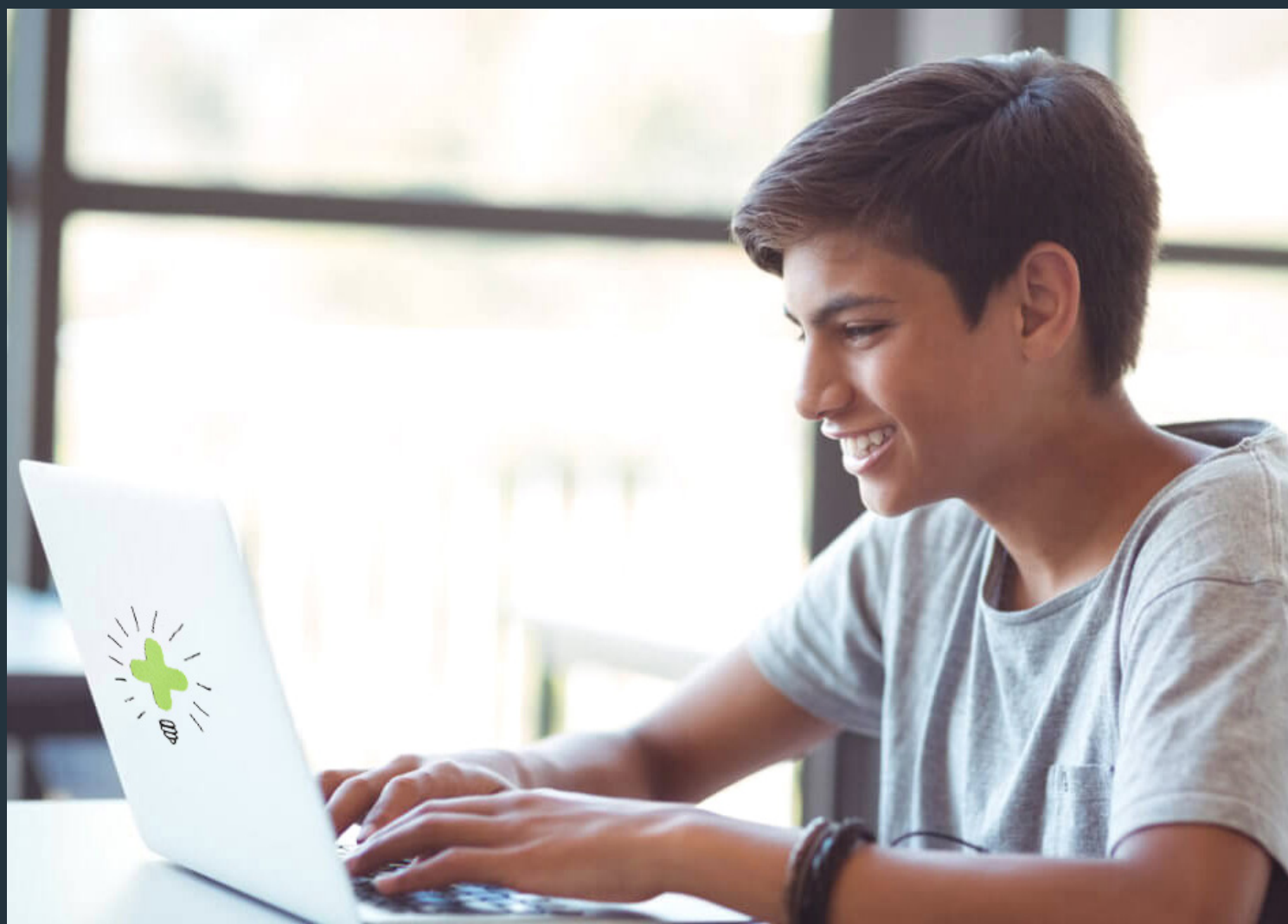


w w w . t i z l a n d . i r



مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

شماره بیست و پنج
آذر ماه ۹۸



شماره بیست و پنج آذر 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: آذر ۱۳۹۸، شماره بیست و پنج

منبع مطالب: سایت تیزلند

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

در طول شبانه‌روز باید چند ساعت خواب داشته باشیم تا ذهن عملکرد بهتری داشته باشد؟ خواب کافی چقدر می‌تواند در یادگیری موثر باشد؟ آقای جلال سلیمی در این مطلب به بررسی دقیق این موضوع پرداخته است.



متأسفانه نگاه بسیاری از ما والدین و به دنبال آن نگاه فرزندانمان به خواب یک نگرش اشتباه و غیر علمی است. در بسیاری از موارد تصور می‌کنیم کسی که کمتر خوابیده و درباره بی‌خوابی‌هایش تعریف می‌کند فرد توانمندتری است. حتی ناخواسته بعضی وقت‌ها دلمان می‌خواهد ما هم توان کمتر خوابیدن و بیشتر کار کردن را داشته باشیم و برخی موارد به فرزندانمان هم توصیه می‌کنیم کمتر بخوابد. یک سوال مهم این است که آیا خواب برای تمام سنین به یک اندازه مورد نیاز است؟ یا افراد در سنین مختلف به میزان خواب متفاوت نیاز دارند؟ جواب قطعاً اینگونه است که تمام تحقیقات نشان می‌دهد افراد در سنین پایین‌تر به خواب بیشتری نیاز دارند. سوال بعدی این است که آیا خوابیدن زیاد بهتر است یا خوابیدن کم؟ جواب؟ هیچ کدام. خواب به اندازه‌ی نیاز هر شخص.

گاهی وقت‌ها ما خواب زیاد را با استراحت اشتباه می‌گیریم و با این کار، یعنی خوابیدن بیشتر در روزهای تعطیل، فقط نظم خواب خود را بر هم می‌زنیم.

برخی موارد هم تصور می‌کنیم با کم خوابی می‌توانیم کار بیشتری انجام دهیم غافل از اینکه فقط با این کار هوشیاری و عملکرد خود را کاهش می‌دهیم و کارها را با تمرکز و سرعت کمتر انجام خواهیم داد.

پس اولین نکته درباره خواب این است که باید میزان آن برای جسم و ذهن ما مناسب باشد.

در دوره مدرسه (ابتدایی تا دبیرستان) خواب ۷ تا ۹ ساعت نیاز است. پس کمتر از ۷ ساعت خوابیدن در یک شب معادل کم خوابی و افت هوشیاری و عدم یادگیری در کلاس درس فردا خواهد بود.

در تمام ۲۱ سال گذشته که با دانش‌آموزان سروکار داشته‌ام به تجربه براین ثابت شده، خانواده‌هایی که در موضوع خواب شب، کم توجه هستند و بی‌نظم می‌خوانند و مهمانی‌های تا نیمه شب را به برنامه منظم ترجیح می‌دهند، همیشه از لحاظ نتیجه و نمره و توان یادگیری، دانش‌آموزان متوسط داشته‌اند و در مقاطع بالاتر افت تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کردند.

برای همین اولین نکته‌ای که درباره خواب لازم است عنوان کنیم، این است:

«زندگی منظم وابسته به خواب منظم است!» در بسیاری از موارد افرادی که تصور می‌کنند خوابشان زیاد است با بررسی حداقلی متوجه می‌شویم که به دلیل خواب بی‌نظم و پراکنده ساعت بیولوژیکی نابسامانی دارند و همین، سبب می‌شود دائم خواب آلود و کسل باشند و تمرکزی برای انجام کارهای دقیق و یادگیری درس نداشته باشند.

پس اولین توصیه این است: خوابت را منظم کن تا مغزت بهتر کار کند!



چگونه می‌توانیم یک برنامه درسی مناسب برای خودمان بنویسیم؟

برنامه‌ریزی، در مطالعه اهمیت بسیاری دارد. گاهی برنامه‌ریزی ما را به مقصد نهایی می‌رساند و گاهی نیز به شکست منجر شده و زمان و زحمت ما را از بین می‌برد. برای نوشتن یک برنامه درسی خوب ما باید توانایی خود را در نظر گرفته و اصولی را رعایت کنیم.

برنامه درسی مهم‌ترین اصل برای رسیدن به آینده تحصیلی و شغلی مطلوب است. داشتن برنامه درسی به فرد کمک می‌کند که کارهای خود را به شکل مناسب و بدون استرس انجام دهد و در کنار کارهای مدرسه، اوقات فراغتی نیز برای استراحت و تفریح خود در نظر بگیرد. حال این سوال پیش می‌آید که ما چگونه می‌توانیم یک برنامه مفید برای خودمان بنویسیم. ما بهترین شناخت را نسبت به خودمان داریم. به خوبی نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسیم. از این رو با تلاش و تجربه می‌توانیم برنامه خوبی برای خودمان بنویسیم.

در برنامه درسی بهتر است که ما به چند نکته توجه کنیم. در ابتدا ما باید با بررسی کردن دقیق تلاش و موفقیت‌های خود، برداشتی تقریبی از توانایی هوش و یادگیری خود داشته باشیم. به عنوان مثال اگر ما اغلب نمرات کلاسی مان در سطح متوسط رو به بالا باشد و تلاش خوبی نیز داشته باشیم، می‌توانیم به یادگیری و هوش خود بین ۶۵ تا ۷۰ نمره بدهیم. پس از این که ما به هوش و توانایی خود نمره دادیم. نوبت به سنجیدن توانایی ما در هر درس می‌رسد.

ما باید در هر درس خودمان را به خوبی بشناسیم. مثلاً ما بدانیم که در درس عربی در چه سطحی هستیم. در درس ریاضی چه سطحی داریم. در زیست‌شناسی چگونه ایم و ...

زمانی که ما خودمان را در درس‌های مختلف ارزیابی کردیم. بهتر است که وضعیت خودمان را در مورد هر کدام در یک برگه بنویسیم. زمانی که ما هوش و توانایی یادگیری و میزان قوت و ضعف خود را در دروس مختلف بررسی کردیم.

نوبت به مراجعه به دیگران و کمک گرفتن از آن‌ها می‌رسد. این گام، گام بسیار حساسی در برنامه‌ریزی درسی در دوران طلایی کنکور است. گاه برخی افراد با بیانی شیوا و بدون داشتن علم و آگاهی مناسب، به دانش‌آموزان مشاوره‌های نادرستی می‌دهند و هزینه‌های گزافی نیز تحمیل می‌کنند.

در این رابطه ما باید به سراغ مشاوران توانا و قبول‌شدگان سال‌های گذشته برویم. در این مسیر ما با راهنمایی گرفتن باید این نکته را در نظر بگیریم که این افراد صرفاً ما را راهنمایی می‌کنند اما در نهایت تصمیم گیرنده خودمان هستیم و بهتر است که برنامه‌ای با توجه به ایده‌های این

افراد و توانایی‌های خودمان بنویسیم. گاه برخی افراد به سراغ مشاور می‌روند و عمل برنامه‌ریزی را کاملاً به او واگذار می‌کنند که مشاور برای آن‌ها زمان‌بندی مطالعه در نظر بگیرد. مشاور برنامه را براساس صلاحدید خود می‌نویسد که گاه این

صلاحدید برای برخی دانش‌آموزان راهگشا بوده اما برای برخی چندان مناسب نیست. ما باید مشاور را یک راهنما در نظر بگیریم و در نهایت خودمان برنامه‌ای تنظیم کنیم.

برنامه درسی مهم‌ترین اصل برای رسیدن به آینده تحصیلی و شغلی مطلوب است. داشتن برنامه درسی به فرد کمک می‌کند که کارهای خود را به شکل مناسب و بدون استرس انجام دهد و در کنار کارهای مدرسه، اوقات فراغتی نیز برای استراحت و تفریح خود در نظر بگیرد. حال این سوال پیش می‌آید که ما چگونه می‌توانیم یک برنامه مفید برای خودمان بنویسیم. ما بهترین شناخت را نسبت به خودمان داریم. به خوبی نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسیم. از این رو با تلاش و تجربه می‌توانیم برنامه خوبی برای خودمان بنویسیم.

در برنامه درسی بهتر است که ما به چند نکته توجه کنیم. در ابتدا ما باید با بررسی کردن دقیق تلاش و موفقیت‌های خود، برداشتی تقریبی از توانایی هوش و یادگیری خود داشته باشیم. به عنوان مثال اگر ما اغلب نمرات کلاسی مان در سطح متوسط رو به بالا باشد و تلاش خوبی نیز داشته باشیم، می‌توانیم به یادگیری و هوش خود بین ۶۵ تا ۷۰ نمره بدهیم. پس از این که ما به هوش و توانایی خود نمره دادیم. نوبت به سنجیدن توانایی ما در هر درس می‌رسد.

ما باید در هر درس خودمان را به خوبی بشناسیم. مثلاً ما بدانیم که در درس عربی در چه سطحی هستیم. در درس ریاضی چه سطحی داریم. در زیست‌شناسی چگونه ایم و ...

زمانی که ما خودمان را در درس‌های مختلف ارزیابی کردیم. بهتر است که وضعیت خودمان را در مورد هر کدام در یک برگه بنویسیم. زمانی که ما هوش و توانایی یادگیری و میزان قوت و ضعف خود را در دروس مختلف بررسی کردیم.

نوبت به مراجعه به دیگران و کمک گرفتن از آن‌ها می‌رسد. این گام، گام بسیار حساسی در برنامه‌ریزی درسی در دوران طلایی کنکور است. گاه برخی افراد با بیانی شیوا و بدون داشتن علم و آگاهی مناسب، به دانش‌آموزان مشاوره‌های نادرستی می‌دهند و هزینه‌های گزافی نیز تحمیل می‌کنند.

در این رابطه ما باید به سراغ مشاوران توانا و قبول‌شدگان سال‌های گذشته برویم. در این مسیر ما با راهنمایی گرفتن باید این نکته را در نظر بگیریم که این افراد صرفاً ما را راهنمایی می‌کنند اما در نهایت تصمیم گیرنده خودمان هستیم و بهتر است که برنامه‌ای با توجه به ایده‌های این افراد و توانایی‌های خودمان بنویسیم. گاه برخی افراد به سراغ مشاور می‌روند و عمل برنامه‌ریزی را کاملاً به او واگذار می‌کنند که مشاور برنامه را براساس صلاحدید خود می‌نویسد که گاه این صلاحدید برای برخی دانش‌آموزان راهگشا بوده اما برای برخی چندان مناسب نیست. ما باید مشاور را یک راهنما در نظر بگیریم و در نهایت خودمان برنامه‌ای تنظیم کنیم.



با استفاده از چه توانایی‌هایی می‌توانیم به موفقیت تحصیلی برسیم؟

موفقیت در تحصیل و یا هر کار دیگری تنها وابسته به بهره‌هوشی ما نیست. علاوه بر بهره‌هوشی ما می‌توانیم توانایی‌های دیگر خود را نیز به کار بگیریم. زمانی این کاربرد به شکل صحیح صورت می‌گیرد که ما توانایی‌های خود را به خوبی بشناسیم.

اگر ما جزء این دسته هستیم. بهتر است که با در نظر گرفتن هدف‌های بزرگ تلاش بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم حداکثر استفاده را از این نعمت الهی برده و به مقصدهای بالایی برسیم. در صورتی که ما احساس کردیم که سطح هوشی متوسطی داریم. بهتر است که همانند همکلاسی‌های باهوش خود یا

مقداری بیشتر از آن‌ها تلاش کنیم تا امتیاز هوش آن‌ها جبران شود. اگر ما احساس کردیم که هوش پایین‌تر از متوسط داریم. نباید خودمان را سرزنش کرده و ناامید شویم.

گاه کم‌هوشی تصور منفی ما بعد از خراب کردن یک امتحان می‌باشد. گاه خانواده، معلم، همکلاسی‌ها و... به تصور نادرست ما را فردی کم‌هوش در نظر می‌گیرند.

به هر حال اگر تصور ما و تشخیص آن‌ها نیز

صحیح باشد، ما نباید بر روی کم‌هوشی خود تاکید داشته باشیم. این تاکید باعث می‌شود که اعتمادبه‌نفس ما پایین بیاید و زمانی که این امر رخ دهد ما دیگر نمی‌توانیم از این مقدار توانایی هوش خود استفاده کنیم. بهتر است که ما با تشویق خودمان و مرور موفقیت‌هایمان اراده و پشتکار خود را بالا ببریم و در هر گام پیروزی خود را تشویق کرده و شکست را سرچشمه پیروزی بزرگتری در نظر بگیریم. لازم به ذکر است که ما برای خودمان مهربان‌تر از افراد دیگریم، آنها شاید حوصله و زمانی برای تشویق ما نداشته باشند. ما با شناخت ویژگی‌ها و پیشرفت‌های خود می‌توانیم بهترین مشوق برای خودمان باشیم و با پشتکار و اراده برای آینده شغلی خود هدفی را در نظر بگیریم.

برای رسیدن به هر هدفی برنامه‌ای لازم است. برای رسیدن به هدف‌های درسی نیز ما باید یک برنامه‌ریزی درسی صحیح داشته باشیم. در مقاله بعدی به این مطلب پرداخته می‌شود که ما چگونه می‌توانیم برای خود یک برنامه مناسب طراحی کنیم.

برای رسیدن به موفقیت در تحصیل، شغل یا هر کار دیگری، ابزارهای بسیاری وجود دارد. بهترین و موثرترین این ابزارها هوش، اراده و پشتکار می‌باشد. زمانی که صحبت از هوش به عنوان یک عامل موفقیت تحصیلی می‌شود، ممکن است ما دچار استرس شویم و خودمان را با دیگران مقایسه کنیم اما بهتر است که

ما به جای این کار به این نکته توجه کنیم که اگر ما هوش خود را یک روان‌نویس در نظر بگیریم تا زمانی که این روان‌نویس جوهر نداشته باشد و تا وقتی یک دست برای نوشتن وجود نداشته باشد. این روان‌نویس به کار نمی‌آید. جوهر این روان‌نویس می‌تواند پشتکار باشد و دستی که این روان‌نویس را نگه می‌دارد و با آن کار انجام می‌دهد،

می‌تواند اراده ما باشد. به همین دلیل گاهی ما در زندگی افرادی را می‌بینیم که با وجود هوش بسیار به موفقیت چندانی نرسیده‌اند و برخی از افراد با وجود هوش متوسط یا پایین‌تر از حد طبیعی به موفقیت‌های بالایی رسیده‌اند. در این رابطه باید به این نکته توجه کرد که گاهی محیط، خانواده، جامعه و... به فرد باهوش فرصت شکوفایی نمی‌دهند و گاهی افراد کم‌هوش به واسطه موقعیتی که دارند به موفقیت می‌رسند. حال تمرکز ما بر این است که چگونه می‌توان با سه آیتم هوش، اراده و پشتکار به موفقیت رسید.

در رابطه با هوش می‌توان گفت که انسان‌ها از نظر هوش به سه دسته تقسیم می‌شوند. تعداد کمی از افراد هوش بسیاری دارند. اغلب افراد هوش متوسط دارند و برخی افراد نیز کم‌هوش هستند. نتایج پژوهش‌های مربوط به هوش نشان داده که بیشتر افراد موفق جامعه از هوش متوسط برخوردارند و اکثر این افراد در بهترین رتبه‌ها و دانشگاه‌ها تحصیل می‌کنند.

حال این سوال پیش می‌آید که چرا باهوش‌ها چندان در این جایگاه قرار نمی‌گیرند. افراد باهوش اغلب مورد تحسین قرار می‌گیرند و گاهی این افراد دچار غرور و کم‌کاری می‌شوند و این کم‌کاری، زمینه شکست آن‌ها را فراهم می‌کند.



روش پس ختام

یکی از روش‌های موفق بهبود مطالعه و یادگیری روش پس ختام است.
نام این روش از حروف اول ۶ مرحله آن است.

سوال ساختن:

پس از اینکه ما به تیتريهای اصلی و فرعی توجه کردیم و جملات برجسته را در نظر گرفتیم، می‌توانیم آنها را به سوال تبدیل کنیم. علاوه بر این می‌توانیم بازهم به متن توجه کنیم و در هر کجا که به مطلب مهمی اشاره داشت، آن را به سوال تبدیل کنیم.

پیش خوانی:

در این مرحله زمانی که کتاب جدیدی به دست ما آمد و ذهنیتی نسبت به آن نداریم. برای اینکه یک برداشت کلی از آن پیدا کنیم. یک دور آن را روخوانی می‌کنیم. در این روخوانی ما باید به مواردی مانند: مقدمه کتاب، تیتريهای اصلی و فرعی و جمله‌های کلیدی پاراگرافها که به شکل برجسته نشان داده شده است، توجه کنیم.

تفکر و فهمیدن:

در این مرحله ما در مورد مطلبی که خواندیم فکر می‌کنیم تا آن را خوب بفهمیم. برای اینکه ما مطلب را خوب بفهمیم می‌توانیم سه کار انجام دهیم: مطالب جدیدی که می‌خوانیم به مطلب جدیدی که می‌دانیم ربط دهیم. نکته‌های اصلی و فرعی کتاب را به هم ربط دهیم. اگر مساله یا ابهامی در مطلب بود به کمک اطلاعات خود، آن را حل کنیم.

خواندن:

در این مرحله مبحث‌های کتاب را که برایشان سوال درآوردیم را با دقت می‌خوانیم و جواب سوالات را پیدا می‌کنیم. در خواندن نباید سرعت ما در تمامی مباحث یکسان باشد. بعضی مطالب آسان هستند، باید با سرعت بیشتری آنها را بخوانیم و مطالب پیچیده‌تر را آرام‌تر بخوانیم و زمان بیشتری به آنها اختصاص بدهیم.

مرور کردن:

اینک نوبت آن است که در آخرین مرحله کل فصلهای کتاب را همزمان با هم مرور کنیم و به صورت کلی کتاب را یاد بگیریم. مرور کردن کل کتاب، ارتباط فصلها را به ما نشان می‌دهد و یادگیری ما را منظم می‌کند.

از حفظ گفتن:

در این مرحله باید سوالاتی که در مرحله سوال ساختن درآوردیم و در مرحله خواندن مطالعه کردیم و جوابهایشان را یافتیم و خواندیم را از خود پرسیم و به آنها به صورت حفظ جواب بدهیم تا ببینیم که تا چه حدی یادگرفته ایم و چه مباحثی را یاد نگرفته ایم و باید دوباره بخوانیم.

۶ رفتار مخربی که اعتماد به نفس کودکان را خدشه دار می کند



مقابله با فلج تصمیم‌گیری در مسیر آموزش فرزندان

یک از اصلی‌ترین دلایل افت تحصیلی ناگهانی دانش‌آموزان فلج تصمیم‌گیری است، تجربه‌ای که تقریباً تمامی دانش‌آموزان با آن روبه‌رو می‌شوند، در این مطلب به بررسی این موضوع پرداخته‌ایم.

مقابله با فلج تصمیم‌گیری در مسیر آموزش فرزندان در موضوعات مدیریتی مفهومی مطرح است با عنوان، فلج تصمیم‌گیری. با این مضمون که وقتی مدیری در بین چندین پیشنهاد باید تصمیم‌گیری کند دچار این معضل می‌شود و به راحتی توان تصمیم‌گیری سریع و مؤثر ندارد و گاهی مواقع تأخیر در تصمیم‌گیری مشکلات بیشتری از تصمیم اشتباه دارد. به نظر من که یک کارشناس آموزش و مشاور تحصیلی هستم همین مفهوم را می‌توان در بین دانش‌آموزان و فعالیت‌های درسی آن‌ها نیز مشاهده کرد. دانش‌آموزانی که با انبوهی از کتاب‌ها و جزوه‌ها و دی‌وی‌دی‌های آموزشی و تست و تمرین‌ها مواجه هستند، برای برنامه‌ریزی مطالعاتی و انجام تکالیف دچار بحران و فلج تصمیم‌گیری می‌شوند.

در این پدیده ذهنی وقتی دانش‌آموز برای روز بعد تکلیف ریاضی، ادبیات، علوم و دینی دارد و در کل توان ۲ ساعت مطالعه برایش میسر است، قدرت تصمیم‌گیری را از دست می‌دهد و ممکن است به دلیل اینکه نمی‌داند چه درسی را بخواند، مطالعه و یادگیری و حل تمرین را شروع نمی‌کند. در روی دیگر این مسأله، به دلیل تنوع در منابع آموزشی وقتی دانش‌آموز با یک جزوه ریاضی، یک کتاب درسی، یک کتاب تمرین تشریحی و یک کتاب تست مواجه است نمی‌تواند تصمیم بگیرد با کدام منبع آموزشی این درس را شروع کند و در بسیاری موارد یا کار شروع نمی‌شود یا با یک وسواس و نگرانی ذهنی سراغ یکی از این منابع می‌رود و تصورش این است که آن منبع آموزشی دیگر ممکن است بهتر باشد و اعتمادی به کار درسی خود ندارد. فلج تصمیم‌گیری تأثیر بسیار پنهان، اما عمیق بر عملکرد درسی فرزندان دارد.

بهترین راه حل و ساده‌ترین روش برای حل این معضل ذهنی (که به رده سنی و پایه تحصیلی مرتبط نیست) آموزش دقیق برنامه‌ریزی به فرزندان، کاهش منابع آموزشی و انتخاب گزیده آنها، همچنین شناسایی و درمان کامل‌گرایی در فرزندان است (به شرطی که خودمان بعنوان والدین درگیر مشکل کامل‌گرایی نباشیم!)

در نگاهی اجمالی می‌توان گفت برای درمان مشکل تصمیم فلج تصمیم‌گیری:

۱. همراه فرزندان برنامه‌ریزی مطالعاتی هفتگی انجام دهید.
۲. منابع و کتاب‌های کمک آموزشی و جزوات آن‌ها را ارزشیابی کنید و نهایتاً دو تا از آنها را در اولویت قرار دهید. در این مورد با معلم و دبیر مربوط مشورت کنید.
۳. به فرزندان یاد بدهید تمام کارهای یک درس و مشکلات آن را نمی‌توان طی یک هفته مرتفع کرد و باید با برنامه‌ریزی مطالعاتی یک یا دو ماهه این کار را انجام دهند.



چرا هرچقدر هم سعی می‌کنم، نمی‌تونم سر کلاس تمرکز کنم؟!

چرا اصلاً درس رو سر کلاس یاد نمی‌گیرم؟

تا حالا شده این سوال‌ها را از خودتان بپرسید؟ یا از عملکردتان در کلاس درس راضی نباشید؟

زمانی که در کلاس، مطالب را به خوبی یاد نمی‌گیرید، نشان‌دهنده این است که تمرکز کافی نداشته‌اید. برای جبران این اتفاق باید در خانه زمان زیادی را صرف کنید تا خودتان، آن مطلب را یاد بگیرید. اگر برای یادگیری آن مطالب زمان نگذارید، جلسه بعدی، هنگامی که معلم مطالب جدیدی برای تکمیل مباحث قبلی بیان می‌کند، شما همچنان با یادگیری درس مشکل دارید. اگر برای این مشکل راه‌حلی پیدا نکنید این روند ادامه پیدا می‌کند و تاثیر منفی خودش را در امتحان‌ها و معدل کارنامه‌تان خواهد گذاشت.

یک عده از دانش‌آموزان تمام تقصیرها را گردن معلم می‌اندازند و می‌گویند: «معلم بد درس می‌دهد.» اما بهتر نیست به جای این‌کار، روش درس خواندن‌تان را عوض کنید؟ یا سعی کنید بیشتر به مطالب درسی توجه کنید؟ و در کلاس مشارکت بیشتری داشته باشید تا بتوانید درس را خوب یاد بگیرید؟

اما چطور؟

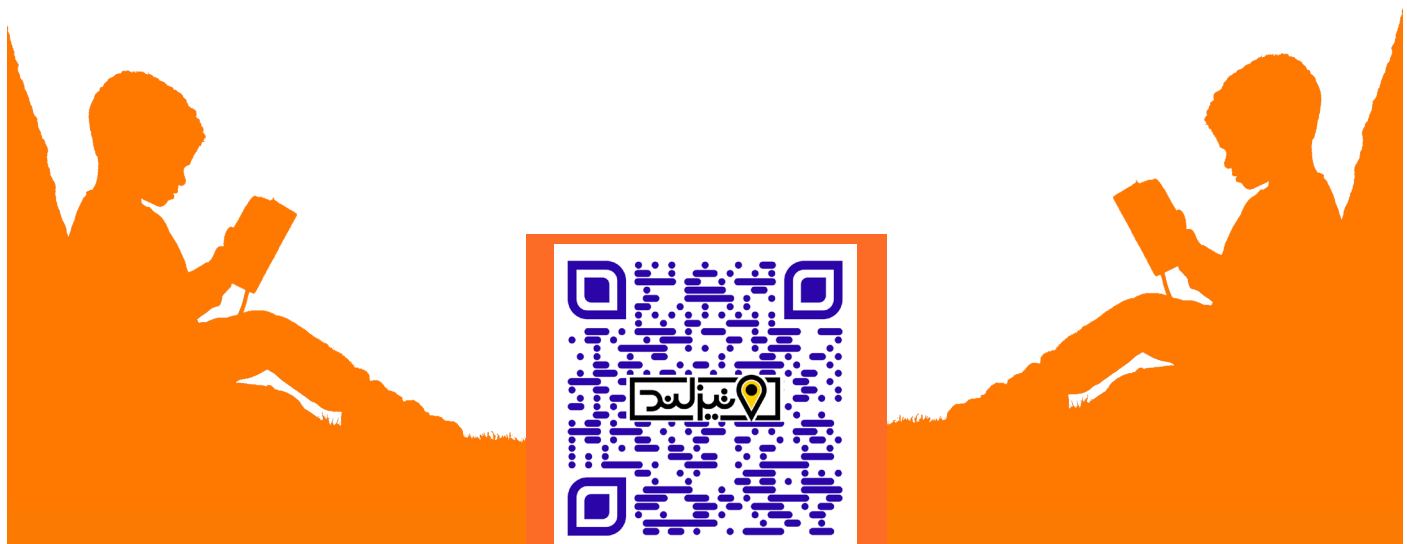
در ادامه به شما می‌گوییم چگونه در کلاس درس تمرکز داشته باشید و هم زمان با کلاس پیش بروید.

مهارت افزایش تمرکز

بهترین و اولین جایی که درس‌ها و مطالب درسی برای شما توضیح داده می‌شود، مدرسه و کلاس درس است. بنابراین باید تلاش کنید نهایت استفاده را از مدرسه و کلاس درس ببرید. بعد از آن خودتان با تمرین بیشتر سعی کنید مطالب را از حافظه کوتاه مدت به سمت حافظه بلندمدت هدایت کنید.

یادگیری ۸ راهکار، برای افزایش تمرکز در ۸ دقیقه

۱. ردیف جلوی کلاس را از دست ندهید، زمانی که در ردیف اول کلاس می‌نشینید، توجه شما بیشتر به درس و صحبت‌های معلم جلب می‌شود و از حواس پرتی‌هایی که در آخر کلاس گریبان گیر شماست، رها می‌شوید.
۲. مباحث قبلی را مرور کنید؛ تقریباً همه‌ی دانش‌آموز‌ها این جمله را شنیده‌اند که قبل از رفتن به کلاس، مباحث قبلی را مرور کنید تا آمادگی بیشتری برای دریافت مطالب جلسات بعدی داشته باشید.
- البته تنها با انجام این کار، به تمرکز کافی در کلاس نمی‌رسید، بلکه باید راهکارهای دیگر را هم بدانید و به آن‌ها عمل کنید.
- ۸ راهکار بسیار موثر در این ویدیو، ارائه داده شده‌است. همراه جلال سلیمی مشاور و کارشناس آموزش باشید تا این نکات را برای افزایش تمرکز در کلاس، یاد بگیرید.
- سعی کنید مطالب گفته شده در ویدیو را به خاطر بسپارید یا در جایی یادداشت کنید تا بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. شک نکنید که دانستن این نکات باعث افزایش تمرکز شما می‌شود و می‌توانید بهتر، از کلاس درس استفاده کنید.
- برای تماشای این ویدیوی آموزشی و مشاوره‌ای باید عضو سایت شوید. با عضویت در سایت می‌توانید از دیگر ویدیوهای آموزشی ما بهره‌مند شوید. در مسیر کنکور و امتحان‌های مدرسه همراه ما باشید و از ویدیوهای مشاوره‌ای استفاده کنید.



برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

مخاطرات پدر و مادر موفق!

در دنیای امروز اگر روابط فرزند با والدین خوب و سازنده نباشد نه تنها پدر و مادر الگوی جدی و مهمی برای فرزند نخواهند بود بلکه موفقیت روزافزون پدر و مادر یک نگرانی و زمینه استرس‌زا برای فرزندان می‌باشد.

آقای جلال سلیمی مشاور رتبه‌های برتر کنکور و کارشناس آموزش و مشاور تحصیلی (بیش از ۹۰۰۰ دانش‌آموز و خانواده از سال ۱۳۷۹ تاکنون) در این ویدئو به این موضوع مهم که تقریباً تمام مشاوران به آن بی‌توجه هستند اشاره کرده و نهایت تجربیات بی‌نظیر خود را با خانواده‌ها و مشاوران کشور در میان گذاشته تا همگی از یک زاویه نو به مسائل نوجوانان و دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور نگاه کنیم.



برای تماشای ویدئو QR را اسکن کنید

