

سوالات متداول دانش آموزان

۱- من وقتی مطالعه می‌کنم، زود خسته و کسل می‌شوم، برای دور شدن از این حالت چه کار کنم؟
به ازای هر یک ساعت، ۱۵ دقیقه استراحت کنید و در زمان استراحت به کارهایی فکر کنید که شما را با نشاط می‌کند. در ضمن می‌توانید از میوه‌هایی همچون سیب استفاده کنید. خوردن یک لیوان چای یا قهوه نیز خستگی را از شما دور می‌کند.

۲- لغات درس زبان و عربی را فراموش می‌کنم چه کار کنم؟

استفاده از فلش کارت در یادگیری لغات زبان و عربی خیلی مؤثر است از این روش می‌توانید در اوقات فراغت و پرت خودتان مانند سرویس مدرسه وصف ثانوی و... نهایت بهره را بریدنوشتن لغات و تکرار و تمرین زیاد و استفاده در مکالمات روزانه به شما کمک فراوان می‌کند.

۳- درسی که می‌خوانم زود یادم می‌رود؟

اولاً سعی کنید دروس را عمیق بخوانید و در حافظه بلندمدت خود آن را تثبیت کنید و برای این آه مطالب از یادتان نرود تکرار و مرور با فواصل معین و استفاده از اصل تداعی معانی روش مناسبی خواهد بود.

۴- حفظیات را مشکل دارم چه کار کنم؟

ابتدا میزان انگیزه و علاقه خود را در مورد دروس حفظی افزایش دهید از روش‌های یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی، سؤال‌نویسی مرور و تکرار استفاده کنید و سعی کنید بین مطالب ارتباطی منطقی به وجود آورید تا با یادآوری مطالب مرور انجام شود.

۵- برای رشد ساعات مطالعه چه پیشنهادی دارید؟

مهم‌ترین چیز این است که به طور پیوسته دفتر برنامه‌ریزی را پر کنید. چون کسی که از هفته اول شروع به پر کردن دفتر کند به طور خودکار ساعات مطالعه‌اش افزایش می‌یابد. به عبارتی دیگر ساعات مطالعه‌ی خود را از کم به زیاد به طور ماهانه تدریجاً اضافه کنید.

۶- در فصل امتحانات اضطراب من بیش از حد زیاد است و فکر می‌کنم نمی‌توانم همه‌ی مباحث را بخوانم چه کار کنم؟

شما باید در طول سال دروس را بخوانید و همه را برای شب امتحان نگذارید، این کار باعث کاهش اضطراب شما در ایام امتحانات می‌شود و مباحث را فقط مرور می‌کنید.

۷- بعضی اوقات در درس خواندن دچار دل‌سردی و بی‌انگیزگی می‌شوم چه کار کنم؟

هدف‌تان را از درس خواندن روشن کنید. مشخص کنید برای چه درس می‌خوانید. اگر هدف داشته باشید، هیچ وقت دچار دل‌سردی نمی‌شوید. در ضمن بهتر است همیشه هدف‌تان روشن باشد.

۸- برایم خیلی سخت است که روزی ۴-۵ ساعت مطالعه کنم؟

ثابت شده است تکرار سخت‌ترین کارها موجب عادت می‌شود. هم‌چنین لازم نیست شروع مطالعه با ۴-۵ ساعت باشد. به مرور زمان و برنامه‌ریزی دقیق خود را به ساعت مطالعه مورد نظر برسانید. کسی که تا دیروز روزی ۲ ساعت مطالعه کرده و یک دفعه نمی‌تواند روزی ۴-۵ ساعت مطالعه کند. ولی سعی کنید حتماً روند ساعات مطالعه‌تان پیشرفت داشته باشد.

۹- چگونه مطالبی را که می‌خوانم فراموش نکنم؟

پیشگیری از فراموشی با مرور و یادآوری مطالب در تاریخ‌های معین صورت می‌گیرد مرحله‌ی مرور نیز در چندین نوبت باید انجام می‌شود تا تأثیرگذاری بیش‌تری داشته باشد.

۱۰- چه زمانی در روز برای مطالعه بهتر است؟

این مطلب با توجه به روحیه و آمادگی شما تعیین می‌شود البته به طور کلی صبح‌های زود بهترین زمان برای دریافت مطالب و به خاطر سپردن مطالب سخت و جدید است و بهترین زمان، زمانی است که مغز انسان آمادگی لازم را برای دریافت مطالب داشته باشد. ولی باز هم هر دانش‌آموزی زمان مطالعه‌ی مخصوص به خود را دارد.

۱۱- هنگام مطالعه دروس، فقط به این فکر می‌کنم که زودتر بلند شوم و درس خواندن را رها کنم؟ چه کار کنم؟

از همان ابتدای شروع مطالعه با خود شرط کنید که تا پایان بخش و فصل مورد نظر در زمان پیش‌بینی شده از روی صندلی یا محل مطالعه خارج نشوید. چرا که خروج از محل مطالعه خود یکی از علل از بین رفتن تمرکز است و هر کاری که می‌خواهید انجام دهید را به بعد از زمان مطالعه موکول کنید. و دقیقاً برای مطالعه ساعت تعیین کنید تا ذهنتان را مجبور به انجام آن کنید مثلاً ساعت ۶-۴ ریاضی.

۱۲- با وجود این که از هوش و استعداد نسبتاً خوبی برخوردار هستم اما هنوز به موفقیت کامل در دروس نرسیده‌ام چه کار کنم؟

برای یادگیری و کسب موفقیت تنها استعداد و هوش کافی نیست. بلکه در هر کاری اراده و پشتکار نیز از ابزار مورد نیاز محسوب می‌شود در ضمن همیشه سعی کنید واقع‌بین باشید و با توجه به استعداد و توانایی خودتان، از خود انتظار داشته باشید نه کم‌تر و نه بیش‌تر.

۱۳- در هنگام مطالعه چه راهی در پیش بگیرم تا تمرکز بیشتری به دست بیاورم؟

۱. یادداشت برداری کنید.

۲. متناوب درس بخوانید.

۳. کند درس نخوانید

۴. زمان‌هایی برای استراحت بگذارید

۵. محل مشخصی برای مطالعه خود در نظر بگیرید.

۶. وسایل و اشیایی که حواس شما را پرت می‌کنند از اطرافتان دور کنید.

۱۴- دانش آموز نسبتاً ضعیفی هستم برای تفهیم مطالب در کلاس با مشکل مواجه هستم لطفاً راهنمایی کنید؟

شما به وسیله‌ی:

۱. توجه و دقت و تمرکز فکر در کلاس

۲. یادداشت برداری و خلاصه‌نویسی از صحبت‌های معلم و مطالب کتاب

۳. کشیدن خط زیر عبارات در هنگام تدریس و استفاده از کتب کمک آموزشی و نرم افزارهای آموزشی پس از کلاس

می‌توانید به تفهیم مطالب خود کمک کنید

۱۵- لزوم استفاده از فلش کارت چیست؟

فلش کارت امکان یادگیری و مرور سریع مطالب درسی را (مخصوصاً در دروس حفظی) برای همه فراهم می‌کند.

۱۶- آیا درس خواندن گروهی توصیه می‌شود؟

این روش درس خواندن چندین حُسن دارد: می‌توانید اشکالات خود را از دوستانتان بی‌رسید. در تفهیم مطالب به

یک‌دیگر کمک کنید و تسلط‌تان روی مباحث افزایش دهید تنها عیب این روش این است که دائماً با دوستان خود

در حال صحبت هستید.

۱۷- چه عواملی در نگهداری اطلاعات در حافظه مؤثر است؟

دقیق خوانی، تکرار و تمرین‌های فراوان و بهره‌گیری از ابزارهای لازم (فلش کارت و کتاب‌های کوچک) از جمله

عوامل مؤثر نگهداری اطلاعات در حافظه است.

۱۸- در درس ریاضی ضعیف هستم، چگونه باید به این درس علاقه‌مند شوم و آن را بهتر یاد بگیرم؟

ابتدا باید دلیل ضعف و بی‌علاقگی را کشف کنید اگر بحث ضعف درسی مطرح باشد پیشنهاد ما این است که در

درس ریاضی با مباحث آسان شروع کنید و به ترتیب سراغ مطالب سخت‌تر بروید، برای این کار می‌توانید کتاب‌های

کمک آموزشی در سطح آسان تهیه کنید و در بحث‌های مشکل‌تر سعی کنید بیش‌تر تمرین‌های ساده را حل کنید و

پس از تسلط بر مباحث آسان به سراغ بحث‌های پیچیده‌تر بروید. یادتان باشد روش خواندن ریاضیات حل تمرین

است.