



موضوع: کمتر درس بخوانیم

بیشتر یاد بگیریم

تهیه کننده: محدثه سهرابی

مدرسه علمیه الزهرا

آباد طشک



مركز نشر حوزه‌ای و علمی



چگونه سرعت خواندن را افزایش

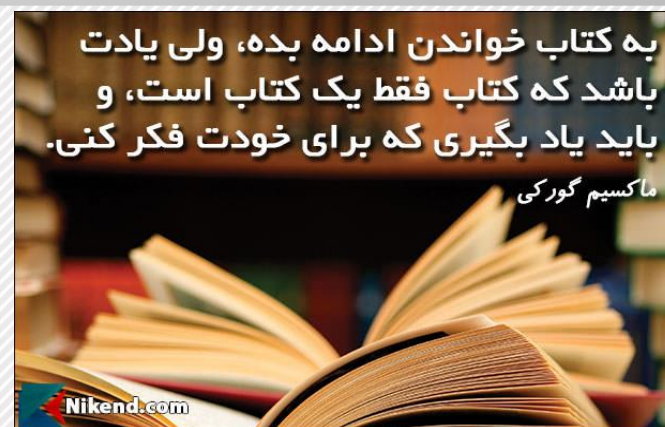
بدهیم

- (۱) مقابله با برگشت چشم به عقب
- (۲) ایجاد هماهنگی بین چشم و اطلاعات
- (۳) افزایش حوزه دید چشم به هنگام مطالعه

(۴) جلوگیری از بروز حواس پرتی

منبع: کمتر درس بخوانیم بیشتر
یاد بگیریم

از مصطفی منتظری



(۳) محل نشستن را جلوی کلاس

انتخاب کنیم

چه عواملی باعث کند خوانی می شود؟

- (۵) برگشت به عقب چشم
- (۶) عدم علاقه و بی حوصلگی
- (۷) بلند خوانی یا لب خوانی
- (۸) عدم اطلاع از روش های مطالعه صحیح

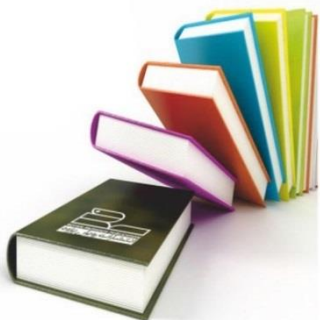
روش های صحیح مطالعه

- (۱) کاهش زمان مطالعه
- (۲) افزایش میزان یاد گیری
- (۳) طولانی تر کردن مدت نگهداری مطالب
- آموخته شده در حافظه
- (۴) یادآوری آسان آموخته ها

چگونه در کلاس درس تمرکز کنیم

- (۲) یادداشت برداری از مطالبی که معلم درس می دهد.

- (۱) یادداشت برداری از سوالاتی که در حین درس معلم یا استاد به ذهن ما خطور می کند .



راهکار های افزایش موفقیت در

مطالعه

- (۱) مدیریت زمان (۲) کنترل استرس
- (۳) تندخوانی

راهکار های دستیابی به تمرکز حواس

- (۱) مطالعه در زمان های مناسب
- (۲) سعی کنیم همیشه در یک اتاق مشخص مطالعه کنیم تا لوازم جدید جلب توجه نکند.
- (۳) جایی که مطالعه می کنیم بی سروصدا باشد.

علت های بیزاری از مطالعه

علاقه مند نبودن به درس خواندن می تواند علت های مختلفی داشته باشد

- (۱) زیاد بودن حجم مطالب و زمان
- (۲) مناسب نبودن مکان مطالعه
- (۳) متمرکز نبودن حواس مطالعه کننده روی درس
- (۴) استرس و فشار روحی
- (۵) نامتناسب بودن شیوه مطالعه
- (۶) نداشتن آمادگی روحی برای مطالعه
- (۷) حافظه پرورش نیافته