



مجمع فرهنگی، آموزشی، کوشش
تاسیس ۱۳۶۲

تکنیک های افزایش کیفیت مطالعه

تکنیک های افزایش کیفیت مطالعه

دقت



* تعریف، ویژگی ها و روش های افزایش دقت



دقت



توجه غیر ارادی از طریق حواس‌های پنجگانه را دقت می‌نامند.

دقت مهارتی شناختی است که میزان بهره‌وری از اطلاعات را افزایش می‌دهد و بخاطر سپردن و یادآوری مطالب را راحت‌تر می‌نماید.

دقت امری ذاتی نیست و با تمرین قابل افزایش است.



مجمع فرهنگی، آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

حواس پنجگانه نقش مهمی در دریافت اطلاعات

و تاثیر زیادی روی دقت یا بی دقتی دارد.



درصد ورود اطلاعات از طریق حواس پنج گانه:

بویایی ۶%

شنوایی ۱۳%

بینایی ۷۵%

لامسه ۳%

پشایی ۳%



دقت، اولین مرحله از مراحل انتقال اطلاعات به

حافظه بلند مدت است.





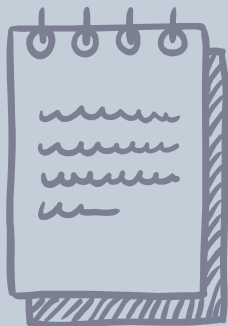
روش‌های افزایش دقت

۱ - فعال بودن در هنگام یادگیری

- پیش از حضور در کلاس مطالب را پیشفروانی نمایید.

- در کلاس یادداشت‌برداری کنید.

- در بحث‌های کلاسی شرکت نمایید.



در صورتیکه توجه و تمرکز شما در یادگیری افزایش یابد، دقت شما در

هنگام حل تمرین‌ها و آزمون‌های آزمایشی نیز افزایش پیدا خواهد کرد.



۲ - مدیریت زمان



- کمبود وقت و عدم مدیریت زمان، سبب کاهش دقت می‌شود.

- برای هر درس در آزمون سراسری زمان مشخصی وجود دارد که باید مهارت مدیریت آن را تمرین نمایید.

- روزانه **۳۰** دقیقه تست زنی به شیوه زماندار را در منزل تمرین نمایید.



۳ - همزمان فواری



- یکی از دلایل بی‌دقتی، سرگردانی بین فطوط است.
- با استفاده از کشیدن مداد زیر فطوط سعی کنید، پشتتان را با دستتان هماهنگ نمایید.
- هماهنگی سبب افزایش دقت می‌شود.



۴ - مشخص کردن نکات کلیدی هر سوال



- به دلیل عدم دقت بر روی داده‌های هر پرسش، بی‌دقتی رخ می‌دهد.
- دور داده‌های سوال (فعل‌ها، کلمات کلیدی و ...) در هر پرسش فضا بکشید.
- در این حالت چشم شما نسبت به کلمات کلیدی حساس شده و با دقت بیشتری پرسش‌ها را مطالعه می‌نمایید.



۵ - کنار گذاشتن سوالات دشوار در ابتدای آزمون



- در ابتدای آزمون به دلیل تکمیل نبودن آمادگی ذهنی و استرس ابتدایی، تمرکز و دقت پایین است.
- بنابراین بهتر است ابتدا به سوالات آسان پاسخ داده شود تا آمادگی ذهنی بالا رود و بی‌دقتی کاهش پیدا کند.



۶ - منظم نوشتن



به دلیل کمبود فضا در آزمون، ممکن است بی‌دقتی رخ دهد.

در منزل از چرک‌نویس‌های کوچک استفاده نمایید.

مرتب نوشتن را تمرین نمایید.



برای حفظ آمادگی جسمانی خود، فواید کافی و تغذیه مناسب را فراموش نکنید.