

## یادگیری دیدنی

چشم شما لحظه به لحظه از همه چیز فیلم برداری می کند و تصویر آن را برای مغزتان می فرستد و مغز شما از بین این همه فیلم آن هایی را که قشنگ تر و مهم تر است را در حافظه نگه می دارد و بقیه را کم کم فراموش می کند. برای آنکه اطلاعات درسی بهتر در ذهنتان بماند به کمک تصاویر، عکس ها و رنگ ها مطالب را نشانه گذاری کنید تا راحت تر به یاد بیاورید.

چند تمرین برای تقویت چشم های عکاس

- سعی کنید بعد از دیدن فیلم یا عکس آن را مرحله به مرحله در ذهنت مرور کنید.

- سعی کنید به یک شی چند ثانیه نگاه کنید و سپس چشم هایتان را ببندید و آن را با همه جزئیاتش در ذهنتان مجسم کنید.

- اگر می خواهید به کمک چشم هایتان درس ها را بیشتر یاد بگیرید می توانید:

۱- هنگام درس دادن معلم، با دقت به چهره او و چیزهایی که روی تخته سیاه می نویسد نگاه کنید.

۲- هنگام درس خواندن به تصاویر، جدول ها، عکس ها و نوشته های رنگی بیشتر دقت کنید.

۳- برای فهم بیشتر خودتان برای مطالب درسی مهم تصویر بکشید.

۴- برای مشخص کردن قسمت های مهم از مداد و خودکار رنگی استفاده کنید و نکته های مهم را با علامت های رنگی مشخص کنید.

## یادگیری شنیدنی

گوش های شما مثل یک ۳mp player همه ی صدا ها را ضبط می کنند و برای مغز می فرستند. مغز شما از بین همه ی صدا ها آن هایی را که مهمتر است در حافظه نگه می دارد و بقیه را کم کم فراموش می کند.

- از بین همه ی صدا ها اگر لازم باشد صدای مهمی را حفظ کنیم، باید بیشتر به آن توجه

کنیم و در همان لحظه که آن می شنویم آن را ضبط کنیم.

- اگر می خواهید به کمک گوش ها یتان درس ها را بیشتر یاد بگیرید می توانید:

۱- هنگام درس دادن معلم، طوری به حرف های او گوش بدهید که انگار صدایش را در ذهنتان ضبط می کنید.

۲- هنگام درس خواندن در منزل، صدای معلم را در ذهنتان مرور کنید.

۳- بعد از مطالعه ی هر قسمت، آن را برای خودتان با صدای بلند توضیح دهید.

۴- قسمت های مهم مطالب درسی را با آهنگ و ریتم برای خودتان بخوانید تا راحت تر آن ها را حفظ کنید.

۵- کلمات کلیدی و نکات مهمی که باید حفظ کنید را به صورت شعر یا آواز در آورید و آن ها را با صدای بلند چند بار برای خودتان تکرار کنید.

۶- نکات جالبی که یاد می گیرید را برای اهالی خانواده تان توضیح دهید.

یادگیری کلامی

در ذهن شما هزاران هزار کلمه وجود دارد.

مثلا زمانی که قرار است در یک پرسش به سوالات معلم تان جواب دهید، زبان شما کلمه های مربوط را انتخاب می کند، با آن ها جمله می سازد، جمله ها را به هم ربط می دهد و جواب سوال را می گوید.

پس هر قدر زبان شما سخنان حرفه ای تری باشد؛ توضیح بهتر و کامل تری می دهد.

چند تمرین برای تقویت زبان سخنان:

- سعی کنید مثل یک گوینده رادیو و تلویزیون از روی یک متن بخوانید.

- سعی کنید با یک کلمه چندین جمله مختلف بسازید.

- سعی کنید با کلمه های بی ربط جمله بسازید.(مثلا دمپایی، قورباغه، میکروسکوپ، ساحل، مداد نوکی )

- سعی کنید با جمله های بی ربط یک داستان بسازید.

اگر می خواهید به کمک زبانتان، درس ها را بهتر یاد بگیرید، می توانید:

۱- یک مطلب را با مثال های گوناگون بری خودتان توضیح دهید.

۲- مطالب درسی را به مطالب غیر درسی و اطلاعات عمومی خودتان ربط دهید.

۳- بعضی از قسمت های درس را به صورت نمایش و پانتومیم برای خودتان اجرا کنید تا بهتر در حافظه تان بماند.

۴- برای کنفرانس دادن در کلاس داوطلب شوید.

۵- قسمت های مهم و سخت کتاب درسی را خلاصه نویسی کنید.

۶- از خودتان امتحان کتبی و شفاهی بگیرید.

۷- درباره نکات جالبی که یاد می گیرید با دیگران صحبت کنید.

۸- برای یادگیری بهتر مطالب درسی با دوستان بحث و گفتگو کنید.

۹- به همه ی قسمت های یک نکته کلیدی توجه کنید.