



مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت زغالسنگ کرمان

تکنیک های آموزشی مهارت های یادگیری

راهنمای یادگیری و مطالعه

شامل فرایندی ها و اعمالی (رفتاری) به صورت آگاهانه و هدفمند توسط یادگیرنده انتخاب و به کار گرفته می شود تا به آمادگی، تمایل و توانایی او در یادگیری معنادار مطالب درسی و استفاده موثر از یادگیری در موقعیت های دیگر کمک کنند.

نشانه های رفتاری بارز

- بینشی صحیح نسبت به یادداشت برداری در حین کلاس ندارند.
برای مطالعه زمان و مکان مشخصی را برنامه ریزی نمی کنند.
- شروع مطالعه برایشان سخت است و نمی دانند باید از کجا شروع کنند.

- برای شروع مطالعه بلافاصله به سراغ خواندن متن اصلی می روند و پیش خوانی ندارند.

- در حین خواندن یا یادداشت برداری نمی توانند بین مطالب مهم و غیر مهم تفکیک قائل شوند.

- در حین مطالعه به سرعت دچار پرش افکار می شوند و نمی توانند ذهنشان را روی مطالب متمرکز کنند.

تکنیک های آموزشی مهارت های یادگیری

۱- تدوین یک برنامه خوب جهت مطالعه

- فعالیت های هفتگی و زمان های اختصاص داده یا دداشت شود (خوردن، خوابیدن، نظافت و بهداشت فردی، فعالیت های تثبیت شده (کلاس درس، کلاس زبان، کلاس موسیقی، کار بیرون).

- تنظیم کردن زمان مطالعه با برنامه کاری.

- کنترل کردن محیط پیرامون مطالعه.

الف: یک مکان ثابت برای مطالعه در نظر گرفته شود و فقط در آن مکان مطالعه صورت بگیرد .

ب: قبل از شروع یک تکلیف بر روی کاغذ زمان مورد انتظار را برای اتمام تکلیف نوشته شود.

ج: زمان مشخصی برای شروع مطالعه در نظر گرفته شود.

۲- تکنیک مطالعه SQ3R

• پیش خوانی SURVEY

- گذراندن کمی وقت برای آشنا شدن با مطلبی که میخواهید درباره اش مطالعه کنید.

- ابتدا مقدمه خوانده شود در مقدمه نویسنده توضیح می دهد که در تلاش برای رسیدن به چه هدف بوده است.

- فهرست مطالب را بخوانید.

- کتاب را ورق بزنید.

- خلاصه های آخر هر فصل را بخوانید.

چرا؟ S قادر خواهید بود بهتر تمرکز کنید چون هنگام مطالعه می دانید دنبال چه هستید و از سازمان دهی متن نویسنده آگاه می شوید.

• سؤال کردن Question

- با هر عنوانی که روبرو می شود سئوالی برایش طرح کند.

- سئوالاتی بنویسید.

- از عناوین اصلی سؤال طرح کنید.

-- از فهرست سئوالات نویسنده در ابتدا یا انتهای فصل کمک بگیرید.

-- وقتی پیش خوانی می کنید سئوالات را بنویسید.

چرا؟ Q کمک می کند با متمرکز کردن توجه خود بر اهداف کوتاه مدت تمرکز خود را تقویت کرده و انتخابی مطالعه کنیم.

• خواندن READ

- یک هدف زمانبند تعیین کنید و پس از خواندن هر بخش زیر بخش های مهم خط بکشید.

- منجر به تقویت دانش و درک پارگراف بعدی می شود.

- بازبایی و یاد آوری را تسهیل می کند.

- در مرحله خواندن باید به نکات زیر توجه کرد

- مطالعه صرفا حرکت چشم شما روی کلمات نیست.

- خلاصه کردن باید بعد از خواندن باشد.

-فعالانه بخوانید ، بخوانید تا بتوانید به سئوالات مطرح شده پاسخ دهید.

-عبارات و جملات برجسته یا بولد را با دقت بیشتری بخوانید.

-همه چیز را بخوانید جدول ها و نمودارها و توضیحات و تصاویر و برای آنها زمان بگذارید.

چرا R؟ خواندن قادر می شوید نکات مهم از غیر مهم تشخیص بدهیم. و نگاه انتقادی به مطالب داشته باشید.

• از حفظ خواندن Recite

-پس از خواندن، یادداشت ها و کتاب را کنار بگذارد و آن چه را کمی قبل خوانده اید از حفظ بگوید. تنها راه برای این که بفهمیم چه چیزی در خاطرمان مانده.

-به طور مداوم توقف کنید و آن چه را تا حالا خوانده اید از حفظ بگویید تا ببینید چه چیزهایی فراموش کرده اید.

-با فواصل معین توقف کنید و مفاهیم جزئی ایده های مهم را بازگویی کنید.

-سعی کنید عناوین و سرفصل های کتاب را از حفظ بگویید.

-حدود ۹۵ درصد زمان را باید صرف حفظ گفتن شود.

-از حفظ گفتن کمک می کند اشتباهات را تصحیح کنید.

-چرا چرا R؟ از حفظ خواندن؟ منجر به تقویت دانش و درک پارگراف بعدی می شود.

• مرور کردن Review

-وقتی بخشی از مطالعه را کامل می کند ، به طور مختصر آن را مرور کنید و دوباره بخوانید.

- دوباره مطالب را بخوانید و ببینید که مطلبی را از یاد نبرده باشید یا اگر قبل نخوانده باشید دوباره مطالعه کنید.

-خلاصه ها را مرور کنید و اگر لازم است آن ها را از حفظ بگویید.

-یادداشت هایی که نوشته اید، مرور کنید.

-چندین بار در فواصل معین تا شروع امتحان مرور کنید.

چرا R؟ چرا مرور کردن؟ بازبایی و یاد آوری مطالب تسهیل می کند.

۳-تکنیک یادگیری زایشی

-موثرترین یادگیری زمانی اتفاق می افتد که از بیش از یک مجرای یادگیری استفاده شود.

-امکان دارد در ۲۴ ساعت اول بعد از یادگیری اولیه ۸۰ درصد مطالب آموخته شده فراموش شوند.

-خلاصه کردن، ترسیم نقشه، ترسیم شکل، تصویر سازی، خود آزمایی توضیح دادن به خود، و تدریس کردن به

معنای راهبر های یادگیری زایشی می باشد.

۴-تکنیک های علامت گذاری

-علامت گذاری ماهرانه و هدفمند کتاب درسی بسیار مفیدتر از یادداشت برداری مفصل از فصل های کتاب می باشد.

-اهمیت علامت گذاری جهت مرور مطالب؟

-تا زمانی که فصل خوانده نشده است و کل بخش های مهم را نفهمیده اید برای علامت گذاری صبر کنید.

-بعد از درک برگردید و نکات مهم را که انتخاب کردید خط بکشید شماره گذاری یا کلمات کلیدی.....

-از علامت های مختلف و متنوعی مانند خط کشیدن، دایره کشیدن، برجسته کردن استفاده کنید

-خلاصه ای از پاراگراف های مهم را در کنار یا بالا و پایین صفحات کتاب بنویسید.

-درون جلد کتاب فرمول هایی را که در سراسر کتاب مهم هستند و کاربرد زیادی دارند بنویسید.

دفتر مشاوره مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت زغالسنگ شماره

تماس جهت مشاوره تلفنی ۳۲۱۳۴۴۸۵

منبع : راهنمای گام به گام در مشکلات تحصیلی انتشارات: جهاد

دانشگاهی واحد شهید بهشتی