

## ۱۰ نکته مفید آموزشی برای دانش آموزان

شناسایی روش‌های کاربردی و مؤثر آموزشی طی سال‌های تحصیلی برای دانش‌آموزان ضروری است اما باید توجه داشت که برای مطالعه و یادگیری تنها یک روش مشخص و مفید برای تمامی دانش‌آموزان وجود ندارد. در صورت داشتن روش‌های مناسب و کاربردی، مطالعه کردن و درس خواندن دیگر برای دانش‌آموزان امری خسته‌کننده نخواهد بود.

اتخاذ راهکارهای مناسب برای مطالعه در رسیدن به هدف نهایی دانش‌آموزان راهگشا خواهد بود. چند مورد از این راهکارها آورده شده است:

### (۱) تعیین هدف

تعیین اهداف می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با موفقیت تغییرات موثری در زندگی خود ایجاد کنند. دانش‌آموزان باید اهدافی هوشمندانه برای خود تعیین کنند که شامل برنامه‌هایی می‌شود که آن‌ها را تا رسیدن به هدف نهایی راهنمایی می‌کنند.

### (۲) سازمان‌دهی

دانش‌آموزان در بسیاری از اوقات احساس کمبود زمان دارند. گاهی اوقات و بدون برنامه‌ریزی مناسب ممکن است همه چیز با مشکل مواجه شود. بهتر است دانش‌آموزان یک فهرست برای کارهایی که باید انجام دهند و یادآوری‌هایی برای وظایفی که بر عهده دارند، داشته باشند.

### (۳) استراحت کردن

در طول جلسات تحصیلی، استراحت در فواصل یک ساعته ضروری است. استراحت باید حدود پنج تا ۱۵ دقیقه باشد. این استراحت به دانش‌آموز کمک می‌کند تا دیدگاه ذهنی و جسمی خود را تغییر دهد. در این استراحت فرایند یادگیری باید متوقف شده و به آرامش ذهنی پرداخته شود.

### (۴) فضای مطالعه اختصاصی

صاف نشستن هنگام مطالعه به فرد در تمرکز کمک می‌کند. بهتر است دانش‌آموزان یک فضای مخصوص مطالعه در اتاق خود داشته باشند که عاری از هر گونه عامل حواس پرتی باشد. همچنین از دراز کشیدن هنگام مطالعه باید اجتناب شود.

البته دانش‌آموزان می‌توانند هر از چندگاهی فضای مطالعه خود را تغییر داده و در کتابخانه به درس خواندن بپردازند.

### (۵) همکاری با دیگران

گاهی اوقات درس خواندن به تنهایی می‌تواند خسته‌کننده و تحمیلی به نظر برسد. دانش‌آموزان می‌توانند به گروه‌های مطالعه‌ای که با اعضای آن راحت هستند پیوسته یا یکی از این گروه‌ها را خود تشکیل دهند. اعضای این گروه‌ها باید دانش‌آموزانی باشند که در فرد احساس انگیزه ایجاد کنند.

### (۶) مثبت‌اندیشی

دانش‌آموزان باید نسبت به مطالعات خود دارای نگرش مثبت باشند، چرا که طرز فکر افراد بر توانایی‌های آن‌ها تاثیر می‌گذارد. همچنین باید افراد منفی‌نگر را که باعث ایجاد نگرش‌های منفی در دانش‌آموز می‌شوند از او دور نگه داشت.

## **(۷) تغذیه مناسب**

معدة خالی روی تمرکز و انگیزه دانش‌آموز تاثیرگذار است. دانش‌آموزان باید به تغذیه خود اهمیت داده و از غذاها و میان‌وعده‌های سالم و مقوی استفاده کنند. با معده خالی نباید درس خواندن را آغاز کرد، چرا که گرسنگی تمرکز را کاهش می‌دهد و همچنین منجر به ایجاد سردردها و دل‌دردهایی می‌شود که مطالعه را مختل می‌کند. مصرف آب کافی نیز اهمیت بالایی دارد که نباید فراموش شود.

## **(۸) آزمودن خود**

دانش‌آموزان می‌توانند با امتحان گرفتن از خود، آن چه را که در جلسه امتحان رخ می‌دهد، پیش‌بینی کرده و برای آن آماده شوند. این کار هم‌چنین منجر به تداوم پیشرفت‌های دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزان بهتر است روند درس خواندن خود را به جای مطالعه مداوم با گرفتن آزمون‌هایی از خود بهبود بخشند. البته دانش‌آموزان باید توجه کنند در صورتی که در آزمون‌های اولیه عملکرد خوبی نداشتند، ناامید نشده و با تمرین مداوم وضعیت خود را ارتقا دهند.

## **(۹) خواندن فعال**

بسیاری از دانش‌آموزان در هنگام مطالعه بخش‌هایی از درس‌ها را رد کرده و به آن توجه کافی ندارند اما باید در نظر داشت که ممکن است این کار آن‌ها را از فرا گرفتن نکات اصلی درس‌ها بازدارد. بهتر است دانش‌آموزان هم‌زمان با مطالعه، نکات مهم را یادداشت کنند و در صورتی که با مفاهیم جدید و ناآشنا مواجه شدند، در مورد آن‌ها جست‌وجو نمایند.

## **(۱۰) مرور کردن**

دانش‌آموزان باید درس‌های خود را به صورت روزانه یا هفتگی مرور کنند. در واقع باید زمان مشخصی از مطالعه را به مرور درس‌های قبلی اختصاص داد. این کار کمک می‌کند تا نقاط ضعف دانش‌آموز بهتر مشخص شود. هم‌چنین می‌توان در مرور درس‌های قبلی فعال عمل کرده و از معلم خود در این زمینه کمک گرفت. در آخر باید توجه داشت عادات مطالعه دانش‌آموزان تاثیری مستقیم بر کسب نتایج آن‌ها دارد و انتخاب راهکارهای مناسب از اهمیت بالایی در روند تحصیلی برخوردار است.