



بهترین روش خواندن درس زیست که داوطلب را آماده پاسخگویی به سوالات آزمون نهایی و آزمون های سراسری می نماید ، روشی است که دانش آموز ابتدا مفهوم زیست را بفهمد و سپس به حفظ جزئیات پردازد و در آخر خود مباحث را باهم ترکیب کند.

بنابراین —> ۱_ مفهوم ۲_ حفظیات ۳_ ترکیب

بهترین روش برای مطالعه درس زیست چیست ؟

در این قسمت می خواهیم روش خواندن زیست را به شما عزیزان آموزش دهیم.

۱_ یادگیری

- یادگیری زیست را باید بر اساس مفهوم ، حفظیات و ترکیب جلو ببریم.
- یعنی اول مفهوم درس را بفهمیم بعد خط به خط مطالب را حفظ کنیم و بعد مطالب را ترکیب کنیم.
- می تواند در پیش مطالعه آغاز شود و در جلسه درسی کامل شود.

• پیش مطالعه (هدف: آشنایی با کلیات فصل)

- یعنی در زمان بسیار کم تیترها ، فونت های رنگی و درشت را بخوانیم و به شکل ها هم توجه کنیم.
- این مرحله برای کسانی است که برای اولین بار میخواهند یک فصل را بخوانند و با کلیات آن آشنا نیستند.

۱_ خواندن با دقت (هدف: پی بردن به مفهوم)

- یعنی کاری با قیدها و نکته ها و ترکیبیات نداریم، فقط سعی کنیم مطالب را بفهمیم.
- ریتم و سرعت خواندن مهم نیست، فقط باید مطالب را عمیق و دقیق بخوانید.

۲_ خواندن برای گفتن (هدف: یادگیری)

چگونه زیست را مفهومی و ترکیبی بخوانم؟



اداره فناوری،
گروه های آموزشی
و بررسی محتوا
استان فارس



- این بار فصل را پاراگراف به پاراگراف میخوانید و بعد از هر پاراگراف بدون نگاه کردن به متن مطالب آن را به زبان خودمان بازگو میکنیم.

- به این کار گفتن به خود (telling myself) میگویند که مهم ترین اصل یادگیری است.
- در این مرحله سعی کنید جملات و عبارات مهم را دریابید،
- یعنی اگر کلمات مهم و کلیدی آن جمله را بردارند شما باید بتوانید جای خالی را پر کنید.

۳_ خواندن با سرعت بیشتر (هدف: حفظ مطالب)

- در گام سوم شما وارد مرحله حفظیات می شوید که باید به خط به خط کتاب و ریز نکات آن مسلط شوید.
- شما زمانی در این مرحله موفق هستید که در حین خواندن خط اول، جملات و مطالب خط دوم و سوم در ذهنتان تداعی شود.
- اگر به این مرتبه رسیدید که موفق هستید و باید وارد مرحله بعدی شوید
- اگر نه که باید دوباره این مرحله را تکرار کنید.
- ممکنه پرسید: ((حالا چرا با سرعت زیاد؟))
- سرعت زیاد چند مزیت دارد. طبق اصول تندخوانی اولین چیزی که سرعت مطالعه شما را افزایش می دهد،
- افزایش سرعت بصورت عمدی و خود آگاه است.
- دوم مزیت آن بالا بردن دقت شما حین مطالعه است.
- سومین مزیت آن افزایش توانایی حدس خطوط بعدی است که مهم ترین هدف ماست.

۴_ خواندن ترکیبی (هدف: ترکیب مطالبی که تاکنون خوانده اید)

- حالا که کاملا بر کتاب یا جزوه خود مسلط شدی باید این مطالب رو با مطالبی که قبلا خواندی ترکیب کنی.
- مثلا وقتی به ملخ می رسید باید هر آنچه راجع به ملخ در فصول مختلف زیست کنکور نوشته را بگویند و در جزوه خود یادداشت کنید.



بنابراین

- ✓ از قبل برنامه ریزی کنید
- ✓ قبل از اینکه بخوابید، برنامه روز بعدتان را مشخص کنید.
- ✓ هدف تان را مشخص کنید
- ✓ قبل از اینکه مطالعه تان را شروع کنید، از خودتان بپرسید چرا این کار برایتان این قدر مهم است؟
- ✓ انگیزه مثبتی که از انجام این کار دارید، چیست؟
- ✓ هر موضوع درسی تان را به زیر مجموعه های کوچک تری تقسیم کنید که در کامل کردن آن، نقش دارند. هرکاری را که در کامل کردن کار نهایی تان نقشی دارد، بنویسید و اولویت بندی اش کنید. سپس تخمین بزنید که هرکدام از آن کارها به چه مدت زمانی احتیاج دارند. زمانی را که نیاز است بنویسید
- ✓ آنچه را که احتیاج دارید، آماده کنید.
- ✓ قبل از شروع به کار، مطمئن شوید هرچیزی را که احتیاج است، در اختیار دارید.
- ✓ عوامل حواس پرتی را حذف کنید.
- ✓ جایی را پیدا کنید که بتوانید بدون مزاحمت مشغول مطالعه شوید. موبایل تان را خاموش کنید. تمام مرورگرهای کامپیوتر را ببندید و صدای کامپیوترتان را هم خاموش کنید تا متوجه دریافت نوتیفیکیشن ها نشوید.
- ✓ تایمر بگذارید.
- ✓ اگر در تمرکز کردن مشکل دارید، تایمری ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای بگذارید. در طول این مدت با تمرکز مطالعه کنید و هنگامی که تایمر زنگ خورد، مدت کوتاهی به خودتان استراحت دهید تا کمی ورزش کششی انجام دهید، چشمانتان را ببندید یا هرکار دیگری که بهتان احساس شادابی میدهد را انجام دهید
- ✓ سمت گوشی و شبکه های اجتماعی نروید!!



اداره تکنولوژی،
گروه های آموزشی
و بررسی محتوا
استان فارس

چگونه زیست را مفهومی و ترکیبی بخوانم؟



✓ به خودتان پاداش بدهید

✓ بعد از اینکه مطالعه یک بخش مهم را به اتمام رساندید، پاداشی مثل مدت

زمان طولانی تر استراحت یا چک کردن موبایل در مدت زمانی مشخص به خودتان بدهید.

✓ بشمارید و ببینید چند مورد از موارد بالا را رعایت می کردید؟

از امروز با رعایت نکات گفته شده مطالعه کنید تا شاهد افزایش راندمان مطالعاتی تان باشید

برای فراموش نکردن زیست، ۴ اصل را باید رعایت کرد:

➤ درک صحیح

➤ تصویرسازی

➤ کدگذاری

تکنیک های کاربردی تند خوانی

حاوی نکات مهمی است حتما مطالعه کنید.

#فشرده سازی زمان یعنی محدود کردن بازه های زمانی مطالعاتی برای افزایش سرعت و کاهش مکث و توقف ها این کار بسیار مهم و شتاب دهنده است. استفاده از راهکار پومودور و یا گوجه فرنگی،

۲۵ دقیقه مطالعه / ۵ دقیقه استراحت، مطالعه ۵ مرحله ای PQRST

۱- مرور اجمالی Preview

۲- سوال question

۳- خواندن Read

۴- تلقین و تکرار Self recitation

۵- تست Test

منابع

۱. کتاب شیوه های مطالعه و کتابخوانی با گام های عملی برای دانشجویان، نویسنده: پریسا ایران نژاد، ناشر سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۲. کتاب پاکسازی ذهن، نویسنده: جان ویلیامز، ترجمه شاهین غفاری: ناشر شادن پژواک

جمع آوری شده توسط زهرا ضیاء