



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۴

موضوع : یادداشت برداری به روش گرنل





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

یادداشت برداری به روش کرنل

به کمک این سیستم شما تمام مطالب را به شکل
کاملاً سازماندهی شده و منظم بر روی کاغذ یادداشت
می‌کنید.

در مرحله اول : شما باید کاغذ خود را به ۴ بخش مجزا
تقسیم بندی کنید



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

موضوع عنوان تاریخ	
یادداشت شکل نمودار	نکات کلیدی عنوان های مهم
خلاصه راجع به چی بود	



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

یادداشت برداری به روش کرنل

بالای صفحه به صورت تیترا:

موضوع / عنوان / تاریخ

ستون سمت راست :

نکات کلیدی و عنوان های مهم

ستون سمت چپ :

ستونی که بزرگتر از ستون سمت راست می بایست باشد

قسمت پایین صفحه :

فلاصه موضوع (در باره چه چیزی است)



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

یادداشت برداری به روش کرنل

ستون سمت راست باید ۳۰ درصد و ستون سمت چپ ۷۰ درصد بقیه عرض کاغذ را شامل شوند. ستون سمت راست یا ستون سر نخ جایی است که در آن شما باید نشانه‌ها یا سر نخ‌هایی از خود برای یادگیری و یادآوری مطالب به جا بگذارید. بعد از آنکه در قسمت سمت راست عبارت کلمات کلیدی "را نوشتید، باید در ستون سمت چپ کلماتی چون یادداشت برداری، خلاصه نویسی و حتی نقشه کشی ذهنی را در آن یادداشت کنید. در این بخش شما باید به صورت کاملاً خلاصه هر آنچه که یاد گرفته‌اید را بنویسید.



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

نمونه مرور یادداشت کرنل

اول اینکه بهتر است متن ستون سمت چپ را به وسیله یک کاغذ پوشانید. سپس سعی کنید با نشانه‌هایی که در ستون سمت راست یادداشت کرنل خود نوشته‌اید، مطالب مربوط به ستون سمت چپ را درس بزنید. این موضوع حافظه کوتاه مدت شما را تحریک خواهد کرد به کمک آن شما می‌توانید مطالب را به حافظه بلند مدت خود انتقال دهید. این یعنی مطالب هیچگاه از یاد شما نخواهند رفت و تنها با یک تلنگر همه چیز در مغز شما بازیابی خواهد شد.



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

نمونه مرور یادداشت کرنل

دومین راهکاری که یادگیری از روش کرنل را چند برابر می‌کند، سوال طرح کردن است. بعد از مطالعه مطالب هر دو ستون مدام از خود سوال کنید که چیزهایی که یادداشت کرده‌اید از چه جهت اهمیت دارند؟ چه مبانی دیگری بر اساس آنها پایه ریزی شده‌اند و شما چگونه می‌توانید از آنها بهره ببرید؟ سوال کردن از خود یکی از بهترین روش‌های مطالعه و یادگیری است که شما می‌توانید در هنگام مرور مطالب از آن بهره ببرید.



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۹۲

مزایای استفاده از روش کرنل

۱- صرفه جویی در زمان و انرژی

۲- دسترسی راحت تر برای امتحانات

۳- یادگیری فعال فواید داشت

به طور کلی تمام استراتژی‌هایی که برای خلاصه نویسی و یادداشت برداری مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌توانند کاربرد و اثر خود را در آموزش شما بگذارند. برای مثال ما به شما پیشنهاد می‌کنیم از نقشه‌کشی ذهنی در کنار روش یادداشت برداری کرنل استفاده کنید. این باعث خواهد شد که این دو روش، علاوه بر اینکه بسیار شبیه به هم هستند، نقاط ضعف یکدیگر را هم پوشانند.



kooshesh3gandi

