

## مهارت مطالعه موثر

### اصول قبل مطالعه

- تعیین هدف
- تعیین مدت زمان
- انتخاب محیط مناسب
- پرهیز از برخوردی قبل از مطالعه
- اصول هنگام مطالعه
- مطالعه فعالانه داشته باشید
- جدیت داشته باشید
- به خودتان استراحت بدهید
- از روش صحیح مطالعه استفاده کنید

### روش بهبود مطالعه و یادگیری اس کیو آر SQ4R

#### ۱- پیش خوانی یا مرور اجمالی Survey

- هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سرعت زیاد است. روش مطالعه اجمالی، مبتنی بر نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.
- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید
- مقدمه را بخوانید
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

#### ۲- سؤال کردن Question

هدف از پرسش، افزایش دامنه متمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است. این روش مستلزم سؤال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند. وقتی کتابی را می‌خوانید، تصور کنید که دارید با نویسنده بحث می‌کنید. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید.

- از خودتان بپرسید "چه"، "چگونه"، "چرا"، "چه کسی" و "کی". ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
- از خودتان سؤال بپرسید.
- سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

#### ۳- دقیق خوانی Read

- هدف از دقیق خوانی R1، درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آن‌ها به طرز منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آن‌ها برای استفاده‌های بعدی میسر باشد.
- ایده اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.
- بر آنچه می‌خوانید تمرکز کنید.
- از علامت‌گذاری و حاشیه نویسی استفاده نمایید.
- همه تصاویر، جدول‌ها و نمودارها را مطالعه کنید.
- آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسد و خلاصه کنید.

#### ۴- از برگشتن Recite

- هدف از برگشتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.
- درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.
- تلاش آگاهانه برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

#### ۵- مرور Review

- مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.
- وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید را مرور کنید.
- پیش از آغاز خواندن یک تکلیف جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.
- کتاب‌شناسی کتاب‌ها، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.
- مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.

**نشانی: شهرک قدس بلوار شهید محمد مهدی**

**فرزادی تقاطع نیایش خیابان تربیت معلم**

**تلفن: ۸۷۷۵۱۷۱۸**

**وب سایت اداره کل مشاوره بهداشت و سلامت:**

<http://te.cfu.ac.ir/moshaver>

**وب سایت اداره خدمات مشاوره‌ای:**

<http://te.cfu.ac.ir/ashenae>