

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



شماره بیست و چهار
آبان ماه ۹۸



مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



شماره بیست و چهار آبان ماه ۹۸



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش‌ها «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: آبان ۱۳۹۸، شماره بیست و چهار

منبع مطالب: سایت تیزلند

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

موسیقی در هنگام مطالعه تأثیر مثبت دارد یا خیر؟

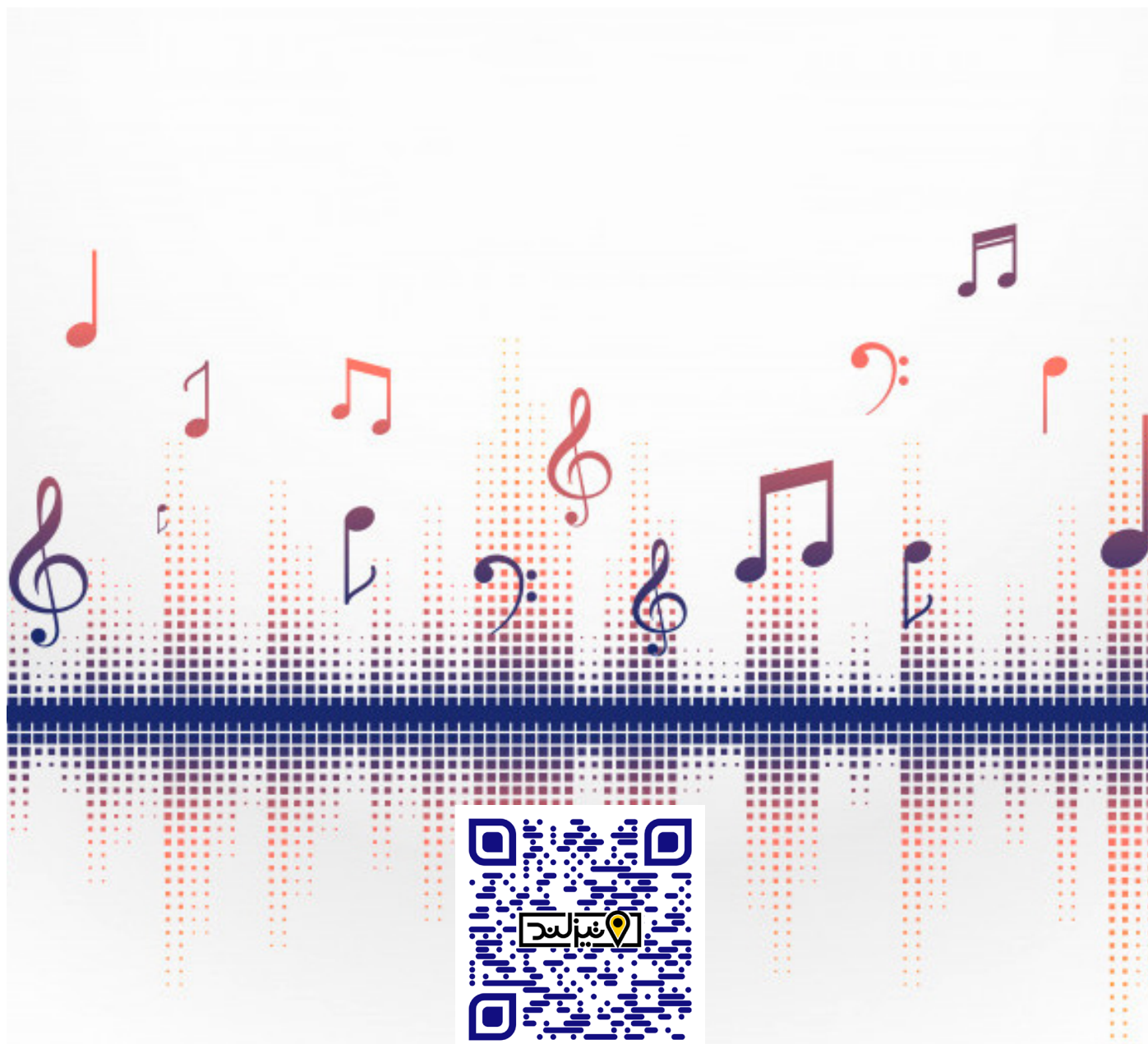
موضوع گوش دادن به موسیقی در هنگام مطالعه و یادگیری بسیار قدیمی است. خیلی وقت ها این مسأله وجود دارد و حتی باعث مشاجره در خانواده می شود، که چرا فرزند در حین درس خواندن به موسیقی گوش می دهد و آیا با شنیدن موسیقی می توان درس یادگرفت؟

واقعاً هم سوال این است که؛ چطور می توان با موسیقی مطالب را یادگرفت و بدون موسیقی (در جلسه امتحان یا آزمون) مطالب را به یاد آورد؟

تحقیقات ده سال اخیر نشان می دهد که اگر در حال یادگیری اطلاعات جدید هستیم نباید موسیقی گوش بدهیم چرا که دسته بندی اطلاعات در ذهن به طور صحیح انجام نمی شود و یادگیرنده در جلسه امتحان یا آزمون مطالب را درست به خاطر نمی آورد. نتایج تحقیقی دیگر که بر روی دانشجویان دانشگاه تنسی آمریکا انجام شده نشان می دهد، کسانی که شب و روز قبل از امتحان مطالعه خود را با موسیقی بی کلام انجام داده اند، نسبت به کسانی که در روزهای امتحان مطالعه خود را با موسیقی بدون کلام انجام داده اند نمرات بهتری داشته اند. پس اگر تاکنون با موسیقی مطالعه می کردید برای یادگیری بهتر و برای نمرات و درصد بهتر در امتحانات و آزمون ها دو مرحله مهم خواهید داشت:

۱. از این پس برای مطالعه کردن از موسیقی بدون کلام استفاده کنید.

۲. در طی یک یا دو ماه با تغییر موسیقی با کلام به موسیقی بی کلام و با کاهش سطح صدای موسیقی، این عادت را در حین مطالعه کنار بگذارید.



برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

اختلال یادگیری در خواندن

در مطلب قبلی به طور گسترده به اختلالات یادگیری ریاضی و راه درمان آن پرداختیم. حال در این مطلب به اختلالات یادگیری خواندن در کودکان در سنین مختلف می‌پردازیم: افراد در زمینه‌های استعداد، مهارت و علاقه با هم متفاوت هستند، پس باید این را در مورد کودک خود فراموش نکنید.

اختلالات یادگیری خواندن:

بیش‌ترین درصد از اختلالات را، اختلالات در خواندن به خود اختصاص داده است.

به طور کلی: اختلال یادگیری در خواندن، نوعی ناتوانی فرد در خواندن و یادگیری مطالب است. خواندن فرآیند بسیار پیچیده‌ای است که بسیار جای بحث دارد. خواندن از ابتدای کودکی با فرد همراه نبوده است بلکه اکتسابی است و باید آن را در طول مدرسه فراگرفت.

کودکانی که دچار اختلال در خواندن هستند، اکثراً در بیان درست کلمات، هجی کردن نیز دچار اشکال هستند. این دانش‌آموزان در مدرسه دچار: بدخطی، ریز و درشت نوشتن کلمات، کج و معوج نوشتن، کندی در نوشتار، و اشکال در درک مفاهیم می‌باشند.

متاسفانه مدارس با شیوه تدریس قدیمی به کودکانی که در چندین درس مختلف دچار اختلال بودند را دانش‌آموزانی: کند ذهن، کم ذهن و عقب مانده می‌نامیدند، دانش‌آموزانی که درس‌هایی مانند: ریاضی و علوم و ... را به خوبی درک نمی‌کردند و قادر به خواندن آن نبودند.

این کودکان به مرور زمان عزت‌نفس خود را از دست می‌دادند و منزوی می‌شدند. امروزه با کمک علم روان‌شناسی و کمک از والدین با صبر و تحمل می‌توان این مشکل را حل کرد. در اعصار مختلف دانشمندان بسیاری را جهان به خود دیده است که با مشکل اختلال در خواندن به جایگاه والایی رسیده‌اند، یکی از دلایل موفقیت آن‌ها حمایت والدین، صبر و تحمل و استعدادیابی بوده است.

نقش والدین به عنوان دوست:

پدر و مادرهایی که فرزندانی با این ویژگی دارند، نمی‌توانند به زور و یا تنبیه فرزند خود را وادار به یادگیری کنند. زیرا کودک خودش هم از این مسئله خسته شده است. دانش‌آموزانی با این ویژگی دچار یاس و دلزدگی می‌شوند، هیچ علاقه‌ای به مدرسه رفتن از خود نشان نمی‌دهند، و کم‌کم اعتمادبه‌نفس خود را از دست می‌دهند و تبدیل به کودکانی ضعیف و بدون عزت‌نفس می‌شوند. والدین باید بسیار به این موضوع توجه کنند و به سادگی از این امر نگذرند.



ویژگی‌های دانش‌آموزان اختلال یادگیری (خواندن):

- ۱- هیچ علاقه‌ای به خواندن ندارند.
- ۲- ناتوانی در یادگیری و آموختن دارند.
- ۳- دچار عدم توجه و تمرکز هستند.
- ۴- در مدرسه سازگاری مناسبی با کودکان ندارند.
- ۵- خط ناخوانایی دارند.
- ۶- ممکن است دچار مشکلات بینایی و شنوایی باشند.

راه‌های درمان:

بازی‌های آموزشی:

یکی از بهترین درمان‌ها، استفاده از روش بازی درمانی است. بازی درمانی یعنی: آموزش به همراه درمان و یادگیری.

در روش بازی درمانی کودک احساسات و عواطف خود را بروز می‌دهد، در این روش کودک ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار می‌کند، کودکان در این روش تجربه‌های بسیاری را کشف می‌کنند، و به طور کلی یادگیری برای این کودکان ساده‌تر می‌شود. از جمله بازی‌هایی مانند: بازی‌های رایانه‌ای، بازی دومینو، خانه‌سازی، و کتاب خواندن به صورت بازی و سرگرمی. کاربرگ‌ها: نوشتن کلمات در کار برگ‌ها، خریداری فلش کارت‌ها بسیار موثر است هم چنین تکرار و تمرین توسط دانش‌آموز و البته با کمک والدین و صبر و حوصله او نیز تاثیر بسیار زیادی دارد. به فرزند خود اجازه دهید آزادانه فکر کند و قوه تخیل و تجسم استفاده کند، مجبورش نکنید از شیوه شما استفاده کند، در این نوع درمان کودک داستان را به انتخاب خود برمی‌گزیند و با استفاده از داستان‌ها و تصاویر یادگیری خود را افزایش می‌دهد.



اختلال یادگیری را می‌توان یک نوع نارسایی یا ناتوانی در فرایند روان‌شناختی دانست. نارسایی در فهم مطالب، ارتباط کلامی و نوشتاری و مفهوم ریاضیات است. به‌طور کلی اختلالات در یادگیری به سه بخش: اختلال در ریاضیات، اختلال در خواندن و اختلال در نوشتن تقسیم می‌شود که هر کدام تعریف و مفهوم گسترده‌ای دارد.

اختلال در یادگیری ریاضی و درمان آن :

این دانش‌آموزان به دلیل نداشتن تمرکز کافی از حافظه بالایی برخوردار نیستند.

اختلال یادگیری در حفظ جدول ضرب: جدول ضرب یک معضل برای دانش‌آموزانی است که به مدرسه می‌روند.

به‌طور کلی دانش‌آموزان در بحث اختلال یادگیری ریاضی به هیچ عنوان شبیه هم نیستند و با هم تفاوت دارند.

مثلاً: دانش‌آموزانی هستند که جدول ضرب را یاد می‌گیرند اما در محاسبات ریاضی دچار اشکال هستند.

از دیگر اختلالات ریاضی می‌توان به: اختلال در تشخیص اعداد، اختلال در درک مفاهیم ریاضی، مشکل در مرتب کردن اعداد، اشکال در خواندن ساعت و بسیاری دیگر نام برد.

راه‌های درمان اختلال ریاضی:

ابتدا باید کودکان را به عنوان کودکی سالم با رشدی طبیعی و هوش بالایی بدانید، نوع نگاهتان را نسبت به فرزند خویش تغییر دهید. به او اعتماد به نفس دهید و وقت بیش‌تری را برای او قائل شوید.

با کودک خود بازی کنید: مسائل ریاضی را به صورت بازی به او یاد دهید. بگذارید تصور کند ساعتی شما هم‌مانند او کودک هستید. شما می‌توانید به صورت بازی و ریاضی مفاهیمی مانند: (جمع، تفریق، ضرب و تقسیم را به او یاد دهید). فقط دست از سرزنش کردن بردارید و کودکان را درک کنید.

از تکرار بیش از حد بپرهیزید: کودکان ذهنی فعال دارند و بیش‌تر به فکر تفریح و بازی هستند پس بیش از حد یک مساله را تکرار نکنید چون جواب عکس می‌گیرید. می‌توانید از راه‌های مفیدتری استفاده کنید.

از قوه تخیل و مجسم کردن استفاده کنید:

از روش‌های قدیمی بپرهیزید دیگر نیازی به تنبیه کودک نیست، قبل از خواندن مطلب از نمودارها و اشکال استفاده کنید. از کودک بخواهید نمودارها و اشکال را به خوبی ببیند و بعد شروع به حل مسئله کنید.

استرس و نگرانی را از فرزند خود دور کنید: به او آرامش بدهید در کمال مهربانی به او یاد بدهید چون نگرانی باعث می‌شود میزان یادگیری پایین بیاید. اعتماد به نفس از او گرفته می‌شود و مطمئن می‌شود که هیچ گاه یاد نمی‌گیرد.

از ابزار کمک آموزشی استفاده کنید: می‌توانید از فلش کارتها، بازی‌های آموزشی و یا خرید کتابها برای بالا بردن میزان یادگیری کودک استفاده کنید.

جایگاهتان را با هم عوض کنید: شما کودک شوید و فرزند شما مادر یا پدر. و از او بخواهید از شما سوال‌های ریاضی بپرسد و به شما نمره بدهد.

بحث آموختن ریاضی یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین درس‌ها در مهد، پیش‌دستانی است.

ریاضی همیشه کودکان را دچار چالش می‌کند و دانش‌آموزان بسیاری در یادگیری آن به مشکل برمی‌خورند. ریاضی سرشار از اعداد و ارقام و فرمول است، که دانش‌آموزان بسیاری قادر به یادگیری آن نیستند.

بنابراین والدین به ناچار تصمیم می‌گیرند به سمت معلم خصوصی بروند که علاوه بر هزینه گزاف، بازخوردی هم برای آن‌ها در بر ندارد.

اختلال ریاضی یکی از انواع اختلالات یادگیری است.

نمی‌توان کودکانی را که در درس ریاضی و محاسبات مشکل دارند را کودکانی کم‌هوش و ضعیف نامید و یا گفته شود که از سلامت جسم برخوردار نیستند، ممکن است همین دانش‌آموز مثلاً: در درس علوم بسیار موفق‌تر از بقیه هم‌کلاسی‌هایش باشد. بنابراین این یک نوع توهین به کودک است که او را کند ذهن بنامیم.

همین رفتار در آینده او را فردی ضعیف و بدون عزت‌نفس بار می‌آورد.

اختلال یادگیری ریاضی باعث می‌شود کودک نتواند محاسبات حتی کوچک را انجام دهد.

تا به حال فکر کرده‌اید وظیفه شما در قبال این دانش‌آموز چیست ؟

در ادامه با ما همراه باشید:

اختلالات ریاضی نشانه‌های مختلف و بی شماری دارد که کودک از اول تحصیل با آن همراه می‌شود:

شمارش اعداد:

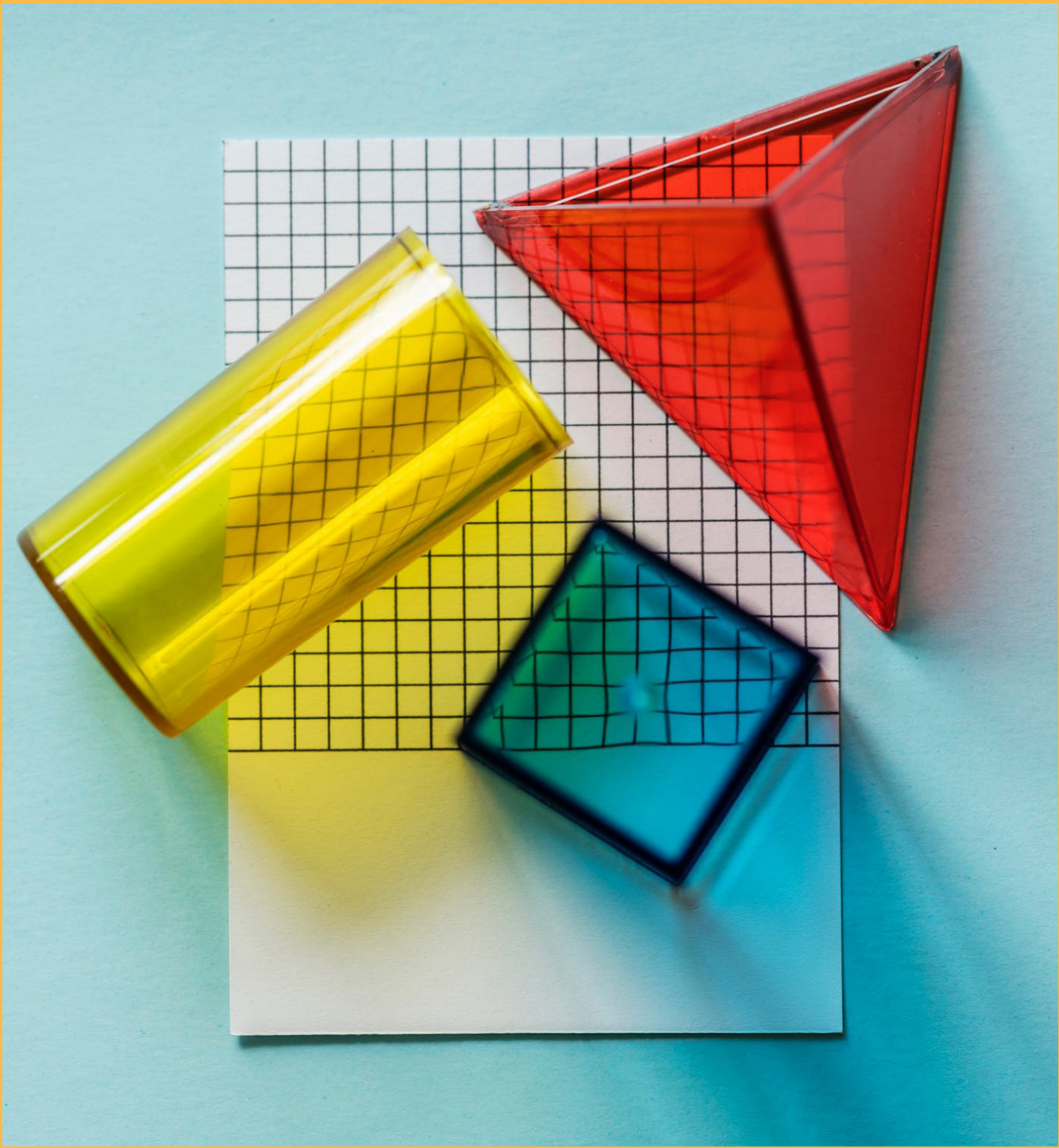
ولین اختلالی که کودک شما در بدو ورود به مهد کودک با آن رو به رو است، شمردن اعداد و ارقام است. این کودکان یا شمارش اعداد را مدت‌ها یاد نمی‌گیرد. و یا شمارش اعداد را یاد می‌گیرند اما به زودی فراموش می‌کنند. این کودکان مفهوم ارتباطات عددها را با هم متوجه نمی‌شود. از عدم تمرکز و توجه پایینی برخوردار هستند و نمی‌توانند فکرشان را یک جا متمرکز کنند.

یکی از بازی‌هایی که کودک به صورت بازی و تفریح شمارش را یاد می‌گیرد بازی نقطه بازی است. از کودک بخواهید اعداد ۱ را به ۲ و ۲ را به ۳ و ... وصل کند.

و یا این که خود بزرگ‌ترها می‌توانند در کنار کودک شروع به شمارش کنند تا کودک کم‌کم شروع به شمردن اعداد و ارقام کند.

محاسبات ریاضی: دانش‌آموزانی هستند که با وجود هوش بالا و جسمی طبیعی نمی‌توانند ارقام را محاسبه کنند و به یک نتیجه برسند. آن‌ها زود خسته می‌شوند و محاسبه را رها می‌کنند.

این یک نوع اختلال در یادگیری ریاضیات است.





۹ نکته مهم برای پرورش و تربیت فرزند

- ۱ با کودک رفتار محبت آمیز داشته باشید.
- ۲ با صبر و سکوت با کودک خود ارتباط برقرار کنید.
- ۳ همیشه به کودک خود سلام کنید و به او احترام بگذارید.
- ۴ ناکامی کودک را محترم بشمارید و او را از شکست نترسانید.
- ۵ زمانی با کودک سخن بگویید و یا بازی کنید که او مشتاق باشد.
- ۶ به سخنان و نواهای کودک گوش دهید و هرگز سعی در خاموش کردن کودک نکنید.
- ۷ برای آموختن زندگی به کودک عجله نکنید و اجازه دهید او از کودکی خود لذت ببرد.
- ۸ کودک را برای خودش و بر اساس توانایی هایش پرورش دهید و نه برای اینکه تصویری از آرزوهای شما باشند.
- ۹ در تربیت کودک خود از زورگویی پرهیز کنید و مفاهیم زندگی را با زبان کودک و با عمل خود آموزش دهید.



چگونه می‌توانیم هوش خود را افزایش دهیم؟

بدون شک هوش در موفقیت‌های پیش روی ما تاثیر فراوانی دارد و هر چه ما بتوانیم ذهن خود را بیشتر به کار اندازم و تلاش کنیم، قطعاً هوش ما افزایش می‌یابد. ما با بهره‌گیری از روش‌های مناسبی می‌توانیم در این مسیر گام برداریم.

باتوجه به نتایج این تحقیقات، حال ما چگونه می‌توانیم بهره هوشی خودمان را بالا ببریم. در این رابطه محققان هوش نظریات مختلفی ارائه داده اند که در ادامه به آن ها پرداخته می‌شود. شرکت در تصمیم‌گیری‌ها و همکاری داشتن مداوم با دیگران، باعث می‌شود که ذهن ما فعال و تحلیلگر بماند که فعال ماندن ذهن، به مرور قابلیت‌های هوش را بالا می‌برد. برای گام نهادن در مسیر تحلیلگری و فعال ساختن هوش، بهتر است که ما آرامش خود را حفظ کنیم و برای انجام کارهای بزرگ داوطلب شویم. فکر کنیم و نظر بدهیم. فکر کردن و نظر دادن باعث می‌شود که قدرت تحلیل ما بالا برود. زمانی که قدرت تحلیل ما بالا برود، زودتر می‌توانیم یک مسئله جدید را بپذیریم و یاد بگیریم. چنانچه پیش از این اشاره شد، ما می‌توانیم ت با حل مسئله نیز هوش خود را افزایش دهیم. زمانی که ما با یک مسئله روبه‌رو می‌شویم ضرورت دارد که قدرت تفکر خود را به کار بیندازیم و آنقدر با اطلاعاتی که در حافظه داریم کلنجار برویم تا به راه‌حل برسیم. علاوه بر یک راه‌حل، ما می‌توانیم به دنبال راه حل‌های دیگر هم باشیم و فکر کنیم که از چه راه‌های دیگری می‌توانیم مسئله را حل کنیم. این کار باعث می‌شود که توانایی کشف کردن هوش ما بالا برود و در مراحل بعدی بتوانیم مسائل پیچیده را سریع‌تر حل کنیم.

نویسنده: اعظم پیکانی

هوش یکی از آیتم‌های مهم در موفقیت افراد می‌باشد. برای همین زمانی که نام هوش آورده می‌شود. برخی از انسان ها دچار استرس و اضطراب می‌شوند و فوراً به ذهن شان خطور می‌کند که آیا از توانایی هوشی خوبی برخوردارند یا خیر و خودشان را با دیگران، مخصوصاً افراد موفق مقایسه می‌کنند. این مقایسه نتیجه‌ای جز ایجاد فشار روانی ندارد. برخی از افراد از شدت فشار به پیش مشاور می‌روند تا ضریب هوشی خود را اندازه گرفته و مطمئن شوند که کم هوش نیستند. اگر ما جزء این دسته باشیم. تنها استرس خود را بالا می‌بریم و زمانی که استرس ما بالا رفت بر روی کارهای خود تمرکز نداریم و در نتیجه با شکست مواجه می‌شویم. بهتر است که ما به جای این کارها هوش را تنها یک عامل موفقیت در نظر بگیریم نه تنها عامل موفقیت و در درجه دوم ما باید دیدگاه خود را نسبت به هوش عوض کنیم. اغلب افراد تصور می‌کنند که هوش تنها محدود به آکیو می‌باشد و به دنبال مشاور و تست های هوش می‌روند. این در حالی است که هوش علاوه بر آکیو، شامل توانایی حل مسئله و سازگاری نیز می‌شود. افرادی که به خوبی بتوانند مسائل مختلف مربوط به درس و زندگی خود را حل کنند، باهوش قلمداد می‌شوند. علاوه بر این افرادی که بتوانند در مقابل ناملایمت‌های زندگی خویشتن‌دار باشند و به جای جنگ یا کناره‌گیری، با مشکلات سازگار شوند، به لحاظ هوشی در پله‌های بالایی قرار دارند. در رابطه با بهره هوشی یا همان آکیو، تحقیقات جدید نشان داده‌اند که می‌توان آکیو را تا ده واحد افزایش داد.



برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

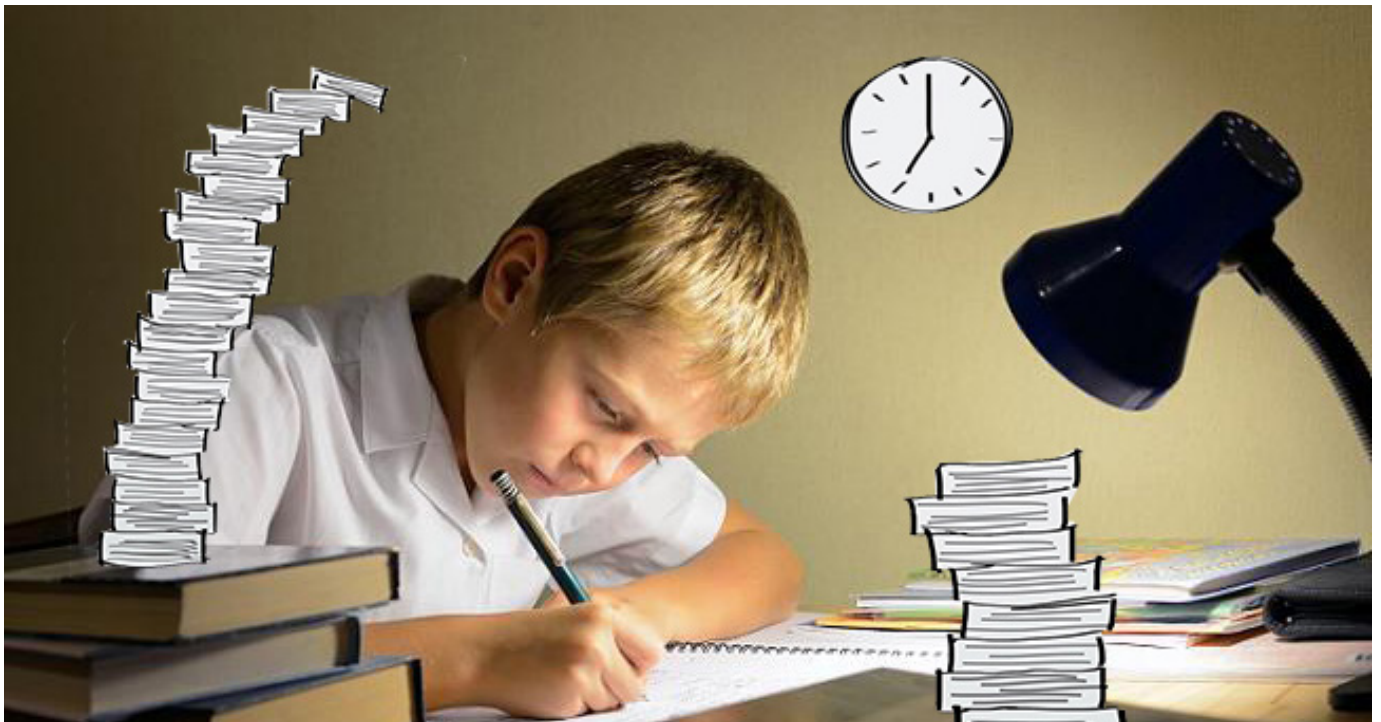
ترفندهای طلایی برای درس خواندن در کمترین زمان

اگر به دنبال ترفندهای طلایی برای درس خواندن در کمترین زمان هستید این مطلب را از دست ندهید.

بسیاری از دانش‌آموزان در پایان ترم درگیر امتحانات خواهند شد و به دلیل نخواندن درس‌های خود در طول سال مشکلات فراوانی برای خواندن آن‌ها پیدا خواهند کرد. بهتر است دانش‌آموزان در شروع درس خواندن، مهم‌ترین کارها را انجام دهند و از قدرت، اراده و انگیزه خود استفاده کنند.

بزرگ‌ترین اشتباه دانش‌آموزان، کنار گذاشتن درس‌ها به بهانه زمان محدود و موکول کردن آن‌ها به وقت دیگری است. اگر خواندن تمام درس‌ها را برای شب امتحان بگذارند، شاید ابتدا فکر کنند که در طول سال آسایش دارند، اما شب امتحان چند برابر باید سختی را تحمل کنند، درحالی‌که با دسته‌بندی جزئی می‌توانند به راحتی و قدم‌به‌قدم گام بردارند.

دانش‌آموزان در بعضی ساعات انرژی کمتری دارند و نمی‌توانند روی درس‌های خود به خوبی متمرکز شوند. بهترین راهکار برای اینکه بازدهی زیادی از مطالعه داشته باشند این است که درس‌هایی که سخت هستند و تمرکز زیادی می‌خواهند را در زمان اوج انرژی بخوانند.



در زمان افت انرژی برای تجدید قوا زمانی را اختصاص دهند. آب بنوشند، کمی قدم بزنند و یا چرت کوتاهی بزنند، زیرا چرت زدن عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد. دانش‌آموزان حتماً به اندازه کافی استراحت کنند تا بتوانند بیش‌ترین بازدهی را از مطالعه داشته باشند.

دانش‌آموزان موفق همیشه از شب قبل می‌دانند فردا چه کاری را باید انجام دهند؛ بنابراین بهتر است کارهای خودشان را از شب قبل یادداشت کنند و بر اساس اهمیت اولویت‌بندی شود. با انجام همین کار ساده می‌توانند تحولاتی در استفاده از روزهایشان ایجاد کنند چرا که مغز بهتر متوجه می‌شود چه زمانی باید روی چه کاری متمرکز شود.

تمام دانش‌آموزان باید به این نکته توجه داشته باشند، ساعات مطالعه باید بازدهی داشته باشد وگرنه هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. برای اینکه ساعت مطالعه بازدهی مناسبی داشته باشد، نیازمند تمرکز بالا در هنگام درس خواندن است. ایجاد تمرکز یک شبه اتفاق نمی‌افتد بلکه باید تکنیک‌های تمرکز حواس را به خوبی در خود تقویت کنند. تمام تکنیک‌ها به این صورت است ابتدا باید دسته‌بندی کلی انجام دهند، سپس هر جزوه، تمرین یا پروژه را به اجزای کوچک‌تر قابل انجام تقسیم کنند. سپس باید به هر کدام از این اجزا امتیاز تاثیر و تلاش بدهند.

این دو فاکتور را می‌توانند در یک ماتریس قرار دهند: کارهایی که نیازمند تلاش زیادی هستند، اما تاثیر کمی خواهند داشت. مانند تمرین‌ها که در زمان‌های محدود باید آن‌ها را کنار بگذارید. کارهایی هم وجود دارد که نیازمند تلاش زیادی نیستند، اما تاثیر بالایی خواهند داشت. این حالت معمولاً در طول ترم اتفاق خواهد افتاد و شامل مواردی مثل آزمون‌های کلاسی یا حضور در کلاس‌های تقویتی است که نباید در طول ترم این فرصت‌ها را از دست بدهند.

چگونه شاگرد اول شویم؟

در این بسته دانستنی‌های تحصیلی درباره برنامه‌ریزی درسی مناسب دانش‌آموزان خواهیم گفت.

دانش‌آموزان برای اینکه یک برنامه درست و حساب شده داشته باشند که صددرصد قابل اجرا باشد و فقط در حد یک برنامه روی کاغذ باقی نماند، باید در ابتدا برنامه روزانه خودشان را بررسی و مشخص کرده که چه زمان‌هایی در مدرسه، سرکار، کنار دوستان و خانواده هستند، در نهایت می‌توانند زمان‌هایی که برنامه خاصی ندارند را به مطالعه اختصاص دهند. ابتدا باید دروس را اولویت‌بندی کنند و بر اساس آن شروع به خواندن کنند. البته دانش‌آموزان نیازی نیست که سرگرمی خود را به طور کامل کنار بگذارند، فقط کافی است، کمی برنامه داشته باشند.

بهترین راهکارها برای برنامه‌ریزی درست تحصیلی

بهترین راهکارها برای یک برنامه ریزی درست تحصیلی می‌تواند تنها چند گام باشد که اگر دانش‌آموزان به خوبی این قدم‌ها را بردارند، حتماً می‌توانند در امتحانات مدرسه موفق شوند. اولین قدم برای دانش‌آموزان درست کردن جدول درسی است. ابتدا باید مطالبی را که باید خوانده شود، لیست کنند. اگر امتحانات مهمی در پیش رو دارند، باید آن‌ها را در ابتدای لیست قرار دهند، زیرا از لحاظ زمانی مهم‌تر خواهند بود. در مرحله بعد باید درس‌هایی را که باید خوانده شود بر روی کاغذ نوشته و جزئیات آن را هم بنویسند. حتماً لیست کتاب‌ها، جزوه‌ها و همه سرفصل‌ها آورده شود. برای امتحانات نزدیک هم باید یک زمان جداگانه‌ای اختصاص داده شود.



داشتن برنامه‌ریزی تحصیلی مزیت‌های خوبی برای دانش‌آموزان خواهد داشت، زیرا با تکرار شدن آن درس‌ها مرور می‌شوند و برای یادگیری دانش‌آموزان مفید خواهد بود. بهتر است در روزهای تعطیل زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهند. دانش‌آموزان باید با توجه به توانایی‌ها و زمانی که برای مطالعه در اختیار دارند، برنامه‌ریزی مخصوص به خود را داشته باشند. مشاور نمی‌تواند برای دانش‌آموزان برنامه‌ریزی دقیقی بچیند، زیرا هر یک از دانش‌آموزان توانایی خاص به خود را دارند که می‌توانند بر اساس آن برنامه‌ریزی کنند.

بهترین کار این است که دانش‌آموزان سبک یادگیری خود را دریابند و براساس آن قدم بردارند. برخی از دانش‌آموزان برای یادگیری بهتر باید حتماً از روی کتاب یا جزوه مطالعه کنند، در واقع عملکرد بصری، ذهنی آن‌ها قوی‌تر است و برخی دیگر حافظه شنیداری بهتری دارند و با گوش دادن بهتر متوجه می‌شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود قبل از برنامه‌ریزی، سبک مطالعاتی خود را پیدا کنند.

روش دیگری که می‌تواند کارساز باشد این است که دانش‌آموزان می‌توانند صدای خود را ضبط کرده و در طول روز به طور مکرر گوش کنند تا سطح یادگیری آن‌ها بالا رود.

بهترین ساعت برای مطالعه دانش‌آموزان چه زمانی است؟

در این بسته دانستنی تحصیلی درباره بهترین زمان برای مطالعه دانش‌آموزان خواهیم گفت.

دانش‌آموزان باید دقت داشته باشند که تنها خواندن دروس، کافی نیست بلکه زمان مناسب مطالعه هم اهمیت فراوانی دارد و بهتر است در زمان‌هایی که روحیه خوبی دارند مطالعه کنند. تحقیقات نشان داده است فعالیت‌هایی را که در حالت شادی در عرض ۶۰ ثانیه انجام می‌دهید در حالت خستگی حداقل به مدت ۹۰ دقیقه طول خواهد کشید.

دانش‌آموزان باید یک هفته به صورت آزمایشی زمان مطالعه خود را زیر نظر داشته باشند و با توجه به بازدهی مناسب مشخص کنند، که در چه ساعتی بهتر است مطالعه صورت بگیرد. این کار باعث می‌شود بدن عادت کند راس ساعت مشخصی مطالعه را شروع کند. همانند اینکه بدن در ساعات معین تمایل به خوردن غذا دارد.

دانش‌آموزان بهتر است شب قبل از مطالعه استراحت کافی داشته باشند تا انرژی کافی برای مطالعه را کسب کنند. توصیه می‌شود هرگز با شکم خالی مطالعه نکنند. زیرا مغز انرژی لازم برای یادگیری را از قند خون می‌گیرد و در صورت نخوردن غذا قند خون پایین آمده بنابراین انرژی لازم به مغز نخواهد رسید.

بعد از غذا خوردن فوراً مطالعه را شروع نکنند، زیرا بعد از صرف غذا تمام تمرکز دستگاه‌های بدن متوجه هضم و جذب غذا می‌شوند. بنابراین خون رسانی به مغز کم‌تر شده و در نتیجه قدرت تمرکز کاهش پیدا می‌کند، به گفته برخی از کارشناسان تا حدود ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا مطالعه را نباید شروع کرد.

دانش‌آموزان نباید ساعات زیاد مطالعه این کار باعث خستگی یک بخش از خود را بر روی یک موضوع خاصی بگذارند. ذهن می‌شود و قسمت‌های دیگر بیکار باقی می‌مانند.

دانش‌آموزان بهتر است بعد از خواب شبانه‌گاهی مطالعه را شروع نکنند. این نوع روش مطالعه بازدهی مطلوبی نخواهد داشت، زیرا در نیمه‌های شب بدن انسان هورمون رشد ترشح می‌کند و اثرات آن تا دقایقی پس از بیدار شدن باقی می‌ماند. واقعیت این است که هیچ زمانی انحصاری برای مطالعه وجود ندارد؛ یعنی به طور دقیق و وجود ندارد؛ یعنی کرد که در چه هر زمان احساس مطالعه کنید درس

زمان مطالعه بستگی موقعی از نظر جسمی و اگر دانش‌آموزان همیشه مشخصی مطالعه کنند آن مناسب است.

دانش‌آموزان برنامه روزانه خود و فعالیت‌های خلاقه را در صبحگاه برنامه‌ریزی مرتب داشته باشند. دانش‌آموزان هفته داشته باشند، که چه زمان‌هایی را به مطالعه دروس اختصاصی و عمومی اختصاص داده‌اند. توصیه می‌شود ۷۰ درصد وقت خود را به مطالعه هفتگی دروس اختصاصی و ۳۰ درصد زمان‌شان را برای درس‌های عمومی اختصاص دهند.



