانه، نقاط ضعیف در مغز کودکان تقویت می‌شوند طوری که مغز آن‌ها دقیقاً شبیه مغز کودکانی می‌شود که مهارت‌های خواندن بهتری دارند قلب کودک شما با کتاب بزرگ‌تر می‌شود

کودکان پیش‌دبستانی که داستان‌های بیشتری را می‌شنوند، احساسات بیشتری در آنان بروز می‌کند؛ چراکه در کتاب‌های کودکان، شخصیت‌های داستان‌ها به راحتی احساسات خود را آشکار می‌کنند و همچنین پدران و مادران نیز تمایل به صحبت با کودکان درباره‌ی احساسات شخصیت‌های داستان دارند.



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید

در ۴ جلسه، نکته‌های آرایه‌های ادبی و زبان فارسی را بیاموزید

. به گوش باشید. یه برنامه باحال برای عاشقای یادگیری ادبیات و زبان فارسی داریم.
اگه دانش‌آموز پایه دهم، یازدهم یا دوازدهم هستی و یا اگه دانش آموز نظام قدیم هستی، برات یه پیشنهاد هیجان‌انگیز داریم
قراره یکی از بهترین اساتید ادبیات، تمام نکته‌ها و تکنیک‌های آرایه‌های ادبی و دستور زبان فارسی رو بهتون بگه
کجا؟ تو خونه خودتون یعنی شما پشت کامپیوترتون می‌شینید و کلاس به صورت آنلاین برگزار می‌شه
حتی می‌تونید هرکسی که دوس دارید دعوت کنید تا موقع برگزاری کلاس کنارتون باشه و حتی می‌تونید سوالاتون رو از استاد بپرسید.
راستی استاد رو معرفی کنیم تا سورپرایزمون کامل بشه: استاد علیرضا عبدالمحمدی مولف کتاب‌های ادبیات نشر الگو
این کلاس ۴ جلسه یک ساعته است و هزینه‌اش ۱۰۰ هزار تومنه و البته ظرفیتش محدوده پس زودتر دست به کار بشید و ثبت‌نام کنید.

روز	تاریخ	ساعت
یکشنبه	۷ بهمن	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۴ بهمن	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۲ اسفند	۸ تا ۹ شب
یکشنبه	۱۹ اسفند	۸ تا ۹ شب



برای خواندن مقاله، کیوآر را اسکن کنید