

راهنمای مطالعه با تمرکز و نظام هوشمند مطالعه

راهنبرد آموزشی SQ۳R و توضیحات تکمیلی

مطالعه **Surrey**

سوال **Question**

خواندن **Read**

یادآوری **Recite**

تکرار **Review**

مطالعه

درسی را که می خواهید بخوانید ، ابتدا پیشخوانی کنید . سعی کنید برای پیشخوانی از روش زیر استفاده نمایید :

۱- نگاهی سریع گذرا به متن بیندازید.

۲- نکات مهم و کلیدی را بیابید.

۳- سوالات و تمرین های آخر درس را مرور کنید.

۴- پاراگراف اول و آخر و خلاصه درس را به شیوه گذرا بخوانید .

سوال

در ذهن خود سوالاتی راجع به موضوع درس بسازید. برای این کار می توانید :

۱- عناوین و تیترها را به صورت سوال درآورید .

۲- از خود بپرسید: " راجع به این موضوع چه می دانم؟ " " معلم راجع به این موضوع چه چیزهایی می گفت ؟ " و سوالاتی از این قبیل.

خواندن

متن درس را به طور کامل بخوانید. در هنگام خواندن :

۱- به دنبال جواب سؤالاتی باشید که در ذهن خود ساخته بودید.

۲- به سؤالات آخر درس جواب بدهید.

۳- زیر نکات مهم خط بکشید.

۴- اگر مطلبی را درست نفهمیده اید ، دوباره آن را بخوانید.

یادآوری

بعد از آنکه خواندن یک بخش به پایان رسید ، به یادآوری مطالب آن بپردازید.

۱- مطالب درسی را از حفظ برای خود تکرار کنید و یا خلاصه نویسی کنید.

۲- در تکرار مطالب از روشی که متناسب با تکنیک یادگیری تان است ، استفاده کنید و به خاطر داشته باشید که هرچه بیشتر از حواس پنجگانه خود استفاده کنید ، مطالب بهتر در حافظه تان جای می گیرد .

*قدرت یادگیری سه برابر می شود با : دیدن ، بیان کردن ، شنیدن

*و این قدرت چهار برابر می شود با ، دیدن ، بیان کردن ، شنیدن و نوشتن .

تکرار

بعد از آنکه مطالب را به طور کامل خواندید و برای خود بازگو کردید ، نوبت به مرور مطالب می رسد.

۱- روز اول : بلافاصله بعد از مرحله تعریف و بازگویی ، ۵ دقیقه سریع مطالب را مرور کنید.

۲- ۲۴ ساعت بعد : کتاب را ورق بزنید و به نکات مهم نگاهی بیندازید ، به مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.

۳- یک هفته بعد : به مدت ۵ دقیقه مطالب درسی را مرور کنید . برای مطالبی که به نظرتان سخت تر است بیشتر وقت بگذارید .

*کسانی که مطلبی را ۶ بار پیپی می خوانند در مقایسه با کسانی که در ۶ نوبت و هر بار ۵ دقیقه این کار را انجام می دهند ، درصد یادگیری کمتری دارند . چرا که در فواصل زمانی قدرت پردازش ذهن بالاتر می رود.