****

**نشانی:** شهرک قدس بلوار شهید محمد مهدی فرحزادی تقاطع نیایش خیابان تربیـت معلم

تلفن: 87751718

وب سایت اداره کل مشاوره بهداشت و سلامت:

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

وب سایت اداره خدمات مشاوره‌ای: http://te.cfu.ac.ir/ashenaee



مهارت مطالعه موثر

**اصول قبل مطالعه**

**تعیین هدف**

**تعییم مدت زمان**

**انتخاب محیط مناسب**

**پرهیز از پرخوری 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 يادگيرى اس‌کيو** ۴آر**SQ4R**

**1-پیش‌خوانی یا مرور اجمالی** Survey

هـدف از خوانـدن اجمالـی، دسـتیابی بـه نـکات و مطالـب مهـم کتـاب و کشـف سـاختار متن و مطالـب در زمـان کوتـاه و بـا سرعت زیـاد اسـت. 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.

**2-سؤال کردن Question**

هدف از پرسش، افزایش دامنة مترکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است. این روش مسـتلزم سـوال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب اسـت که کنجکاوی و هـدف خواننـده را از خواندن مطلب ارضا می‌کند. وقتـی کتابـی را می‌خوانیـد، تصـور کنیـد کـه دارید با نویسـنده بحـث می‌کنیـد. در مورد بیانـات اظهـار شـده و ایده‌هـای ارائـه شـده پرسـش‌هایی بپرسـید.

-از خودتـان بپرسـید "**چـه**"،"**چگونـه**"،"**چـرا**"، "**چه کسـی**" و "**کـی**". ببینید آیا نویسـنده پاسـخ‌هایی که شما را قانـع کنـد ارائـه کرده اسـت یـا نه.

-از خودتان سؤال بپرسید.

-سؤال پرسیدن شما را خوانندۀ فعال می‌سازد نه یک خوانندۀ منفعل.

**3-دقیق خوانی Read**

هـدف از دقیق خوانـی R1، درک کامـل مطالـب خوانده شـده و نگهداری آن‌هـا به طرزی منظم و منطقـی در حافظـه اسـت، به طریقی که یـادآوری آن‌ها برای اسـتفاده‌های بعدی میسر باشـد.

-ایدۀ 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 منودارها را مطالعه کنید.

-آنچه خوانده‌اید را با جملات و کلمات خودتان بنویسد و خلاصه کنید.

4-از برگفتن Recite

هدف از برگفتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.

- دربارۀ آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤالاتی بپرسید.

-تلاش آگاهانه برای به یادآوردن نکات مهم صورت دهید.

5-مرور Review

- مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.

- وقتـی تکالیـف کتـاب درسـی‌تان را بـه اتـمام رسـاندید، قبـل از ایـن کـه کتـاب را ببندید بـه صـورت خلاصه یادداشـت‌هایی کـه برداشـته‌اید و مطالبـی کـه خـط کشـیده‌اید و علامت‌گـذاری کرده‌ایـد را مـرور کنیـد.

-پیش از آغاز خواندن یک تکلیف جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.

کتاب‌شناسـی کتاب‌هـا، ضمیمه‌ها، راهنماهای مطالعـه، رئوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.

-مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.