

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مشاوره تحصیلی (مقدمات)

حمیدرضا محروقی – روانشناس و مشاور تحصیلی

وب سایت: drmahrooghi.ir

آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

اهمیت سال دهم

- ▶ سال دهم اولین سالی است که شما با این موارد روبرو می شوید :
- ▶ ورود به یک مقطع جدید، مدرسه جدید، معلمان جدید و....
- ▶ ورود جدی به فضای کنکور
- ▶ تعداد بالای مباحث کتاب و حجم شدن کتب به نسبت سال های قبل
- ▶ تخصصی تر شدن مباحث کتاب
- ▶ اهمیت بالای مباحث به دلیل امتحانات نهایی و کنکور
- ▶ یادگیری مباحث جدید و عدم آشنایی با خیلی از مفاهیم کتب پایه دهم
- ▶ تغییر روش تدریس معلم از آسان به سخت و آموزش تخصصی درس های دهم
- ▶ دوره حساس بلوغ و شرایط خاص نوجوانی

عادت های مثبت تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی

برخی عادت های مطالعاتی مثبت و مؤثر در پیشرفت تحصیلی

- ✓ -تنظیم خواب و بیداری
- ✓ برنامه ریزی منظم درسی بصورت هفتگی
- ✓ عادت به روزخوانی دروس مدرسه
- ✓ مطالعه اصولی و مناسب دروس مختلف
- ✓ عملگرایی. عدم اهمالکاری
- ✓ حفظ مداوم روحیه جنگندگی و آمادگی های انگیزشی
- ✓ افزایش قدرت سازگاری و انطباق
- ✓ توانایی نه گفتن

عادت های منفی تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی

- ✓ عدم تنظیم خواب و بیداری
- ✓ وابستگی به گوشی، بازی های کامپیوتری، فیلم و سریال، کبوتر، جنس متفاوت و...
- ✓ مطالعه غیر اصولی درس های مختلف
- ✓ اضطراب امتحان یا وسواس مطالعاتی
- ✓ کندخوانی، بلندخوانی و...
- ✓ ضعف مهارت های مربوط به سازگاری، عدم کنترل خشم
- ✓ ضعف مهارت های تصمیم گیری، قاطعیت و....

مهارت‌های مطالعه

► مطالعه:

به دقت نگریستن در چیزی برای وقوف بدان، خواندن کتاب یا نوشته ای برای فهم آن، و یا قرائت نوشته ای برای درک آن

مقدمات مطالعه

❖ مکان مطالعه و فضای درسی

❖ زمان مطالعه

❖ آمادگی های انگیزشی

❖ مهارت های مطالعه و یادگیری

❖ وضعیت پیش نیازها

❖ کتاب های آموزشی

مکان مطالعه و فضای درسی

❖ اهمیت انتخاب صحیح مکان مطالعه

هر کاری نیاز به فضای اختصاصی و مناسب خود دارد. خصوصا فعالیتی مانند مطالعه کردن که انرژی ذهنی زیادی از انسان می‌گیرد. انتخاب یک مکان مطالعه مناسب مزیت‌های زیر را دارد:

- ▶ افزایش دقت و کاهش عدم تمرکز
- ▶ توانایی مطالعه به مدت طولانی‌تر
- ▶ افزایش قدرت یادگیری مطالب تحلیلی
- ▶ بهبود توانایی حفظ کردن
- ▶ افزایش قدرت حافظه و به یاد آوردن آموخته‌ها
- ▶ افزایش لذت از مطالعه کردن
- ▶ کاهش استرس و اضطراب

مکان مطالعه و فضای درسی

- ▶ انتخاب اتاق مناسب برای مطالعه
- ▶ اگر در منزل شما امکان انتخاب اتاق برای دانش‌آموز وجود دارد، ترجیحا اتاقی را انتخاب کنید که شرایط زیر را داشته باشد:
- ▶ پنجره دو جداره برای جلوگیری از عبور صدای بیرون
- ▶ درب مجزا
- ▶ امکان تهویه مناسب
- ▶ پنجره با نور کافی
- ▶ وسایل گرمایشی و سرمایشی مناسب

مکان مطالعه و فضای درسی

❖ فضای اختصاصی برای مطالعه

▶ فضای مطالعه باید از دیگر فضاهای خانه جدا باشد. ترجیحا دورترین اتاق خواب به آشپزخانه و تلویزیون را انتخاب کنید. شاید همه امکان جدا کردن فضای خواب و استراحت از مطالعه را نداشته باشند، بنابراین حداقل در چیدمان تخت خواب و میز مطالعه، دقت کنید. بهتر است میز مطالعه و تخت خواب دور از هم باشند. پشت میز مطالعه جای خوبی برای چرت زدن نیست و روی تخت و در حالت درزا کشیده یا روی مبل نیز محل خوبی برای درس خواندن محسوب نمی‌شود. هر قسمت را به انجام یک فعالیت اختصاص بدهید.

مکان مطالعه و فضای درسی

► نظم و خلوت بودن مکان مطالعه

همیشه قبل از شروع مطالعه روی میز و اتاق خود را مرتب کنید. کتاب‌ها و وسایل روی میز بهتر است دسته‌بندی شده باشند تا بتوانید راحت‌تر کتاب یا وسیله مورد نیاز خود را پیدا کنید. به این ترتیب با هر بار برداشتن یک کتاب نظم همه چیز به هم نمی‌خورد. وسایلی که حواستان را پرت می‌کنند مانند انواع و اقسام مداد رنگی و نوشتافزار بدون استفاده، تبلت و موبایل باید خارج از فضای مطالعه باشند. در ارتباط با نظم محل مطالعه نکات زیر را هم به یاد داشته باشید:

► فقط وسایلی که روزانه به آن‌ها نیاز دارید اطراف یا روی میز بگذارید.

► کابل‌ها و سیم‌های وسایلی مانند چراغ مطالعه یا شارژر را مرتب کنید و خارج از دید قرار دهید.

مکان مطالعه و فضای درسی

▶ نور محل مطالعه

- ▶ نور اتاق مطالعه باید برای دیدن نوشته‌ها کافی باشد و نیازی به فشار آوردن به چشم نداشته باشید. بهترین نوع لامپ برای مطالعه، ال‌ای‌دی ترکیبی رنگ زرد و سفید است. نور کم باعث خستگی و خواب‌آلودگی و نور شدید، نیز باعث عدم تمرکز و حواس‌پرتی هنگام مطالعه می‌شود. خیلی از دانش‌آموزان به استفاده از چراغ مطالعه علاقه دارند اما چنین نوری بهینه نیست. همانطور که گفتیم کل فضای اتاق باید نور کافی داشته باشد. تاریک بودن اتاق و تجمع نور روی نوشته‌ها، باعث خستگی چشم می‌شود.

مکان مطالعه و فضای درسی

❖ میز و صندلی استاندارد

ترجیح بر این است که یک میز و صندلی استاندارد از نظر عرض و ارتفاع متناسب با قد خود داشته باشد. اگر پای دانش‌آموز به زمین نمی‌رسد، بهتر است از یک وسیله برای زیرپا، یا زیرپایی مخصوص استفاده کنید. بهتر است میز رو به دیوار باشد تا حواس‌پرتی ناشی از دیدن وسایل و دکوراسیون اتاق به حداقل برسد.

مکان مطالعه و فضای درسی

❖ سکوت طبیعی مکان مطالعه

❖ تهویه و دمای مکان مطالعه

دمای ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد بهینه‌ترین دما برای جلوگیری از خواب‌آلودگی یا بیقراری انسان است.

❖ تزئینات مکان مطالعه

هرچه اشیای اضافی در اتاق کمتر باشد، تمرکز بالاتر خواهد بود. اما بسیاری از دانش‌آموزان از پوسترها یا تابلوهای انگیزشی متعدد در اتاق خواب خود استفاده می‌کنند. اگر این نوع تزئینات برایتان ضرورت دارد، حتماً خارج از فضای دید خود در زمان مطالعه قرار دهید.

زمان مطالعه

❖ تنظیم خواب و بیداری

تمام دانش‌آموزان برای عملکرد طبیعی ذهن، به طور متوسط به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه احتیاج دارند. در خواب، فرآیند تثبیت حافظه در بالاترین سطح است و مغز می‌تواند بازسازی و فعال‌سازی مجدد مورد نیاز خود را در طول زمان استراحت انجام دهد.

زمان مطالعه یک عادت است. چه زمانی بخواهیم و بیدار شوم یک عادت است هورمون‌های رشد بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ صبح ترشح می‌شود.

زمان مطالعه

مطالعه در صبح

مغز بعد از یک خواب خوب و یک صبحانه مقوی بیشترین کارآمدی و هوشیاری را دارد.

نور طبیعی صبح شما را هشیار و متمرکز نگه می‌دارد.

بهترین زمان برای یادگیری تئوری‌های جدید و درک مفاهیم پیچیده است.

نور طبیعی برای مطالعه یا نگاه کردن به صفحه مانیتور برای سلامت چشم بهتر است.

برنامه مطالعه صبحگاهی مطابق با ریتم شبانه روزی است و کمک می‌کند برنامه خواب را منظم نگه دارید.

زمان مطالعه

صبح را به یادگیری مفاهیم جدید و عمیق بگذرانید.

هنگام ظهر شاخ و برگ دادن به اطلاعات قبلی و ایجاد ارتباط بین مباحث را انجام دهید.

عصر را به مطالبی که نیاز به یادگیری کلمه به کلمه، تکرار، تمرین و تست زدن دارند بپردازید.

شب جمع‌بندی و مرور مجدد داشته باشید.

قبل از خواب مطالب مهم را مرور کنید.

میزان مطالعه.

افزایش ساعات مطالعه بصورت تدریجی ومنظم.

دانش آموز پایه دهم. روزهای مدرسه حداقل ۴ ساعت و روزهای تعطیل حداقل ۷ ساعت مطالعه مفید

دانش آموز پایه یازدهم روزهای مدرسه متوسط ۵ ساعت و روزهای تعطیل حداقل ۸ ساعت مطالعه مفید

دانش آموز پایه دوازدهم روزهای مدرسه متوسط ۶ ساعت و روزهای تعطیل متوسط ۹ الی ۱۰ ساعت مطالعه مفید

ساعات مطالعه را بصورت هفتگی درنظر داشته باشید

دانش آموز پایه دهم متوسط مطالعه هفتگی ۳۰ ساعت مطالعه مفید

مهارت های مطالعه و یادگیری

اگر می خواهید موفق شوید سعی کنید از درس خواندن لذت ببرید. اگر کتاب را دست می گیری و فکر می کنی با دشمنت مبارزه می کنی موفق نمیشی.

سه مرحله مهم در یادگیری

۱- درک و فهم موضوع (مطالعه)

۲- تسلط: حل تمرین ها و مثال ها- تست آموزشی

۳- تثبیت: مرورهای منظم و تست سنجشی

اصول مطالعه

❖ استمرار در مطالعه.

دانش آموز کنکوری ممکن است در مطالعه بالا و پایین داشته باشد ولی سقوط آزاد نداشته. داشتن پنجره های خالی یا تایم های جبرانی در پنج شنبه و جمعه.

❖ انضباط در مطالعه.

دانش آموزی که انضباط در مطالعه دارد در برنامه زیاد تغییری ایجاد نمیکند و از پنجره های خالی زیاد استفاده نمیکند

❖ تنوع در مطالعه.

خواندن دروس مختلف

کیفیت مطالعه

- ❖ سرعت مطالعه
- ❖ مطالعه همه جا
- ❖ تنوع درسی
- ❖ تعداد تست و تمرین
- ❖ نتیجه گیری از مطالعه
- ❖ پرهیز از کلی گویی
- ❖ لذت بردن از مطالعه
- ❖ تمرکز حواس

سرعت مطالعه

✓ دوساعت مطالعه با کیفیت بهتر از ۱۰ ساعت مطالعه بی کیفیت.

✓ سرعت مطالعه باید متعادل باشد. در مطالعه خیلی آرام احتمال حواسپرتی و از دست دادن تمرکز وجود دارد. در مطالعه خیلی سریع ممکن است دقت بیاد پایین.

✓ در یک تایم ۶۰ دقیقه ای برای دروس عمومی و یا ۹۰ دقیقه ای برای درس اختصاصی مطلوب آن است که دانش آموز بین ۴ تا ۶ صفحه مطالعه کند که البته میزان مطالعه به سادگی یا دشواری مبحث ارتباط دارد. راه حل سرعت مطالعه در برنامه حجمی-تایمی است.

✓ مطالعه در همه جا: دانش آموزان قوی خود را محدود به یک جا برای درس خواندن نمی کنند و در مکان های مختلف قادر به مطالعه هستند.

✓ تنوع مطالعه: ایده آل این است که تنوع مطالعه باشد. حتی در ایام تعطیل هم باید رعایت شود.

تعداد تست و تمرین: کمی است ولی در کیفیت مطالعه تأثیر گذار است. در

دروس تحلیلی ۶۰ تا ۷۰ درصد تایم مطالعه به حل تمارین و مثال ها و تست

در دروس حفظی ۶۰ یا ۷۰ درصد تایم مطالعه به مطالعه و ۳۰ یا ۴۰ درصد تایم

مطالعه به تست اختصاص یابد.

نتیجه گیری از مطالعه و پرهیز از کلی گویی: بررسی کیفیت مطالعه و عملکرد

فرد از روی نتایج آزمون ها و تست ها. سوالات و پاسخ ها دقیق بررسی و تحلیل

شود.

کمیت مطالعه

برای موفقیت در کنکور هم کیفیت مطالعه مهم است هم کمیت مطالعه.

▶ استفاده مناسب از زمان پرنرژی برای درس سخت. قورباغه ات را قورت بده.
کاری که مهم است را اول انجام بده.

▶ تمرکز حواس و دوری از حاشیه ها و کارهای غیر مهم

▶ استفاده از زمان مرده و گزارش فعالیت روزانه

▶ پرهیز از کثرت رفتاری نیمه. اگر دو روز برای امتحان فرصت داشته باشیم روز دوم

بیشتر می خوانیم. ما معمولا زمان را دونیمه می کنیم و بار بیشتر را روی زمان

دوم می گذاریم که با داشتن برنامه ریزی از این مورد جلوگیری می کنیم.

جلوگیری از فراموشی

- ▶ پیش خوانی
- ▶ پیش نیاز
- ▶ تمرین و تست زیاد
- ▶ یاد دادن آموخته ها
- ▶ خلاصه برداری و یادداشت نویسی
- ▶ مطالعه حجمی - تایمی
- ▶ بازه مشخص برای مرور

پیش خوانی. کل یک درس یا مبحث را پیش خوانی داشته باشیم.

پیش خوانی قبل کلاس، برگ برنده درس هایی مثل فیزیک

پیش نیاز: مطالعه و فهم پیش نیازها در یادگیری اطلاعات جدید مهم است. عدم

رعایت پیش نیازها در مطالعه مثل این است که یک دیوار بتنی را روی یک دیوار

گاه گلی می خواهید درست کنید.

تمرین و تست زیاد برای تسلط پیدا کردن روی مباحث بویژه دروس تحلیلی مهم

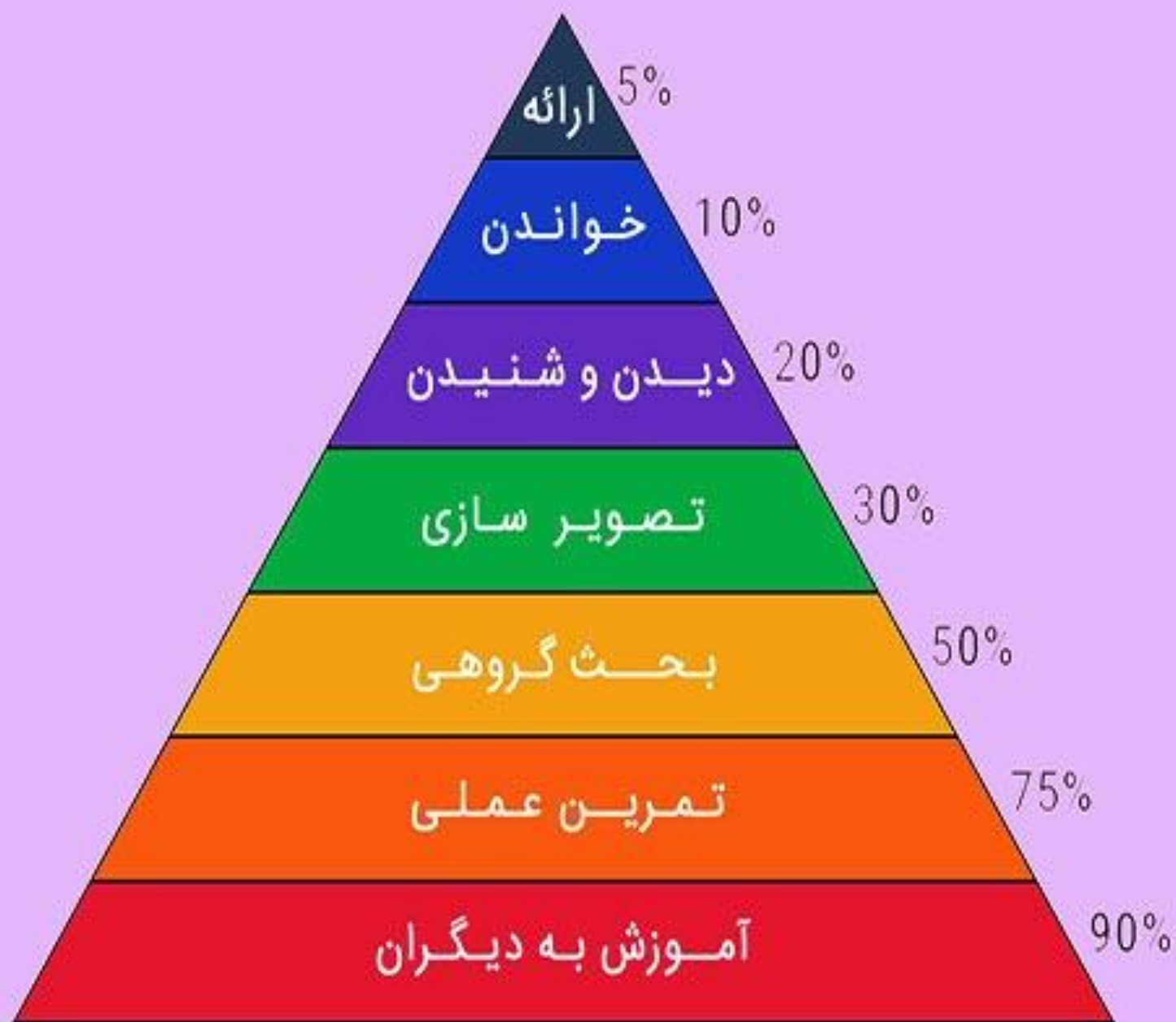
است.

❖ یاد دادن آموخته ها

ادگار دیل می گوید: در هر یادگیری «درس خواندن با همکلاسی ها و آموزش به یکدیگر، یادگیری را تا ۹۰ درصد بالا می برد».

در یاد دادن به دیگران سه اتفاق خوب می افتد:

- ۱- انتخاب کردن. selecting. کدام مبحث را برای تدریس انتخاب کنم.
- ۲- سازمان دهی کردن organization. مطالب را چگونه بیان کنم
- ۳- یکپارچه سازی (تلفیق) integrating . چگونه مطالب قبلی را به مطالب جدید پیوند دهم. استفاده از دانش پیشین در ارائه مطالب جدید



❖ خلاصه برداری و یادداشت نویسی. استفاده از نقشه مفهومی یا خلاصه برداری از مطالب

❖ مطالعه حجمی - تایمی. در برنامه حجمی فقط تعداد صفحه یا مقدار مبحث برای مطالعه مشخص است

در برنامه تایمی ساعت یا تایم مطالعه مشخص است. در هر دو حواسپرتی هست. در مطالعه حجمی- تایمی احتمال حواسپرتی یا اهمال کاری کاهش می یابد.

❖ بازه مشخص برای مرور. مرور منظم باعث تثبیت اطلاعات می شود.

ابینگه‌اوس روی سه هزار نفر آزمایش انجام داد و منحنی فراموشی را ارائه نمود. دوره های مرور پیشنهادی بعد از یک روز. بعد از سه روز. بعد از یک هفته بعد از دو هفته بعد از یک ماه. بعد از سه ماه مرور مطالب خوانده شده بصورت منظم انجام شود

خلاصه برداری

بسیاری از دانش آموزان بجای خلاصه برداری، خلاصه نویسی یا مشق نویسی دارند. یعنی بدون تسلط بر مبحث فقط می نویسند. خلاصه نویسی مثل تقلب است. در کوتاه ترین زمان خلاصه مطالب را می نویسیم. خلاصه برداری باید بعد از تسلط بر مبحث انجام شود و پیوستگی داشته باشد.

برای دروس مفهومی از روش معمول خلاصه برداری (به زبان خود شخص) استفاده شود. در دروس محاسباتی و تحلیلی تیپ بندی سوالات بیشتر مدنظر است.

در دروسی مثل شیمی که حجم زیادی دارد هایلایت کردن.

استفاده از فلش کارت در دروس شیمی و در ریاضی برای فرمول ها. یا در زبان عربی و ادبیات برای لغات

حاشیه نویسی کردن در دروسی مثل زیست شناسی

ارجاع دادن در دروسی که سوالات ترکیبی می دهند مثل زیست، آرایه های ادبی، قرابت معنایی یا در درک عمومی هنر

زبان فارسی یا قلمرو زبان خلاصه هاش به همان شکل معمول نوشته می شوند

قواعد عربی به روش معمول خلاصه نویسی

برای گرامر زبان فیش برداری یا فلش کارت کمک کننده است

فیزیک و ریاضی، تیپ بندی سوالات و فرمول ها با فلش کارت

فلسفه و منطق، روانشناسی با حاشیه نویسی و هایلایت کردن

قسمت حفظیات شیمی به روش معمول. قسمت مسائل با تیپ بندی سوالات

اقتصاد هم مثل شیمی (هایلایت کردن)

روش خلاصه نویسی کرنل

خلاصه نویسی کرنل یک روش یادداشت برداری است که توسط والتر پاوک، استاد دانشگاه کرنل، ابداع شد. این روش به شما کمک می‌کند تا مطالب را به طور خلاصه و مختصر یادداشت کنید و در عین حال، نکات مهم را از جزئیات غیرضروری تشخیص دهید.

مراحل خلاصه نویسی کرنل:

- ▶ در سمت چپ کاغذ خود، یک ستون با عنوان «کلمات کلیدی» ایجاد کنید.
- ▶ در سمت راست کاغذ خود، یک ستون با عنوان «یادداشت‌ها» ایجاد کنید.
- ▶ در حین خواندن، کلمات کلیدی را در ستون سمت راست یادداشت کنید: کلمات کلیدی کلماتی هستند که معنای اصلی جمله را بیان می‌کنند.
- ▶ پس از خواندن، یادداشت‌های خود را در ستون سمت چپ بنویسید: یادداشت‌های خود را به زبان خودتان بنویسید. سعی کنید یادداشت‌های شما کوتاه و مختصر باشند.

روش خلاصه نویسی کرنل



موضوع/عنوان کتاب

نکات کلیدی / عنوان های مهم

جملات / یادداشت ها / شکل یا نمودار

خلاصه نوشتن به زبان خود شخص

نقشه مفهومی

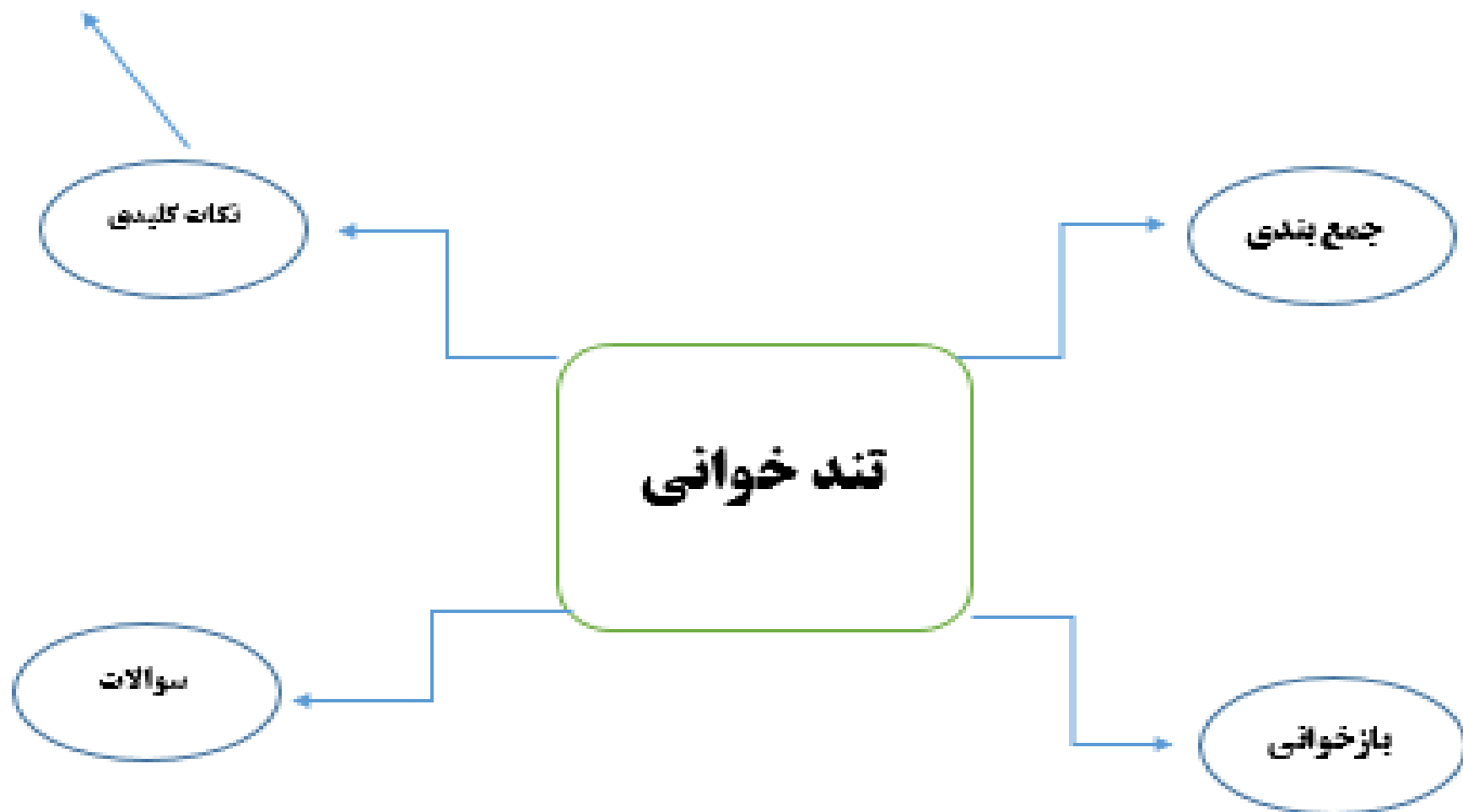
بعد از مطالعه و تسلط بر مبحث کلید واژه موضوع را وسط صفحه یا بالای پایین صفحه می نویسد. بعد به کلید واژه بال و پر می دهد/ کلمات کلیدی دیگر در اطراف کلید واژه اصلی میاد و بین آنها ارتباط برقرار می کند. برای دروس زیست و شیمی مهم است

برای دروس روانشناسی، جامعه شناسی، فلسفه، دینی، بخش هایی از فیزیک انجام شود

خلاصه نویسی بعد از تسلط بر مبحث و تست انجام می شود

نقشه مفهومی بعد از تسلط آن را کامل تر می کنیم

نقشه مفهومی



طراحی: ترسیم یک طرح که محتوای درس را نشان بدهد

تصویر سازی ذهنی: بجای اینکه طرح بر روی کاغذ ترسیم شود در ذهن مرور می شود. تصویر سازی دستگاه تنفس و مراحل آن. البته این روش انگیزه بالایی می خواهد و بیشتر برای دانش آموزانی که سبک یادگیری آنها دیداری است مفید است و احتمال حواسپرتی بالاست

خودآزمایی: پاسخ به سوالاتی که مطالعه شده است. بیشترین اثر زمانی است که دانش آموز بازخورد فوری بگیرد.

خود توضیحی: توضیح دادن مطالب در حین یادگیری برای خود

تدریس: توضیح دادن و تدریس مبحث برای شخصی دیگر

انجام حرکت: استفاده از زبان بدن، ایما و اشاره

روش مطالعه دروس خواندنی (حفظی)

دروس خواندنی (حفظی): دروسی که تسلط در آنها با مطالعه اتفاق می افتد. مطالعه + مرور
روانشناسی، جامعه شناسی، قسمت هایی از زیست، منطق، فلسفه و...

- ▶ خواندن اجمالی
- ▶ طرح سوال
- ▶ خواندن
- ▶ توضیح دادن
- ▶ مرور ذهنی و ترسیم نقشه مفهومی
- ▶ تست زنی

روش مطالعه دروس خواندنی (حفظی)

روش PQ4R

این روش مخفف عبارت‌های

پیش‌مطالعه (Preview)

پرسش (Question) و ۴ مفهوم

خواندن (Read)،

تأمل و بازنگری (Reflect)

از حفظ خواندن (Recite)

مرور (Review)

✓ در دروس خواندنی از صد درصد زمان مطالعه ۶۰ یا ۷۰ درصد به مطالعه کردن و ۳۰ تا ۴۰ درصد را به تست زدن اختصاص دهیم.

✓ تست آموزشی در درس ریاضی و فیزیک در یک ساعت ۲۰ تست

✓ برای درس زیست و شیمی در یک ساعت ۳۰ تست آموزشی

✓ دروس عمومی و اختصاصی انسانی (غیر از ریاضی) ۴۰ تست آموزشی

مطالعه دروس تحلیلی

دروس تحلیلی دروسی هستند که لازمه تسلط بر آنها تمرین و تکرار فراوان است.

- ▶ مطالعه پیش نیاز
- ▶ پیش خوانی و طرح سوال
- ▶ مطالعه جزوه درسی
- ▶ حل تمرینات کتاب مدرسه
- ▶ تست زنی و تیپ بندی تست ها
- ▶ خلاصه نویسی کل فصل مرور ذهنی

مطالعه دروس تحلیلی

چک کردن پیش نیاز: اگر مبحثی که می خواهیم مطالعه کنیم پیش نیاز داشت قبل از مطالعه درس در قالب چند سوال یا آزمون چک کردن انجام شود که باعث مرور پیش نیاز شده. اگر در پیش نیاز مشکل داشت باید مجدد مطالعه شود

پیش خوانی و طرح سوال: کتاب مدرسه پیش خوانی شود. کمک می شود به مطالعه جزوه درسی یا درسنامه. کارکرد درسنامه یا جزوه معلم فهم کتاب درسی است.

در دروس تحلیلی ۳۰ الی ۴۰ درصد زمان مطالعه را به خواندن اختصاص دهیم و ۶۰ الی ۷۰ درصد تایم را به حل مثال ها و تمرینات کتاب مدرسه، تست زنی و خلاصه برداری اختصاص دهیم. در دروس تحلیلی تست زدن بخشی از پروسه آموزش است.

تمرکز حواس

تمرکز حواس عبارت است از توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این توجه و دقت به سوی موضوعات دیگر منحرف شود.

مثال ذره بین. مطالعه دانش آموز باید ذره بینی باشد. در زمان مطالعه تمام ذهن معطوف به آن باشد

تمرکز حواس

عوامل بیرونی: محیط

- ❖ وضعیت فیزیکی بدن (خم شدن زیاد. لم دادن و دراز کشیدن.
- ❖ محرک های مزاحم. نور و دمای محیط . آلودگی صوتی. تصاویر اطراف و..

عوامل درونی:

❖ افکار گذشته و آینده و خیالبافی

❖ برنامه بدون زمان و حجم

❖ سرعت پایین مطالعه

❖ چندکاری و خستگی

تمرکز حواس

- ▶ نظم داشتن در فعالیت های روزانه
- ▶ تعویض و تغییر شرایط (حذف عوامل مزاحم بیرونی)
- ▶ نوشتن موضوع روی کاغذ و تعیین زمان بررسی آن
- ▶ شرطی سازی اتاق مطالعه
- ▶ کاربرد فنون (سوال کردن - تجسم کردن و استنباط - علامت گذاری و حاشیه نویسی - عبارت خوانی)

تمرکز حواس

- ✓ تکنیک ۲۰-۲۰-۲۰. بعد از ۲۰ دقیقه مطالعه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی که در حدود ۲۰ فوتی (۵ یا ۶ متری) خودش است توجه کند.
- ✓ تغییر نحوه مطالعه
- ✓ مثبت اندیشی
- ✓ مطالعه در تایم های کوتاه. دانش آموزانی که مشکل تمرکز حواس دارند پیشنهاد می شود در پارت های مطالعاتی کوتاه درس بخوانند. نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه
- ✓ علاقمندی نسبت به موضوع

تمرکز حواس

▶ - توجه به اهمیت کتاب در پیشرفت تحصیلی. درسی را سطحی نگاه نکند.

▶ - ایجاد ارتباط افقی و عمودی بین دروس. ارتباط یک درس با درس دیگر = ارتباط افقی

▶ ارتباط درس الان با مباحث قبلی = ارتباط عمودی. زیست دوازدهم را به مبحث زیست دهم
ارتباط می دهم

▶ درک قوانین موجود برای پیشرفت در درس. مطالعه هر درسی قاعده و روش خاص خود را
دارد

▶ پذیرش این نکته که سختی دروس نسبی است. اگر بپذیرد یا القا کند که این درس ذاتاً
سخت است و کسی متوجه نمی شود در مطالعه آن بصورت اتوماتیک تمرکز حواس هم
ندارد