

بسم الله

ویژه نامه

یادداشت برداری

کاری از

دفتر مشاوره دبیرستان آموزشی اسلامی علمی

سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

مرحله سوم: یاد بگیرید که چطور یادداشتهایی بردارید که به خودتان کمک کند

در هر فعالیت آموزشی و برنامه ریزی درسی بهترین روش برای یادگیری روشی است که متناسب با روحیه و ویژگی‌های شخصیتی خودتان باشد. شما برای درس خواندن روش‌های مختلفی همانند استفاده از دفترچه، فلش کارت و حتی استفاده از خودکارهای رنگی را به کار ببرید. بستگی به روحیه خود شما دارد. همچنین می‌توانید برای یادآوری بهتر مطالب و افزایش سرعت در یادداشت برداری، از کلمات اختصاری استفاده کنید. همچنین مفاهیم را سعی کنید به خوبی درک کنید و به زبان خودتان توی جزوه بنویسید.

مرحله چهارم: یادداشتهای خودتان را با دیگران مقایسه کنید

مقایسه یادداشت‌ها با یکدیگر روشی موثر برای یادگیری بهتر سر کلاس است. با این کار شما می‌توانید با نوع نگاه و درک دیگر دانش‌آموزان کلاس آشنا شوید. همچنین در صورتی که بتوانید درباره مطالب درسی با همکلاسی‌های خود بحث و تبادل نظر کنید، کمک می‌کند تا برای امتحانات مفاهیم را به خوبی یاد بگیرید. سعی کنید در کلاس جزوه‌نویس‌ها را پیدا کنید. البته آنهایی که حرفه‌ای تر جزوه می‌نویسند نه اینکه همه گفته‌های معلم را یادداشت می‌کنند. هر هفته جزوه خودتان را با جزوه آنها مقایسه کنید.

مرحله پنجم: یادداشت‌ها را مرور کنید، ویرایش کنید و به آنها نظم بدهید

پس از کلاس بهترین کار این است که مطالب را مرور و در صورت نیاز ویرایش کنید. غالب اوقات، یادداشت‌ها زیاد که می‌شوند ممکن است شما را سردرگم کنند. در این صورت باید سعی کنید تا آنها را دسته بندی کنید. همچنین فکر خوبی است که وقتی هم بگذارید برای دوباره نوشتن مطالب به شکلی با نظم تر. بعد از کلاس فرصت خوبی هم است برای اینکه بتوانید در خصوص گفته‌های معلم سر کلاس در اینترنت جستجو کنید. یادداشت‌ها را هم حتما در پوشه یا کلاسور بگذارید به صورتی که هر وقت به آن نیاز دارید سریع آن را پیدا کنید.

مرحله اول: برای حضور در کلاس از قبل آماده باشید

حتما قبل از رفتن سر کلاس حواستان باشد که همه وسایل مورد نیاز برای یادداشت برداری همراهمتان باشد. برای هر کلاس سعی کنید دفتر یادداشت مختص به همان درس و کلاس را داشته باشید. حتما خودکار اضافی به همراه داشته باشید و از لوازم تحریر دیگر مثل های لایتر برای های لایت کردن مفاهیم و واژه‌های مهم که معلم روی آنها تاکید دارد و غلط گیر و... برای زیباتر شدن جزوه استفاده کنید.

از پوشه یا کلاسوری برای دسته بندی مطالب و یادداشت‌های خود استفاده کنید. همچنین استفاده از ریکوردر و ضبط کننده صدا هم خوب است و با این کار شما می‌توانید در صورت پرت شدن حواستان سر کلاس و از دست دادن مطالب فرصت داشته باشید تا دوباره مطالب را مرور کنید.

مرحله دوم: هنر خوب گوش دادن را بیاموزید

برای اینکه یادداشت‌هایتان دقیق تر باشد و کیفیت بیشتری داشته باشد باید مهارت شنیداری بالایی داشته باشید. باید ابتدا تمام توجهتان را سر کلاس روی استاد متمرکز کنید. سعی کنید سر کلاس حواستان پرت نشود و حتما اگر موبایل همراهمتان هست آن را خاموش کنید. البته به یاد داشته باشید که شما قرار هم نیست هر چه معلم می‌گوید یادداشت کنید.

باید بتوانید تشخیص بدهید که کدام بخش از گفته‌های معلم برای یادداشت برداری مهم است. زمانی که، معلم شما سر کلاس روی مفهومی کلیدی تاکید دارد، نه تنها این مفهوم در امتحان می‌آید بلکه ممکن است بسیاری از سوالات دیگر امتحان هم مربوط به همان مفهوم کلیدی باشند.

در صورتی که معلم شما نکته‌ای درسی را روی تخته می‌نویسد، قطعاً آن نکته آنقدر اهمیت داشته که ارزش یادداشت برداری داشته باشد. همچنین، به جدول‌ها و شکل‌ها و مطالبی که معلم نشان می‌دهد توجه داشته باشید و هر گاه معلم موضوعی جدید و ناآشنا به ذهن شما را نوشت، حتماً آن را یادداشت کنید. اگر هم شک دارید که مطلب را می‌دانید یا خیر یادداشتی کوتاه بردارید تا پس از کلاس درباره آن تحقیق کنید.

یادداشت برداری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های یادگیری است که به شما در فهم مطالب بسیار کمک می‌کند. اگر جزوه‌ای دقیق و منظم داشته باشید می‌توانید آن را سال‌ها بعد داشته‌و در مراحل مختلف تحصیل از مطالب آن بهره ببرید. با دنبال کردن مراحل زیر و تمرین آنها، می‌توانید این مهارت را در خود پرورش دهید.

به نکات زیر توجه کنید:

۱- هنگام شروع کلاس برای یادداشت برداری آماده باشید. وسایل خود را پیش از شروع کلاس آماده کنید.

۲- عوامل مزاحم را از خود دور کنید. صحبت کردن، خوردن، خندیدن و مسائلی از این قبیل یادداشت برداری شما را دچار اشکال می‌کنند.

۳- بطور فعالانه در بحث و موضوع درس شرکت کنید. سؤال کنید. پاسخ دهید و اشکالات خود را بپرسید.

۴- به صحبت‌های معلم با دقت گوش کنید. به مطالبی که معلم بر روی آنها تأکید می‌کند، دقت کنید. به دنبال عباراتی نظیر این باشید: "نکته مهم این است که..."، "بطور خلاصه می‌توان گفت که..."، "مطالبی را که معلم بر روی تخته می‌نویسد، یادداشت کنید."

۵- نکات مهم درس را تشخیص دهید. مطمئن شوید که نکات مهم را به درستی تشخیص داده و یادداشت کرده اید.

توجه داشته باشید که اگر معلم مطلبی را چند بار تکرار می‌کند، احتمالاً آن مطلب بسیار مهم است.

سر کلاسی یادداشت بردارید

یادداشت برداشتن سر کلاس و یادگیری هنر گوش دادن به معلم دو کار موثر در یادگیری بهتر درس است. دانش‌آموزان موفق معمولاً همه چیز را سر کلاس یاد می‌گیرند. شاید فکر کنید که آنها هوش بیشتری دارند اما باید بدانید که آنها تنها یاد گرفته‌اند که چطور سر کلاس یادداشت برداری کنند و به درس گوش بدهند.

درس خواندن هنر است و مثل هر هنر دیگری باید روش‌های آن را یاد بگیرید. در این پست قصد داریم در چند مرحله درس خواندن درست و استاندارد را به شما یاد بدهیم. در قسمت چهارم این مطلب می‌خوانید که یادداشت برداری سر کلاس تا چه حد می‌تواند در بالارفتن بهره‌وری شما در درس و مطالعه تأثیرگذار باشد.

یادداشت برداری روشی بسیار موثر برای به ذهن سپاری مفاهیمی است که معلم سر کلاس توضیح می‌دهد. یادداشت برداری نه تنها به شما کمک می‌کند تا برای امتحان آماده شوید، بلکه باعث می‌شود تا شما مجبور باشید به درس با دقت بیشتری گوش بدهید. همچنین با یادداشت برداری مطالب و مفاهیم به شکل بهتری در ذهن ثبت می‌شود و به نوعی در ذهن نهادینه شده و در ادامه ساده‌تر به یاد می‌آید. علاوه بر این، یادداشت برداری از صحبت‌های معلم کمک می‌کند تا مطالب مهم را به همراه داشته باشید و به سادگی در امتحان آن مفاهیم مهم را بخوانید. به این نکته هم باید توجه داشته باشید که معمولاً امتحانی که معلم‌ها می‌گیرند از روی همین جزوه‌های کلاسی خودشان است.

از سویی دیگر، سعی کنید که در یادداشت برداری منظم باشید. نظم باعث می‌شود تا اعتماد به نفس شما بیشتر شود و از این رو برای امتحان هم قوی‌تر می‌شوید. حالا باید ببینیم که چطور می‌شود یادداشت‌هایی موثر نوشت.

چطور یادداشت برداری موثر تری داشته باشیم

برای اینکه یادداشت‌ها تأثیرگذارتر و دقیق‌تر باشند، روش مشخصی وجود ندارد اما چند نکته هست که با رعایت کردن آنها می‌توانید به میزان زیادی یادداشت برداری را بهتر انجام دهید. پنج مرحله‌ای که در زیر آمده تا حد زیادی کمک می‌کند تا یادداشت برداری را بهتر و دقیق‌تر انجام دهید.

یادداشت برداری آگاهانه و منظم

- ۱- لازم نیست تمام کلمات معلم را بنویسید.
- ۲- فقط نکات مهم و مطالب اصلی را یادداشت کنید.
- ۳- از کلمات کلیدی استفاده کنید و حروف اختصار بکار ببرید تا سرعت نوشتن شما بیشتر شود.
- ۴- مطالب را بطور واضح بنویسید تا در مرور آنها به اشکال برنخورید.
- ۵- هنگامی که معلم مطالب مهمی را توضیح می‌دهد، ابتدا به دقت گوش کنید و سپس آن مطلب را بطور خلاصه بنویسید.
- ۶- جزوه شما باید خلاصه‌ای از یک درس باشد، به این صورت که:

الف- موضوع اصلی را بالای صفحه بنویسید.

ب- نکات مهم مربوط به آن موضوع را شماره گذاری کرده و به ترتیب بنویسید.

ج- در زیر هر مطلب، جزئیات مربوط به آن را بنویسید و با حروف الفبا نشانه گذاری کنید.



بعد از کلاس

- ۱- بلافاصله بعد از کلاس یادداشت‌های خود را مرور کنید، در این هنگام ذهن شما آمادگی بیشتری برای این کار دارد.
 - ۲- نکات مهم را مشخص کرده و نکات غیرضروری را حذف کنید.
 - ۳- زیر نکات و مطالب مهم خط بکشید.
 - ۴- اگر مطلبی به نظر تان می‌رسد، به آنها اضافه کنید.
 - ۵- جزوه‌ها را دسته بندی و تنظیم کنید.
- با مرور و تنظیم جزوه‌ها، ده دقیقه بعد از کلاس، در وقت خود صرفه جویی کنید. توجه داشته باشید که هرچه دیرتر این کار را انجام دهید، تنظیم و تشخیص مطالب مهم برای شما سخت‌تر می‌شود و زمان بیشتری می‌گیرد.

چه نکاتی را در یادداشت برداری باید رعایت کنیم

یکی از کارهای مهمی که باید هنگام مطالعه انجام بدید نوت برداری یا همون یادداشت برداری هستش. می تونم که اگه این کار را بدرستی انجام ندهید تمام وقتی که گذاشتید هدر رفته. اگر یادداشت برداری صحیحی انجام بدید برای دفعه بعد که به اون مطلب مراجعه می کنید کارتون راحتتر میشه و وقت کمتری می گذارید و فقط به اون نکات مهمی که قبلا نوشتید مراجعه میکنید امتحان کنید.

۱- جملات مهم و کلیدی رو هایلایت کن و یا زیرش خط بکش

سعی کن از یه ماژیک هایلایت و یا مداد برای این کار استفاده کنی. دنبال جملات مهم بگرد و هایلایتش کن. از این که زیر جملات در کتاب خط بکشی و یا هایلایت کنی اصلا نگران نباش، این کار باعث میشه تمرکزت بالاتر بره و متن رو با دقت بخونی.

* سعی کن فقط زیر جملات مهم خط بکشی و یا هایلایت کنی، کتابت رو با هایلایت کردن همه ی جملات، نقاشی نکن، چون هایلایت کردن و یا خط کشیدن زیر همه ی جملات بعدا دوباره خوندن متن رو برای تو دشوار خواهد کرد و در نهایت فقط یکه کتاب رنگی شده خواهی داشت.

* سعی کن کتاب های امانتی از جانب کتاب خونه و یا دوستان رو هایلایت نکنی، این کار رو تنها زمانی انجام بده که و صاحب کتاب باشی.

۲- در کنار هایلایت های کتاب، نوت برداری کن

سعی کن خلاصه ی اون صفحه رو در حاشیه ی کتاب بنویسی. سعی کن تا میتونی این جملات خلاصه باشن و یه ایده ی خوب و جامع از کل متن ارائه بدن. حتما در کنار جملات و لغاتی که نمیفهمیشون یه علامت سوال قرار بده که بعدا بتونی از معلمت بپرسی و بعدا راجع بهش با کسی بحث کنی.

* برای مثال میتونی در حاشیه بنویسی: کلید واژه ها، و چند تا کلد واژه متناسب با متن رو بهش اضافه کنی.

* همونطور که گفتیم این کار رو فقط میتونی در کتابی بنویسی که مال خودته و نه روی کتابی که متعلق به بقیه هستش.

۳- اگه نمیتونی در حاشیه کتاب بنویسی، نوت هات رو در دفتر یادداشت بردار

جملاتی که به نظرت جالب و مهم میان و یا ایده های کلی و خلاصه هر چیزی که نمیتونی در کتاب بنویسی رو در دفتر یادداشت بنویس. همچنین میتونی جزئیاتی از قبیل شماره صفحه و... رو هم به این یادداشت ها اضافه کنی.

* مثلا اگه راجع به درس زیست شناسی داری مطالعه میکنی، ممکنه راجع به یه عنوانی، مثلا عملکرد سلول کلوی کلید واژه های جالبی رو به دفتر یادداشت اضافه کنی.

* همچنین دفتر یادداشتت ممکنه انقد کوچک باشه که فقط برای یه متن کوتاه اختصاص داده باشه، پس میتونی اون رو کنار بزاری و هر وقت خواستی متن مورد نظر رو دوباره مطالعه کنی برگردی و همون دفترچه ی کوچک یادداشت رو بخونی.

خیلی خوبه که یادداشت های مختلف رو بتونی از هم جدا کنی و جدا بنویسی چون این طوری بعدا خوندنش راحت تر میشه

۴- یه لیست از سوالات تهیه کن

سوال پرسیدن از متنی که داری میخونی، تو رو تبدی به یه کتاب خوان عالی میکنه. وانمود کن که داری با کتاب به صورت مستقیم صحبت میکنی. درباره ی چیزهایی که واست گیج کننده هستن از کتابت سوال بپرس و سعی کن جوابش رو در خود کتاب پیدا کنی.

* برای مثال ممکنه بپرسی که مثلا این جمله چجوری میتونه ایده ی کلی متن رو به تصویر بکشه. چرا نویسنده از این مطلب برای مثال استفاده کرده؟ و سوالاتی از این قبیل....

* لیست سوالات رو در دفتر یادداشت متفاوتی بنویس، بعدا میتونی به اونا برگردی و از معلم یا کسی جواب رو بپرسی و یا این که سعی کنی خودت جواب رو پیدا کنی.

۵- یه لیست از لغات غیر قابل فهم پیدا کن

هر جمله یا لغتی که برات غیر قاب درک هستش رو پیدا کن و در دفتر بنویس. سعی کن از یه دیکشنری یا کتاب رفرنس برای پیدا کردن معنی این لغات پیدا کنی. این کار بهت در فهم بهتر متن کمک میکنه.

* ممکنه بتونی از دیکشنری های دستی و کوچک هم برای این کار استفاده کنی.

* لیست این لغات هم باید در دفتر جداگانه ای باشن تا بعدا بررسیشون برات راحت تر بشه.