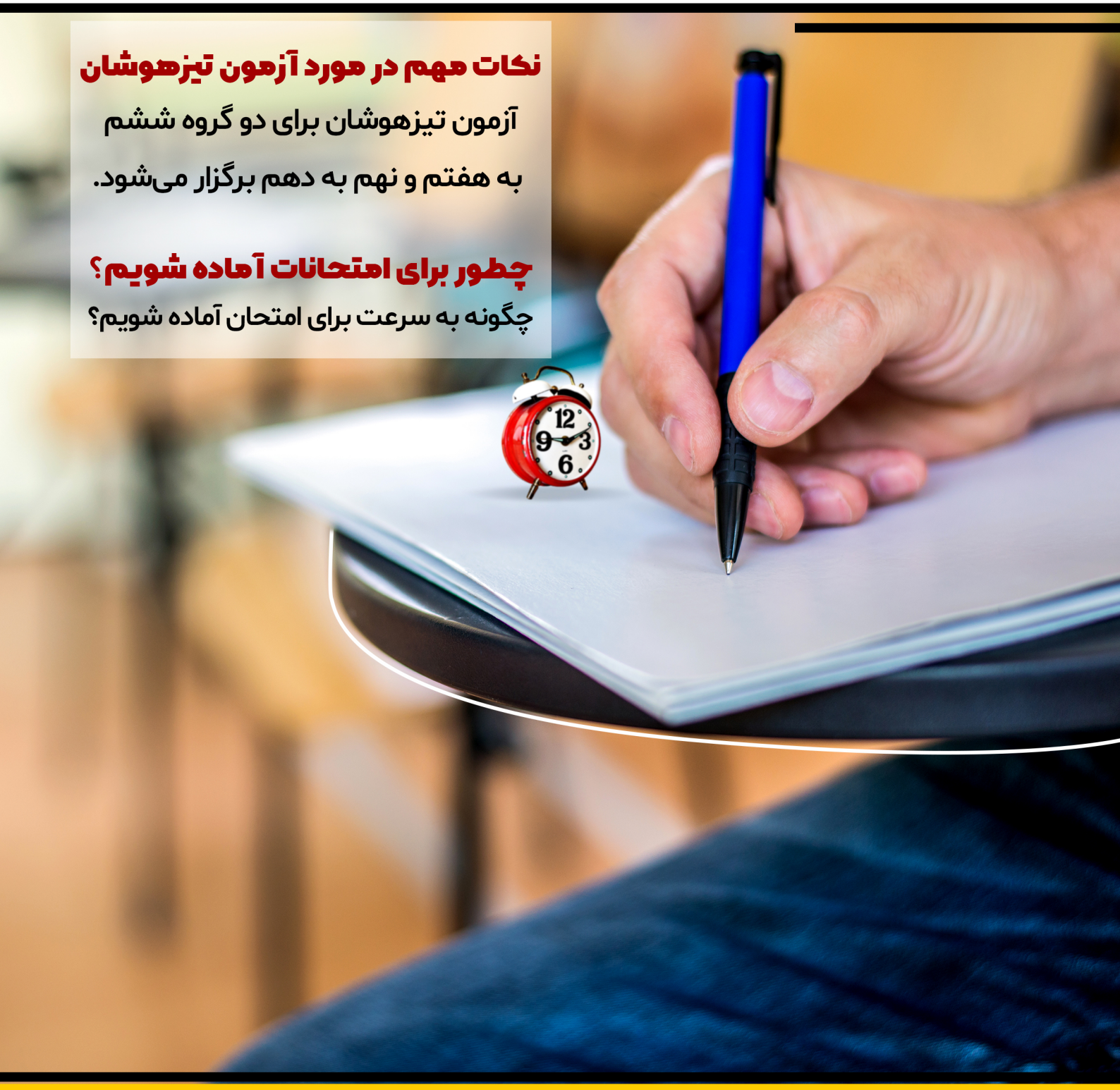
مجلهٔ تیزلند

شماره ۴۱ مجله تیزلند اردیبهشت ۱۴۰۰



نکات مهم در مورد آزمون تیزهوشان

آزمون تیزهوشان برای دو گروه ششم به هفتم و نهم به دهم برگزار می‌شود.

چطور برای امتحانات آماده شویم؟

چگونه به سرعت برای امتحان آماده شویم؟

مدیر مسئول: عادل طالبی

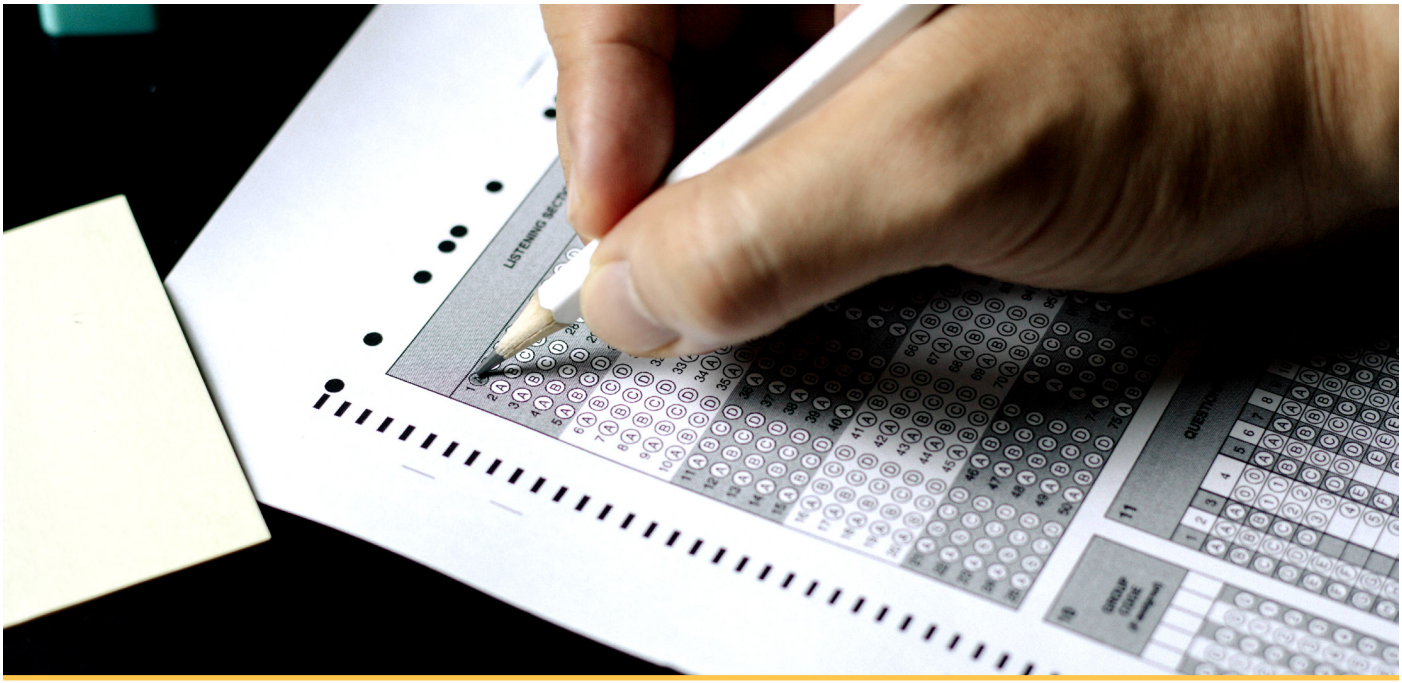
طراح گرافیک: یاسمن مرادی

منبع: سایت تیزلند

تاریخ نشر: اردیبهشت ۱۴۰۰

فهرست مطالب:

نکات مهم در مورد آزمون تیزهوشان



هر سال دانش‌آموزان برای ورود به مدارس برتر و ارتقا سطح علمیشون برای آزمون تیزهوشان تلاش می‌کنند. در این مقاله به نحوهٔ ثبت‌نام و موارد مهم در این آزمون اشاره می‌کنیم.

آزمون تیزهوشان برای دو گروه ششم به هفتم و نهم به دهم برگزار می‌شود.

ثبت‌نام از تاریخ ۱۱ فروردین شروع می‌شود و به مدت دو هفته برقرار است یعنی تا ۲۵ فروردین.

برای ثبت‌نام، نام کاربری هر دانش‌آموز کدملی و رمز عبور، رمز همگام است که باید از مدرسه گرفته شود.

اما اینکه همه دانش‌آموزان می‌توانند شرکت کنند یا خیر جواب خیر هست شرایط ثبت‌نام برای آزمون ششم به هفتم گرفتن «خیلی خوب» در نوبت دوم پایه پنجم و نوبت اول پایه ششم است. (حداکثر یک نمره «خوب» در مجموع نمرات ایرادی ندارد).

برای آزمون نهم به دهم معدل کل (سالانه) پایه هشتم باید ۱۹ به بالا باشد.

نکته‌ی مهم اینکه امسال هفتم به هشتم تکمیل ظرفیت ندارد.

آزمون ورودی هفتم ۹ صبح ۵ شنبه ۲۰ خرداد ماه و ورودی دهم ۹ صبح جمعه ۲۱ خرداد است. (توجه شود ممکن است بخاطر شرایط کرونا تاریخ تغییر کند). دانش‌آموزان سمپادی برای ورود به پایه‌ی دهم نیاز به دادن امتحان ندارند مگر اینکه بخواهند واحدشان را تغییر دهند.

دفترچه سوالات: آزمون ششم به هفتم همانند سال گذشته شامل ۵ بخش است:

هوش کلامی

هوش تصویری

درک مطلب

هوش ریاضی

سرعت و دقت

که هوش، استعداد و خلاقیت شما دانش‌آموز عزیز را می‌سنجند.

دو دفترچه خواهید داشت اولین دفترچه شامل ۶۰ سوال در مدت زمان ۶۰ دقیقه و دفترچه دوم ۴۰ سوال دارد، در مدت زمان ۲۰ دقیقه.

در این آزمون هیچ سوالی بطور مستقیم از منابع درسی طرح نشده است و ملاک سنجش هوش و استعداد دانش‌آموز است.

درس	تعداد سوال	ضریب ریاضی فیزیک	ضریب تجربی	ضریب انسانی	ضریب سمپاد مهارتی
قرآن و معارف اسلامی	۱۰	۱	۱	۱	۱
مطالعات اجتماعی	۱۰	۱	۱	۱	۱
فارسی	۱۰	۲	۲	۴	۲
علوم تجربی	۱۰	۲	۴	۲	۳
ریاضی	۱۰	۲	۴	۲	۳

هر دو آزمون ورودی ششم به هفتم و نهم به دهم نمره منفی دارد بنابراین دانش‌آموزان عزیز توجه کنید درصورت شک و عدم اطمینان از جواب سوالی آن را سفید باقی بگذارید و زمان را بر حل سوالات دیگر اختصاص دهید.

درصدی که برای قبولی آن را ملاک بگیرید وجود ندارد. یعنی ممکن است شما درسی را ۸۰ درصد بزنید و این به ظاهر خیلی خوب باشد اما اغلب دانش‌آموزان در همین حدود پاسخ داده باشند و چه بسا درصدهای بالاتر تعدادشان زیاد باشد و درسی را حدود ۶۰ درصد بزنید اما جز ۵ نفر اول این درصد باشید. بنابراین یک عدد مشخصی ندارد و خوب بودن یا نبودن درصدهای شما بستگی به وضعیت رقبای شما دارد.

حتماً یکبار شرایط آزمون را برای خودتان محیا کنید. (برای مثال مدتی با ماسک نشستن را امتحان کنید)

حتماً در این روزهای باقی مانده به آزمون تست‌های خود را تحلیل کنید حتی آن‌هایی که درست زدید. تنها تست زدن موثر نخواهد بود.

همچنان به مدیریت زمان توجه داشته باشید و بدانید قطعاً در روز امتحان، مدیریت زمان از مهمترین مسائل است.

کنترل و مدیریت ذهن بسیار در تمرکز و دقت شما تاثیر می‌گذارد بنابراین در روز آزمون به حواشی و حرف‌های اطرافیان توجه نکنید.

دانش‌آموزان عزیز نهم توجه کنند درصورت قبولی اولویت اول امکان انتخاب اولویت دوم وجود نخواهد داشت

به این مسئله توجه کنید فارغ از هر نتیجه‌ای که بگیرید این تلاش شماست که ارزنده است.

آمادگی صحیح برای امتحانات

فصل امتحانات نزدیک است و کم‌کم سروکلهٔ اضطراب و استرس ناشی از امتحان پیدا می‌شود، واقعاً چطور باید استرس امتحان را کم کنیم و امتحان را به خوبی پشت سر بگذاریم؟!

شما دانش‌آموز متوسطه دوره اول چطور این دوره را سپری می‌کنید؟! در این مطلب ما برای دانش‌آموزان متوسطه دوره اول در مورد آمادگی برای امتحان مطالب مفیدی خواهیم گفت، بهتر است با ما همراه باشید.

سال تحصیلی که آغاز می‌شود دانش‌آموزان، راهی مدرسه و کلاس می‌شوند، هر دانش‌آموزی شیوه‌ی درس خواندن مخصوص به خود را دارد، بعضی از دانش‌آموزان خیلی هدفمند برنامه‌ریزی می‌کنند، تمام مطالب درسی که توسط معلم آموزش داده می‌شود را به مرور مطالعه می‌کنند، بعضی که تعدادشان خیلی کم است، تا حدی مشتاق یادگیری هستند که پیش مطالعه دارند و قبل از این که معلم درس بدهد، مطالب جلسات بعدی را مطالعه می‌کنند و پیشاپیش اطلاعاتی کسب می‌کنند، این کار سبب می‌شود، هنگامی که معلم درس می‌دهد مطالب به خوبی در ذهن دانش‌آموز جای بگیرد و در صورتی که دانش‌آموز در هنگام پیش مطالعه سوالی در ذهنش پیدا شود، هنگام تدریس سوال‌های خود را می‌پرسد و تمام این تلاش‌ها به جاافتادن مطالب درسی در ذهن دانش‌آموزان کمک زیادی می‌کند.

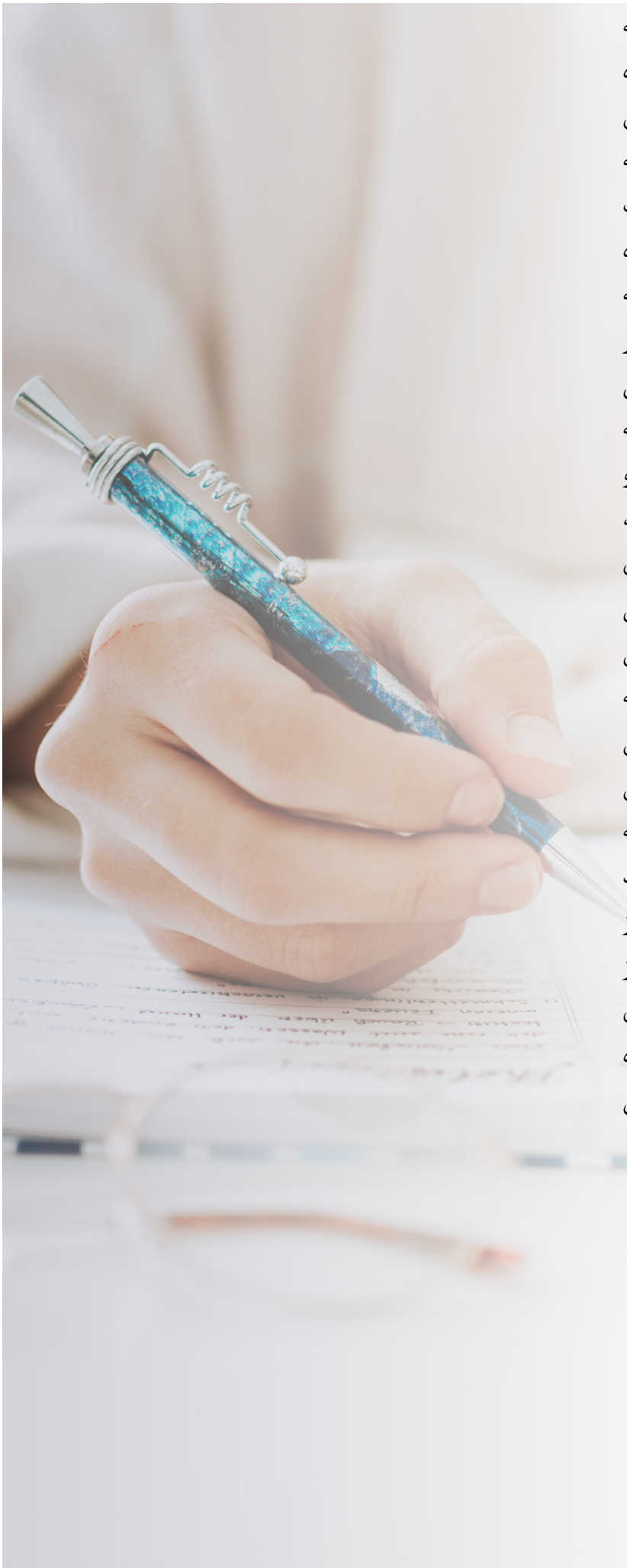
شیوهٔ درس خواندن در میان دانش‌آموزان بسیار متفاوت است همانطور که اهدف دانش‌آموزان با هم تفاوت بسیاری دارد، یکی می‌خواهد خوب درس بخواند و از پایه حسابی قوی و علمی مدارج علمی را یکی پس از دیگری طی کند و در آینده از شغل و جایگاه اجتماعی سطح بالا برخوردار شود و دیگری می‌خواهد فقط مدرک را بگیرد و قصد ادامه تحصیل ندارد، در هر صورت تمام دانش‌آموزان با هر استعداد و هدفی که دارند همیشه یک مسیر را طی می‌کنند، وارد مدرسه می‌شوند بعد از مدتی آموزش و یادگرفتن به تونل مخوف امتحانات می‌رسند و هیچ چاره‌ای ندارند جز این که این مرحله را پشت سر بگذارند.

روش‌های آمادگی برای امتحانات

بهترین راه این است که به خوبی برنامه‌ریزی کنید و از ابتدای سال تحصیلی خوب درس بخوانید، به عنوان نمونه شما متوجه می‌شوید معلم تاریخ جلسه‌ی بعدی درس چهارم را تدریس می‌کند، بهترین راه این است که شما برنامه‌ریزی کنید و پیش از تدریس معلم یکبار روزنامه‌وار یک مرور سطحی و چشمی روی مطالب جلسه بعد داشته باشید. راه دوم این است که بلافاصله بعد از تدریس معلم، دانش‌آموز برنامه‌ریزی کند و مطالب تدریس شده را بخواند این شیوه سبب یادگیری بهتر و حفظ بهتر مطالب در ذهن دانش‌آموزان می‌شود، با مرور و تکرار بیشتر مطالب نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت.

راهکار مناسب برای روزهای پراسترس امتحان

امتحان، حتی شنیدن اسم امتحان به اندام برخی دانش‌آموزان لرزه می‌اندازد، بهتر است دانش‌آموز ترس و اضطراب به دل راه ندهد و شیوه‌هایی را به کار بگیرد که امتحان دادن را برای او آسان می کند، به عنوان نمونه یک برنامه‌ریزی دقیق داشته باشد تا از زمان باقی مانده تا روز امتحان نهایت استفاده را ببرد، در هنگام مرور مطالب و آمادگی برای امتحان تمام وسایلی مانند تلویزیون، تبلت و.. که سبب حواس پرتی می‌شود را از دانش‌آموز دورکنید، سعی کنید فضای اتاق دانش‌آموز کاملا آماده باشد، مرتب و منظم با تهویه هوای مناسب و مطمئن شوید در اتاق دانش‌آموز اکسیژن کافی وجود داشته باشد. همچنین تغذیه و خواب تاثیر فراوانی روی یادگیری و حفظ مطالب دارد، دانش‌آموز باید خواب کافی و مناسب داشته باشد و در سبد تغذیه دانش‌آموز مواد غذایی متنوع مانند گوشت و تخم مرغ ولبنیات و به ویژه سبزیجات وجود داشته باشد. به خاطر داشته باشید زمانی که دانش‌آموز از مواد مغزی و پر انرژی تغذیه کند توانایی بهتری در یادگیری و حفظ مطالب خواهد داشت.



حتما به خاطر داشته باشید که درس خواندن به تنهایی کافی نیست، دانش‌آموز حتما باید علاوه بر این که درس می‌خواند، سوالاتی را از متن درس استخراج کند و آن‌ها را حل کند، اما هنگامی که دانش‌آموز زمان کمی دارد و به سرعت باید مطالب امتحان را دسته بندی کند و بخواند، بهترین راه این است که از سوالات امتحانی سال‌های گذشته استفاده کند، داشتن نمونه سوال سال قبل بسیار کمک کننده است و حل نمونه سوال‌های امتحانی پیش از امتحان اهمیت ویژه‌ای دارد، حل نمونه سوال ذهن دانش‌آموز را به چالش می‌کشد و تا حدودی استرس دانش‌آموز را کم می‌کند، دانش‌آموز با حل کردن نمونه سوال آمادگی بیشتری برای حضور سر جلسه امتحان پیدا می‌کند و زمانی که سوال‌ها را به درستی حل کند، با اعتماد به نفس بالاتری سر امتحان حاضر می‌شود و در صورتی که دانش‌آموز سوال را اشتباه حل کند، زمان امتحان اشتباه را مجدد تکرار نمی‌کند. در واقع داشتن نمونه سوال‌های سال قبل یک تمرین است که فضای امتحان را برای دانش‌آموز بازسازی می‌کند و در نهایت سبب می‌شود که دانش‌آموز به خوبی از پس امتحان برآید. شما والدین گرامی و دانش‌آموز متوسطه دوره اول می‌توانید از نمونه سوال‌های سال قبل، متوسطه دوره اول که در سایت قرار داده شده است، کمک بگیرید و امتحانات را به خوبی پشت سر بگذارید.

چطور برای امتحانات آماده شویم؟

چگونه به سرعت برای امتحان آماده شویم؟

فصل امتحانات نزدیک است، دانش‌آموزان چاره‌ای ندارند جز این که این مرحلهٔ پر استرس را با موفقیت پشت سر بگذارند، اگر دانش‌آموز متوسطه دوره دوم هستید آیا می‌دانید چطوراین مرحله را پشت سر بگذارید؟ بهتر است با ما همراه باشید و تکنیک‌های مفیدی را که در این مطلب ارائه می‌دهیم، به‌کار ببرید؟!

روش‌های مختلفی وجود دارد تا دانش‌آموزان بتوانند امتحانات را به خوبی پشت سر بگذارند، البته بستگی به این دارد که دانش‌آموز چقدر زمان دارد تا برای امتحان آماده شود، فرض می‌کنیم شما یک ماه زمان دارید تا درس بخوانید و برای امتحان آماده شوید، قبل از هر چیز یادتان باشد که افکار منفی و استرس را از خودتان دور کنید و فقط روی درس خواندن تمرکز کنید، به افکار منفی اجازه ندهید ذهنتان را اشغال کند، ترس و اضطراب مانند علف هرز است اگر مانع رشد و گسترش آن نشوید تمام ذهن شما را فرا می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد روی درس خواندن تمرکز کنید.

آمادگی جسمی و محیطی: در فصل امتحانات بسیار اهمیت دارد که خوب غذا بخورید و از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کنید، در کنار غذای خوب و میوهٔ تازه حتماً از دانه‌های مغزی مثل گردو و بادام استفاده کنید زیرا مغز شما نیاز به انرژی دارد و این انرژی از طریق خوراکی‌های مفید برای شما تامین می‌شود. در واقع زمان درس خواندن و امتحانات مغز شما بیشترین فعالیت را دارد تلاش کنید سوخت مورد نیاز را به مغزتان برسانید.

انتخاب یک مکان مناسب برای مطالعه اهمیت زیادی دارد، اگر اتاق مخصوص خودتان را دارید حتماً اتاق را مرتب کنید، نامنظمی و بهم ریختگی اتاق باعث می‌شود شما نتوانید به خوبی تمرکز کنید. دقت کنید نور مناسبی در اتاق مطالعه وجود داشته باشد و به دور از هر گونه سر و صدا باشد. در صورتی که منزل شما کوچک است یا سرو صدا شما را اذیت می‌کند به نزدیکترین کتابخانه محل زندگی خود بروید و از سالن مطالعهٔ کتابخانه استفاده کنید، وقتی که می‌خواهید از زمان خود حداکثر استفاده را ببرید، پیش از هر چیز باید مکان آرامی داشته باشد تا بتوانید به دور از سر و صدا با تمرکز مطالعه کنید.

داشتن یک برنامه‌ی درست به شما کمک می‌کند، آمادگی لازم را برای امتحان پیدا کنید و امتحانات را به خوبی پشت سر بگذارید، بر اساس این که چند روز تا امتحان وقت دارید و مطالب درسی شما چقدر است، یک برنامه بریزید و شروع کنید به مطالعه حتماً کنار دستتان خودکار و کاغذ داشته باشید و مهم‌ترین نکته‌ها را یاداشت کنید. بهتر است در هنگام یادداشت کردن از خلاصه‌نویسی و نقشه‌کشی ذهنی و کد گذاری حجم اطلاعات را کم کنید تا یک روز مانده به امتحان با مرور سریع همه چیز را به سرعت به ذهن بسپارید.

مرور و تمرین

مطالبی را که خلاصه کردید، مرور کنید و به خاطر داشته باشید تکرار و مرور به شما کمک می‌کند، مطالب را فراموش نکنید و در هنگام امتحان همه مطالب مهم را به راحتی به خاطر آورید. یادتان باشد که زمان خود را به فواصل کوتاه تقسیم کنید و هر از گاهی یک استراحت به مغزتان بدهید، بهترین زمانبندی برای درس خواندن ۴۵ دقیقه است، یعنی هر ۴۵ دقیقه یک استراحت به ذهنتان بدهید و بعد از ۴۵ درس خواندن استراحت کنید و حدود ۱۵ دقیقه استراحت کنید و در این فاصله نوشیدنی سالم مانند آبمیوه یا شیر بنوشید تا مواد مغزی به بدنتان برسد و از روی صندلی بلند شوید کمی حرکت کِششی انجام دهید تا خستگی عضلات شما از بین برود. پس از آن دوباره مطالب را مرور کنید آنقدر تمرین کنید تا مطالب در ذهن شما جا بیفتد.

استراحت و خواب

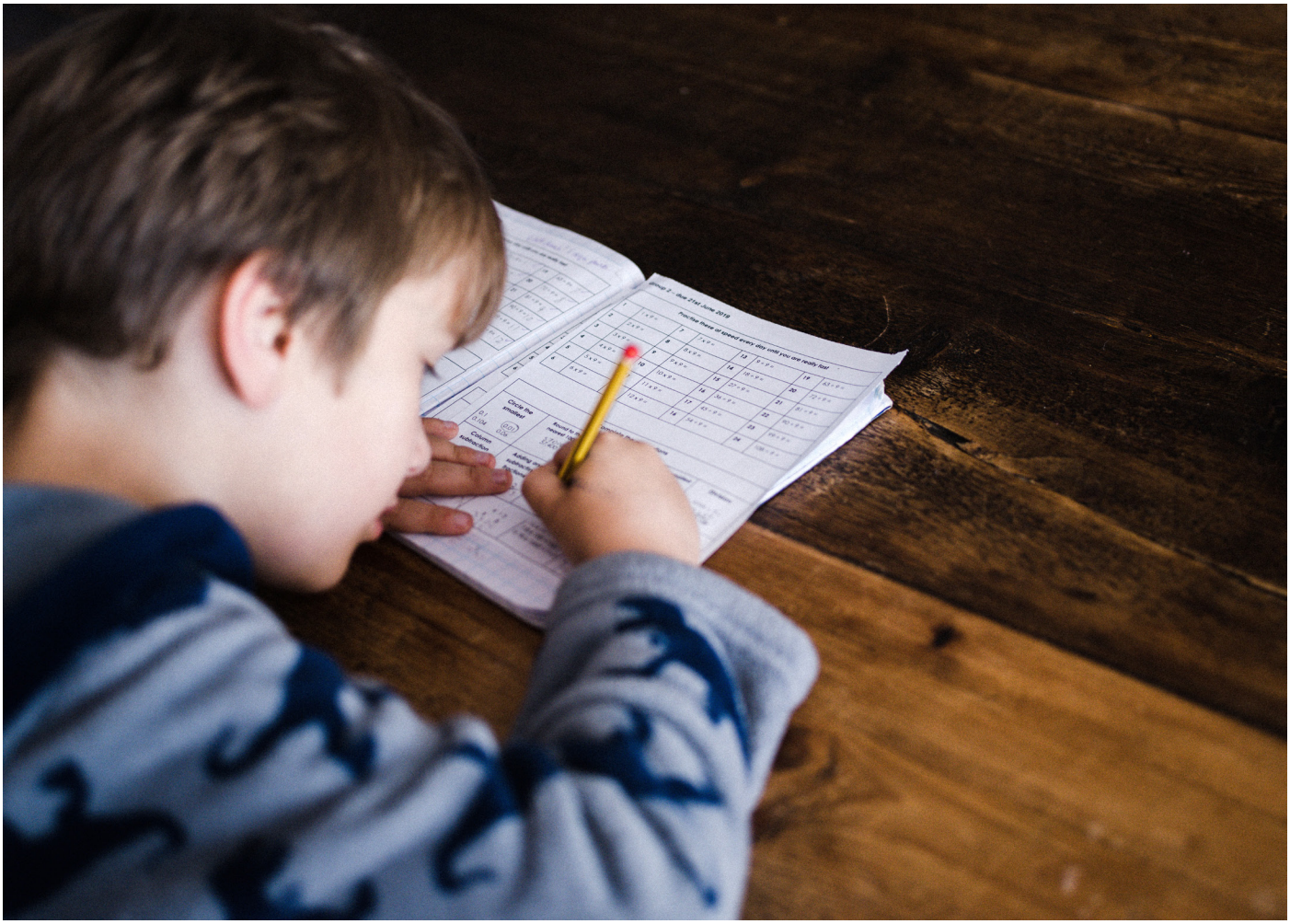
زمان خود را طوری تنظیم کنید که مجبور نشوید شب امتحان بیدار بمانید چون بیدار ماندن کمک چندانی به شما نمی‌کند و تاثیر منفی روی امتحان شما خواهد داشت پس خواب کافی داشته باشید، مطمئن باشید که خواب کافی به شما کمک می‌کند، هنگام امتحان تمرکز بالاتری داشته باشید و خیلی راحت‌تر مطالب را به یاد بیاورید.

سوالات امتحانی

یک نکته‌ی بسیار مهم در خصوص آمادگی برای امتحان این است که حتما از سوالات امتحانی سال‌های گذشته غافل نشوید و مطمئن باشید که حل کردن سوالات سال‌های قبل به شما کمک می‌کند با آمادگی بیشتری سر امتحان حاضر شوید، سوالات سالهای قبل از یک طرف به شما کمک می‌کند خودتان را محک بزنید و از طرف دیگر سبب می‌شود با سوالات آشنا شوید. بارها دیده شده که سوالات امتحانی سال‌های گذشته در امتحان سال بعد تکرار شده است، پس این فرصت را از دست ندهید و از سوالات سال‌های گذشته استفاده کنید. این مساله آنقدر اهمیت دارد که ما در این سایت نمونه سوالات متوسطه دوره دوم را در این سایت قرار دادیم شما می توانید از این سوالات استفاده کنید و با آمادگی بهتر فصل امتحانات را پشت سر بگذارید.

نکات مهم برای آمادگی امتحانات ابتدایی

فصل امتحانات نزدیک است و والدین دانش‌آموزان دغدغهٔ امتحانات را دارند. به خصوص دانش‌آموزان ابتدایی که در ابتدای راه تحصیل هستند و شاید حتی امتحان، برای دانش‌آموز ابتدایی خیلی ملموس و قابل درک نباشد؛ به همین‌دلیل والدین هنگام امتحانات ابتدایی نقش تأثیرگذاری دارند. بهتر است از همان ابتدای ورود دانش‌آموز به مدرسه ابتدایی مفهوم امتحان را برای دانش‌آموز توضیح دهید، دانش‌آموز باید چرایی وجود امتحان را درک کند، بداند که امتحان دادن برای این است که مطمئن شویم درس را خوب یادگرفته‌ایم. زمانی که دانش‌آموز مفهوم امتحان را خوب درک کند، برای درس خواندن و امتحان دادن مقاومت نمی‌کند و همین درک، سبب می‌شود امتحانات را راحت‌تر پشت سر بگذارند.



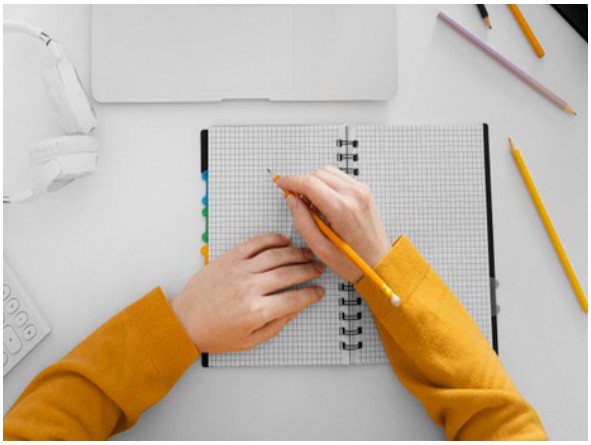
چگونه دانش‌آموز ابتدایی را برای امتحان آماده کنیم؟

والدین گرامی، سعی کنید دانش‌آموز از همان ابتدای سال تحصیلی مطالب را به خوبی یادبگیرد، اجازه ندهید مطالب درسی روی هم انباشته شود. مطالب درسی باید به آرامی و کم‌کم وارد ذهن دانش‌آموز شود تا ذهن دانش‌آموز، یکباره بمباران اطلاعاتی نشود. ذهن دانش‌آموز ابتدایی نباید با انباشتی از اطلاعات سنگین شود و دانش‌آموز تحت فشار روحی قرار بگیرد. بهتر است برای دانش‌آموز برنامه‌ریزی درسی انجام دهید و دانش‌آموز را در یادگیری قدم به قدم همراهی کنید، همراهی والدین با دانش‌آموز ابتدایی، سبب دلگرمی و صمیمیت میان فرزند و والدین می‌شود و از سوی دیگر سبب می‌شود، شما متوجه شوید فرزندتان چه مشکلاتی در یادگیری دارد و در رفع این مشکلات به فرزندتان کمک کنید.

موارد موثر در زمان امتحانات

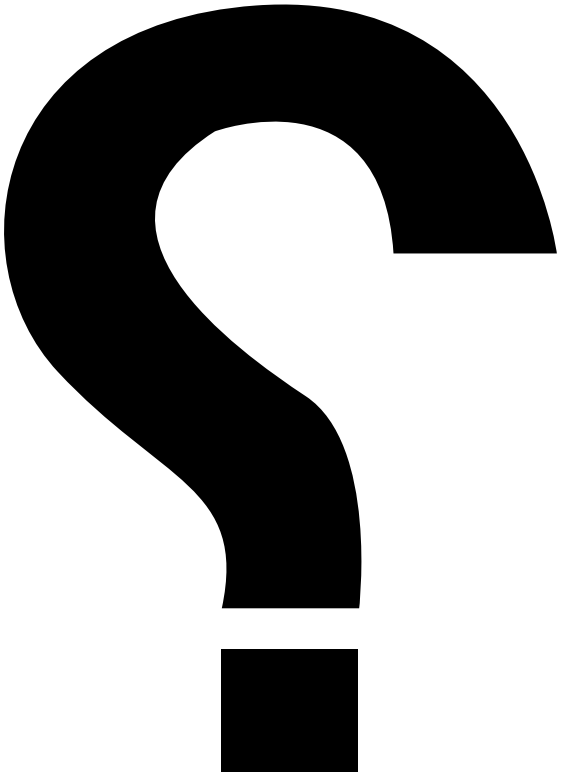
یکی از مهم‌ترین مواردی که باید به آن توجه کنید تغذیه دانش‌آموز ابتدایی است، حتماً توجه داشته باشید که مواد مغزی و پرانرژی و البته سالم به بدن دانش‌آموز برسد، در فصل امتحانات بسیار اهمیت دارد که موادی مانند گوشت و تخم مرغ، لبنیات، میوه و سبزی تازه به بدن دانش‌آموز برسد به ویژه دانه‌های مغذی مانند گردو، بادام و پسته که انرژی لازم را جهت سوخت و ساز به مغز دانش‌آموز می‌رساند، به خاطر داشته باشید دانش‌آموز هم زمانی که درس می‌خواند، مانند یک ورزشکار نیاز به تغذیه مناسب دارد.

یادتان باشد این که از دانش‌آموز ابتدایی فقط توقع داشته باشیم به خوبی امتحانات را پشت سر بگذارد کافی نیست، بلکه باید راه را برای او هموار کنیم. داشتن یک فضای اختصاصی برای مطالعه توقع زیادی نیست، بهتر است دانش‌آموز در یک اتاق با نور کافی به درس خواند مشغول شود، به دور از سر وصدا و هرگونه مزاحمت بتواند درس بخواند. حتما اتاق را مرتب کنید زیرا نظم و انضباط در اتاق سبب آرامش ذهنی می‌شود و دانش‌آموز بهتر می‌تواند تمرکز کند و درس بخواند.



اهمیت نمونه سوالات امتحانی

سعی کنید دانش‌آموز ابتدایی را به حال خود رها نکنید، شما به عنوان والدین باید بدانید فرزندتان در کدام درس ضعف دارد و در کدام درس قوی‌تر

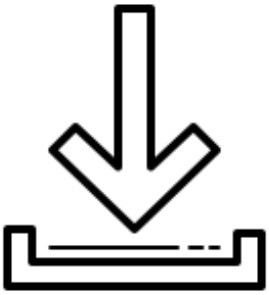


است و براساس نقاط ضعف و قدرت فرزندتان برای او یک برنامه‌ریزی مناسب داشته باشید و هرگز فرزندتان را به دلیل ضعف در یادگیری یک یا دو درس سرزنش نکنید و یا تحت فشار قرار ندهید، سرزنش کردن و یا فشار روحی و روانی نه تنها به دانش‌آموز کمک نمی‌کند بلکه نتیجه‌ی برعکس خواهد داشت.

زمان درس خواندن نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است، بهتر است زمان یادگیری طولانی نباشد و دانش‌آموز با فواصل منظم و استراحت درس بخواند، به عنوان مثال هر ۴۵ دقیقه یک استراحت داشته باشد و هنگام استراحت از جایش بلند شود و کمی جابجا شود تا خستگی بدن از بین برود. در فاصلهٔ استراحت بهتر است که آبمیوه یا دانه‌های مغذی مصرف کند تا انرژی مغز را تامین کند.

از ابتدای ورود دانش‌آموز به مدرسه سعی کنید، دانش‌آموز را به زود خوابیدن عادت دهید، خواب کافی و مناسب سبب رشد بدن و تقویت سیستم ایمنی می‌شود، استراحت به مغز کمک می‌کند، آمادگی بیشتری جهت یادگیری مطالب داشته باشد، پس بهتر است دانش‌آموز عادت کند و شب‌ها زود بخوابد، همین طور شب‌های امتحان به هیچ وجه بیدار نباشد.

زمانی که شما از دانش‌آموز انتظار دارید به بهترین وجه امتحانات را پشت سر بگذارد، پس باید شرایط را برای او فراهم کنید، به خاطر داشته باشید که درس خواندن برای امتحان به تنهایی کافی نیست، علاوه بر مواردی که در بالا توضیح داده شد، بهتر است دانش‌آموز با فضای امتحان آشنا شود، زمانی که دانش‌آموز با سوالات امتحانی آشنا شود، بهتر می‌تواند از پس امتحان برآید. ممکن است نتواند سوالات امتحانی را به خوبی حل کند و شما متوجه می‌شوید که دانش‌آموز کدام مبحث را به خوبی درک نکرده است، اگر هم به خوبی بتواند سوالات را حل کند با آمادگی بهتری سر امتحان حاضر می‌شود، به همین دلیل به شما والدین گرامی توصیه می‌کنیم از این فرصت استفاده کنید و مطمئن باشید حل کردن سوالات امتحانی سال گذشته یک امتیاز محسوب می‌شود، به همین دلیل ما نمونه سوالات امتحانی ابتدایی سال گذشته را در این سایت قرار دادیم شما والدین گرامی می‌توانید از نمونه سوالات امتحانی مقطع ابتدایی سال گذشته استفاده کنید.



مزایای استفاده از آموزش آنلاین

در وضعیت خاص مانند امروز که شیوع بیماری کووید ۱۹ موجب تعطیلی ناگهانی مدارس شده است، آموزش برخط (آنلاین) با کیفیت بالا می تواند موجب ارتقای تجربه دانش‌آموزان شود و نتایج خوبی در یادگیری آنها داشته باشد. آموزش‌های برخط مزایا و معایبی دارند که در ادامه به شرح آنها می‌پردازیم.

واقعیت این است که در آغاز شیوع کرونا، شرایط عادی نبود. تعطیلی ناگهانی مدارس باعث سردرگمی دانش‌آموزان شده بود؛ معلمان برای مواجهه با چنین شرایطی به اندازه کافی آموزش ندیده بودند و زیرساخت‌های فناوری آمادگی چندانی برای برگزاری آموزش‌های برخط نداشت. در این میان، فعالیت‌های زیادی برای طراحی دوره‌های آموزش برخط انجام شد.

مدارس خیلی زود از این تهدید به عنوان یک فرصت استفاده کردند و به ارائه خدمات آموزشی به صورت برخط پرداختند؛ زیرا باید زمینه‌ای فراهم می‌شد که بسته شدن ناگهانی مدارس در آموزش خللی ایجاد نکند. در چنین شرایطی، اگر زندگی به حالت عادی برگردد، آیا همه می‌گویند « عالی بود؛ من می‌خواهم این آموزش باز هم ادامه داشته باشد؟» یا تجربه بدی است که طعم تلخی خواهد داشت؟

آموزش‌های برخط مزایا و معایبی دارند که در ادامه به شرح آن‌ها می‌پردازیم.

مزایای استفاده از آموزش برخط برای دانش‌آموزان

آموزش برخط با زندگی دیجیتال دانش‌آموزان هماهنگ است. امروزه بسیاری از نوجوانان و برخی از کودکان اوقات زیادی را صرف فعالیت‌های برخط می‌کنند؛ از بازی‌های رایانه‌ای برخط گرفته تا شبکه‌های اجتماعی و گپ‌های روزانه با دوستان و آشنایان‌شان در پیام‌رسان‌های تلفن همراه؛ حال اگر قرار است بچه‌ها وقت خود را پای اینترنت بگذرانند، چرا از این فرصت برای آموزش و ارتباط معلم و شاگردان استفاده نشود؟

آموزش برخط، تصویری است:

تماشای تصویر ویدئویی بیشتر از مطالعه یک متن نوشتاری، حواس مختلف دانش‌آموزان را درگیر و توجه آن‌ها را جلب می‌کند و باعث می‌شود که یادگیری به صورت عمیق‌تری صورت بگیرد.

آموزش برخط، شبیه بازی است:

به این معنا که می‌توان از عنصر بازی و تفریح برای جلب توجه بیشتر مخاطب و بالا بردن انگیزه او در یادگیری استفاده کرد. بسیاری از ابزارهای برخط، ظاهری جذاب و مفرح دارند و دانش‌آموزان می‌توانند مطالب دشوار را از طریق آن‌ها به شکلی بسیار خوشایندتر و سرگرم‌کننده‌تر بیاموزند.

آموزش برخط، متحرک است:

شما همیشه و در همه‌جا می‌توانید از طریق لپ‌تاپ و تلفن همراه خود به منابع آموزشی دسترسی داشته باشید. از آنجا که میزان دسترسی کودکان و به‌خصوص نوجوانان به تلفن و اینترنت همراه روز به روز در حال افزایش است، چرا از امکان آموزش برخط که همیشه همراه و در اختیار افراد است، برای تسهیل یادگیری استفاده نکنیم؟

موانع استفاده گسترده از امکانات آموزش برخط

دسترسی نداشتن گروهی از دانش‌آموزان به دستگاه‌های دیجیتال و اینترنت:

متاسفانه در مناطق محروم و کم‌برخوردار، دانش‌آموزانی هستند که به گوشی تلفن همراه و اینترنت دسترسی ندارند.

هزینه مادی و زمانی معلمان برای تولید محتوای درسی:

معلمان ناچار هستند وقت زیادی را برای یادگیری نحوه استفاده از نرم‌افزارها و چگونگی تولید محتوای درسی مناسب صرف کنند. ضمن اینکه تدریس برخط روش‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارد که نیازمند آموزش و کسب تجربه است.

یادگیری اجتماعی:

وقتی یادگیری در محیط اجتماعی و در تعامل با دیگران صورت گیرد، عمیق‌تر و ماندگارتر می‌شود. محیط کلاس‌های درس سنتی، فضایی برای تعامل، گفت‌وگو و یادگیری اجتماعی ایجاد می‌کند که برای دانش‌آموزان بسیار اهمیت دارد.

بی‌اطلاعی از وضعیت و سلامت دانش‌آموزان:

وقتی دانش‌آموزان به صورت حضوری و فیزیکی در کلاس‌های درس حاضرند، معلم‌ها می‌توانند از سلامت و شرایط خلقی و روحی آن‌ها درک بهتر و عمیق‌تری داشته باشند؛ در حالی که از راه دور و از پشت صفحه نمایشگر نمی‌توان به‌راحتی از احساسات و شرایط روحی و سلامت دانش‌آموزان که تاثیر مستقیم بر یادگیری آن‌ها دارد، آگاه شد.

ارتباطات عاطفی و اجتماعی:

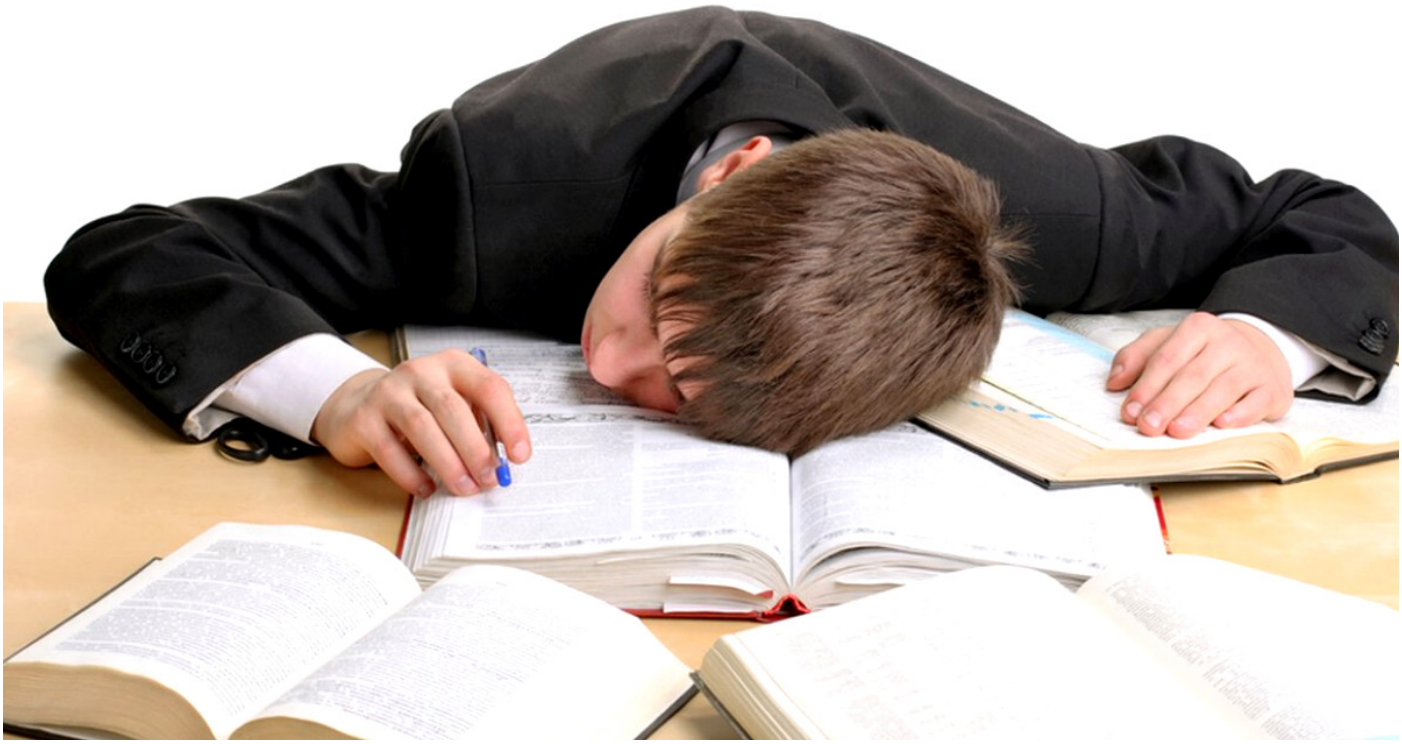
یادگیری درس تنها یکی از اهداف آموزشی در مدارس است. از دیگر اهداف مهم آموزش‌وپرورش، کمک به ارتقای سلامت روان، تعاملات اجتماعی و رشد عاطفی و اخلاقی است که جز در سایه تعامل مستقیم و بی‌واسطه با معلمان و سایر دانش‌آموزان حاصل نمی‌شود.

به هم خوردن نظم و برنامه‌های زمانی:

مدرسه فرصتی را فراهم می‌آورد که دانش‌آموزان در ساعات مشخصی از روز وقت خود را صرف یادگیری و انجام دادن فعالیت‌های درسی کنند و تکرار این روند طبق الگوهای منظم، نظم و ترتیب و قانونمندی را در ذهن دانش‌آموزان نهادینه می‌کند. در حالی که در آموزش برخط، خارج شدن از الگوی منظم مدارس که می‌تواند در هر ساعتی از شبانه‌روز و با هر میزان توقف و فاصله صورت گیرد، این نظم و تعادل را به هم می‌ریزد و دانش‌آموزان را دچار بی‌برنامگی و حواس‌پرتی می‌کند.

راهکارهای افزایش انگیزه برای درس خواندن

تا حالا شده وقتی که می‌خواهید درس بخوانید، مدت ها بی فایده فقط به کلمات خیره شوید؟ آیا درس خواندن برایتان کار خواب‌آوری شده است؟ آیا بیشتر اوقات احساس می کنید حوصله‌ی درس خواندن را ندارید؟ اگر این مشکلات را تجربه کرده‌اید، امیدواریم ادامهٔ این مقاله انگیزه برای درس خواندن در شما را تقویت کند.



بخش اول: فضای مناسب درس خواندن را برای خود فراهم کنید

۱. مکانی آرام پیدا کنید که تمرکز شما را بر هم نزند

این مکان می‌تواند کتابخانه، کافه یا اتاقی در خانه‌تان باشد. عامل ضروری این است که این مکان‌ها از سروصدا و عوامل برهم زننده‌ی تمرکز خالی باشند. جاهایی که احتمال دارد دوستان‌تان بیایند را انتخاب نکنید.

۲. وسایل درس خواندن را آماده کنید

حتما وسایلی که برای درس خواندن نیاز دارید، آماده کنید. این وسایل می‌تواند شامل کاغذ، خودکار، مداد، ماژیک شبرنگ و... باشد. بستگی به خودتان دارد که برای درس خواندن به چه ابزاری نیاز دارید. اگر ابزار موردنیازتان را قبل از شروع آماده نکنید، باید حین درس خواندن این کار را انجام دهید و تمرکزتان برهم می‌خورد.

۳. مقداری آب و تنقلات کنار خود بگذارید

وقتی که بدن انسان سیراب باشد، کارایی‌اش افزایش می‌یابد. بنابراین مقداری آب در کنار خود داشته باشید. در بین درس خواندن گاهی آب مصرف کنید تا آب بدن‌تان تامین شود. همچنین مقداری تنقلات سالم مانند آجیل و میوه هم کنار خود بگذارید. این‌گونه انرژی از دست رفته‌ی خود را جبران کنید. برای تامین انرژی از فست‌فود و شیرینی استفاده نکنید. خوراکی‌هایی مانند پیتزا، همبرگر، کیک و شیرینی را مصرف نکنید. این مواد انرژی شما را برای مدت کمی بالا نگه می‌دارند و کم‌کم باعث احساس خواب‌آلودگی در شما می‌شوند.

بخش دوم: عوامل حواس‌پرتی را از بین ببرید

۱. لباس راحت بپوشید

لباس راحت و مناسب بپوشید. سعی کنید لباس‌تان چیزی نداشته باشد که حواس‌تان را پرت کند. عوامل بسیار کوچک هم می‌تواند تمرکزتان را برهم بزند. مثلا اگر شلوارتان گشاد باشد و دائماً بخواهید آن را بالا بکشید.

۲. تلفن همراه خود را روی حالت سکوت بگذارید

زمان درس خواندن، زمان مناسبی برای صحبت کردن با دوست و فامیل نیست. اگر ممکن است فرد خاصی نگران‌تان شود، از قبل به او بگویید که در این زمان مشغول درس خواندن خواهید بود و صدای گوشی را نمی‌شنوید. بنابراین هنگام درس خواندن گوشی خود را بر روی حالت سکوت بگذارید و آن را دور از دسترس خود قرار دهید. اگر تلفن همراه کنارتان باشد احتمال دارد مرتب آن را چک کنید.

۳. اگر به کامپیوتر خود برای درس خواندن نیازی ندارید، آن را خاموش کنید

اگر به کامپیوترتان برای درس خواندن نیاز ندارید، آن را خاموش کنید. روشن بودن کامپیوتر شاید شما را وسوسه کند که در سایت‌های ورزشی بچرخید یا اخبار بازیگران محبوب خود را دنبال کنید. در نهایت به خودتان می‌آیید و می‌بینید زمان زیادی را پشت کامپیوتر تلف کرده‌اید.

اگر برای تحقیق درسی باید وب‌سایت خاصی را مطالعه کنید، می‌توانید از آن صفحه پرینت تهیه کنید. این‌گونه حین مطالعه، وسوسه نمی‌شوید زبانه‌ی دیگری در مرورگرتان باز کنید و سری به شبکه‌های اجتماعی بزنید.

اگر می‌خواهید مطلب خاصی را در نرم‌افزار ورد تایپ کنید، می‌توانید اینترنت خود را به‌طور موقت قطع کنید.

بخش سوم: اهداف درسی خود را تعیین کنید

۱. اهداف واقعی برای درس خواندن خود مشخص کنید

به‌جای اهداف کلی و مبهم، اهداف مشخص و دست‌یافتنی برای خود تعیین کنید. مثلا به‌جای اینکه بگویید «باید ریاضی خود را قوی کنم» هدف مشخصی در خواندن ریاضی تعریف کنید. مثلا بگویید می‌خواهم رسم نمودار تابع درجه‌ی دوم را یاد بگیرم. با این روش در پایان زمان مطالعه دقیقا می‌دانید چه بخشی را مطالعه کرده‌اید و چه دستاوردی داشته‌اید.

۲. وقتی به هدفی رسیدید، به خود جایزه بدهید

وقتی که به هدف معینی رسیدید، به خود جایزه بدهید. اگر هدفی که به آن رسیدید هدف نهایی نبود و باید باز به درس خواندتان ادامه دهید، می‌توانید کمی راه بروید، چیزی بخورید یا به آهنگ دلخواه‌تان گوش بدهید. اگر با رسیدن به هدف‌تان درس خواندن‌تان هم تمام می‌شود، آزادید هر کاری که دوست دارید انجام دهید. می‌توانید بازی کنید، با دوستان‌تان صحبت کنید یا فیلم ببینید.

اگر تصمیم دارید با استراحتی کوتاه به خود پاداش بدهید، فراموش نکنید که هنوز درس شما باقی مانده است. پس از سپری شدن زمان مشخص به درس خود ادامه دهید. به صدای توی سرتان گوش ندهید که از شما می‌خواهد بیشتر استراحت کنید..

بخش چهارم: خودتان را آماده کنید

۱. یک برنامهٔ درسی برای خودتان درست کنید

به‌جای اینکه به‌طور مبهم بگویید «باید این هفته درس بخوانم» به‌طور مشخص برای خود برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی می‌تواند تا حد زیادی مشکل ضعف اراده‌ی شما را برطرف کند.

بخش پنجم: حالا شروع به درس خواندن کنید

بعضی اوقات شروع، سخت‌ترین بخش کار است. اگر اهداف درسی که برای خود تعیین کرده‌اید به نظر ترسناک می‌آید، اهداف خود را کوچکتر کنید. مثلا برنامه‌ریزی کنید نصف فصل را امروز و نصف فصل را فردا بخوانید. یادتان باشد حتی کمی درس خواندن بهتر از چیزی نخواندن و جمع‌شدن مطالب است.

نکاتی که می‌تواند به شما کمک کند

مرتب و منظم باشید. میز تحریر خود را تمیز و مرتب نگه دارید. کیف خود را از کاغذهایی که به آن نیاز ندارید، خالی کنید. کاغذهای مربوط به هر درس را مرتب دسته‌بندی کنید. این‌گونه زمانی که به آنها نیاز داشتید، به مشکل بر نمی‌خورید.

اگر فرد خیال‌پردازی هستید، در زمان درس از فکر کردن به هر چیزی غیر از درس خودداری کنید. به این فکر کنید که اگر امروز درس خود را نخوانید، در آینده با افزایش مطالب کار برای‌تان سخت خواهد شد.

حتما در طول کلاس مطالب مهم را یادداشت کنید. این مطالب برای انجام تکالیف، پروژه‌ها و امتحانات مفید خواهند بود. اگر هم سرعت نوشتن شما پایین است و از معلم عقب می‌افتید، به‌صورت چرک‌نویس یادداشت کرده و بعدها مطالب را پاک‌نویس کنید.

اگر نیاز به کمک دارید، از معلم خود کمک بخواهید. از سوال کردن نترسید. معلمان حقوق می‌گیرند تا به سوالات شما جواب بدهند. این علاقه‌ی شما باعث افزایش انگیزه‌ی معلمان برای بالا بردن سطح کلاس‌شان می‌شود. نگران نباشید که دوستان‌تان راجع به شما چه فکری می‌کنند. بهتر است به‌جای تظاهر به یادگیری، مطالب را واقعا یاد بگیرید.

خواب کافی برای یادگیری مطالب ضروری است. خواب کمک می‌کند تا مغز اطلاعات را ذخیره نماید. به این منظور باید هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید. انگیزه برای درس خواندن - خواب کافی برای تثبیت مطالب خوانده شده الزامی است.

به خودتان بگویید که وقتی به اهدافم رسیدم، می‌توانم با خیال راحت به تفریح بپردازم. اراده‌ای قوی داشته باشید و اجازه ندهید حواس‌تان پرت شود. اگر سروصدا شما را اذیت می‌کند، پنبه‌ای در گوش‌تان بگذارید. اگر کسی باعث حواس‌پرتی شما می‌شود، روی خود را از او برگردانید.

هرگز حین درس خواندن از تلفن همراه استفاده نکنید. آن را خاموش کنید یا در حالت سکوت قرار بدهید. سپس آن را در کمد یا جایی بگذارید که نتوانید ببینید. حتی می‌توانید آن را به والدین خود بدهید و از آنها بخواهید تا وقتی که درس تمام نشده، آن را به شما پس ندهند.

درس را به تعویق نیندازید. یادتان باشد اگر امروز وقت خود را به درس اختصاص بدهید، در آینده وقت بیشتر و خیالی آسوده‌تر خواهید داشت.

به نتایج بلندمدت درس خواندن فکر کنید. اگر بخواهید دکتر، مهندس یا... شوید. باید درس بخوانید تا بتوانید در آینده شغل دلخواه خود را به دست آورید.

به دوستان باهوش خود نگاه کنید. از آنها یاد بگیرید. مانند آنها درس بخوانید و در کلاس حضور پیدا کنید. ولی در این کار افراط نکنید.

اگر به راحتی با چیزهای اطراف حواستان پرت می‌شود، روی خود را به‌سمت دیوار بکنید و درس بخوانید.

اگر درس خواندن همراه دوستان باعث می‌شود بهتر درس بخوانید، همین کار را انجام دهید. اگر دوست‌تان همکلاس شما نیز باشد، بهتر می‌توانید با هم درس بخوانید. فقط مراقب باشید که حواس‌تان پرت نشود و زیاد صحبت نکنید. چون الان زمانِ درس خواندن شماست.

در حین درس خواندن به موسیقی گوش ندهید. این کار تمرکزتان را از بین می‌برد. البته بعضی افراد با گوش دادن به موسیقی بهتر درس می‌خوانند.

در این صورت گوش دادن به موسیقی مانعی ندارد. انگیزه برای درس خواندن - گوش دادن موسیقی چین درس تمرکزتان را بر هم می‌زند

اگر احساس کردید برای درسی نیاز به معلم خصوصی دارید، این را به والدین خود اعلام کنید. اگر هزینه‌ها برای‌تان زیاد بود، می‌توانید از افراد فامیل که در آن درس تسلط دارند کمک بخواهید. به صفحات باقی‌مانده نگاه نکنید. شاید این کار باعث دلسردی شما شود.

فهرستی از کارهایی که با اتمام درس می‌توانید انجام بدهید، تهیه کنید. این کار می‌تواند باعث افزایش انگیزه‌تان شود.

به خودتان یادآوری کنید که اگر بهتر درس بخوانید، شانس بیشتری برای قبولی در دانشگاه خوب خواهید داشت. در نهایت می‌توانید شغل بهتری به دست بیاورید و روزی فرد ثروتمندی شوید.

می‌توانید در زمان استراحت پنجره‌ی اتاق را باز کنید. از هوای تازه استفاده کنید تا با انرژی و طراوت به درس خود ادامه دهید.

به کارهایی که ترجیح می‌دهید به جای درس خواندن انجام بدهید، زیاد فکر نکنید. شاید تسلیم این افکار بشوید و درس را کنار بگذارید.

در زمان درس بسته به برنامه‌ی خود در هر ساعت، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید. بی‌وقفه و بدون استراحت درس نخوانید.