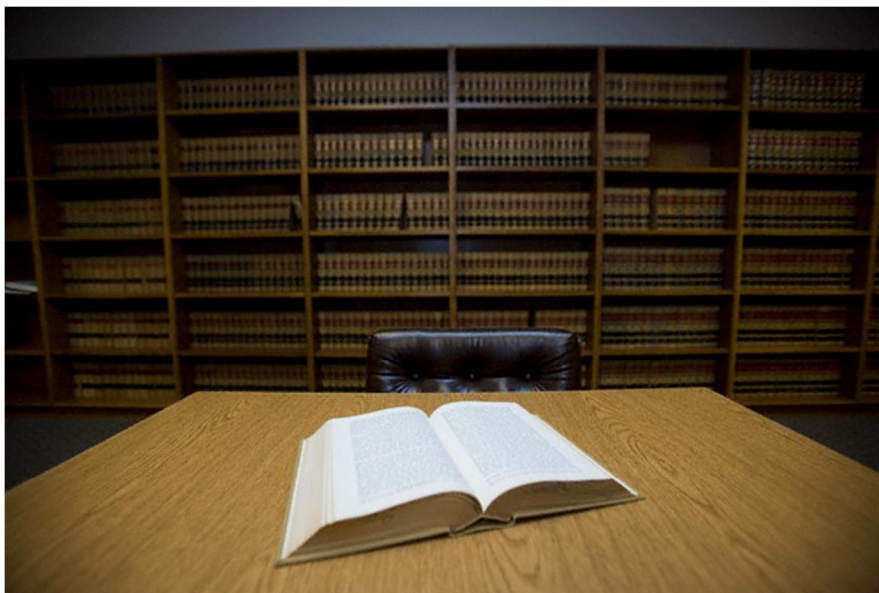


روش صحیح مطالعه و یادگیری



یکی از شرایط اساسی مطالعه ، تمرکز حواس است . معمولاً دانش آموزان ، والدین یا معلمین از عدم تمرکز حواس شاگردان شکوه می کنند و همین امر باعث ایجاد افت تحصیلی در بین دانش آموزان ایرانی شده است . پس بر آن شدیم تا مطالبی چند جهت رفع این مسئله ارائه دهیم:

- ۱- دانش آموز باید قبل از ورود معلم به کلاس ، آمادگی روانی و عصبی داشته باشد ، در غیر این صورت در تمرکز حواس خلل ایجاد می گردد.
- ۲- پنج دقیقه قبل از شروع درس ، دانش آموز باید ساکت و آرام باشد تا تمرکز لازم به وجود آید.
- ۳- والدین و اولیاء مدرسه باید مدرسه و منزل را برای دانش آموز به صورت محیطی خوش آیند ، آرام بخش و شادی آفرین در آورند.

شیوه های مطالعه

از شیوه های مطالعه علمی که بسیاری از صاحب نظران به آن معتقد می باشند عبارتست از:

الف -پیش خوانی و پس خوانی : یعنی دانش آموز همیشه یک درس از معلم جلوتر باشد تا آمادگی ذهنی برای فراگیری درس ایجاد گردد و بعد از فراگیری هر درس توسط معلم یک بار دیگر آن را مطالعه کند.

ب - سوال کردن : باید درس را به شیوه سئوالی مطرح کرد و پرسش ها را از خود پرسید.

ج - خط کشیدن زیر مطالب مهم : قابل ذکر است که نباید خط کشیدن بیش از ده درصد مطالب هر درس باشد.

د - تکرار مطالب مهم : باید بعد از مطالعه درس ، مطالب مهم را از حفظ تکرار کرد.

مقدمات مطالعه

۱- برای مطالعه ، فقط یک مکان انتخاب شود و آن مکان تغییر نکند.

۲- در محیط مطالعه عواملی که باعث پرت شدن حواس می شود ، نباشد . مثلاً کتاب غیر درسی ، روزنامه ،

عکس و ...

۳- محیط مطالعه آرام باشد.

۴- در حین خستگی مطالعه نکنید.

بهداشت مطالعه

۱- هوا و نور : کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی

مهم است . تنفس در اتاق دربسته که هوا به قدر کافی در آنجا وجود ندارد ، کاردرستی نیست.

۲- جهت تابش نور : نور باید از سمت چپ ، بالا و با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد . زیرا اگر از

سمت راست بتابد ، خصوصاً هنگام نگارش ، باعث ایجاد سایه دست برروی کاغذ می شود که در دید اشکال ایجاد

کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم می شود.

۳- استفاده از نور غیر مستقیم : بهترین نور برای مطالعه و کار ، روشنائی معمولی اتاق است که در هوای روشن

به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.

۴- فاصله مناسب چشمها با کتاب یا کاغذ : یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را

تشخیص دهد . اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمائید.

- ۵- نوع مرکب یا خودکار : بهترین رنگها ، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می کند و مانع خستگی می شود . رنگهای قرمز ، سبز و ... دید را مشکل و باعث خستگی چشم می شوند .
- ۶- استراحت متناوب چشمها : برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا بیست دقیقه استراحت مفید لازم است . این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند . در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد ، این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب نیز می شود .
- ۷- یکنواخت بودن نور محیط : نورهای محیط خصوصا اگر در زاویه دید چشمهای شما هستند باید یکنواخت باشد . یکی از معایب استفاده از چراغ مطالعه این است که تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط اطراف باعث خستگی زودرس چشمها می شود .
- ۸- وضع نشستن به هنگام مطالعه : وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می کنند بسیار مهم است . نباید به صورت خمیده و یا در طرفین مطالعه نمود ، چون به تدریج باعث تغییر ستون فقرات می گردد ؛ ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد ، بایدضمن مطالعه و در وقتهای استراحت چشمها و وضع نشستن خود را تغییر داده ، مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود . مطالعه در حال دراز کشیدن برای چشم مناسب نیست چراکه روشنایی کتاب تامین نمی شود و خستگی زودتر فرا می رسد همچنین مطالعه در وسط روز رو به شمال مناسب نیست زیرا نور بیشتر یا کمتر از حد طبیعی به چشمها می رسد .
- ۹- مطالعه موقع حرکت : مطالعه هنگام راه رفتن به علت تکان ، حرکت و تغییر دائمی فاصله چشمها تا کتاب باعث خستگی و ضعف چشمها می شود .
- ۱۰- نور لامپهای مهتابی : به علت داشتن نوسان ، چندان مناسب نیست و بهتر است به جای استفاده از یک منبع نوری از چند چراغ استفاده نمود . نور نباید نوسان داشته باشد تا روشنایی محل مطالعه یکسان بماند .
- ۱۱- تعیین اوقات و برنامه منظم برای مطالعه : اگر مطالعه در ساعات معینی از شبانه روز انجام گیرد ، آمادگی ذهنی و بدنی به هنگام مطالعه را می کاهد ، مگر اینکه زمان مطالعه کوتاه مدت باشد .

- ۱۲- صرف غذا و مطالعه : بلافاصله پس از صرف غذا نباید مطالعه نمود ، زیرا به علت شروع فعالیت دستگاه گوارش پس از خوردن غذا و هجوم خون به معده و احشاء داخلی ، از میزان جریان خون در مغز کاسته می شود و آمادگی برای مطالعه کاهش می یابد.
- ۱۳- تنفس هنگام مطالعه : انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است . تنفس اگر نامنظم باشد ، به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب آلودگی می شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می کاهد.
- ۱۴- آرامش فکری : در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود . اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود و حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند ، به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است.
- ۱۵- ورزش و مطالعه : یکی از مشکلات اساسی در مطالعات طولانی اختلال در جریان خون است . افرادی که ساعت زیادی در شبانه روز به مطالعه می پردازند باید فعالیت و حرکات عضلانی کافی داشته باشند . چرا که در افراد پرمطالعه ، خون بیش از همه جا ، در مغز و کاسه سر گردش کرده و اختلالاتی در گردش خونشان به وجود می آید