



۱۴۶۷۷۵۵

آروین

انتشارات مکتب آروین

استراتژی آروین

استراتژی آروین

امیر حسین افشار - سجاد زندیه - هانیه علیدوست - مینا تقوی



عنوان و نام پدیدآور	: استراتژی آروین / امیرحسین افشار... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: مکتب آروین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص: تصویر (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)، ۲۹×۲۲، س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۰۷-۲۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: قیما
یادداشت	: [مؤلفان] امیرحسین افشار، سجاد زندیه، شایه علی دوست، فیهما تقوی.
موضوع	: مؤلفیت تحصیلی -- برنامه ریزی -- فرمها
موضوع	: Academic achievement -- Planning-- Forms
موضوع	: مطالعه و فراگیری -- برنامه ریزی
موضوع	: Study skills-- Planning
موضوع	: مشاوره آموزشی -- ایران
موضوع	: Educational counseling -- Iran
شناسه افزوده	: افشار، امیرحسین، ۱۳۸۲ -
رده بندی کنگره	: LB۱۰۴۹/۵۱۵۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۲۴۶۵۴

عنوان کتاب: استراتژی آروین
مؤلف: امیرحسین افشار و دیگران
حروفچینی و صفحه آرایی: آروین
چاپ: پارت
تیراژ: ۲۰۰
سال چاپ: اول ۹۵
قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان
قطع کتاب: ۲۲-۹۲ رحلی تعداد
صفحات: ۱۰۱

شابک: 978-600-8107-28-6

آدرس وب سایت و پست الکترونیکی:

Website: www.arvinkonkur.ir

E-mail: arvinpub@gmail.com

دفتر مرکزی: تهران-بزرگراه شهید باکری جنوب-خیابان ارم شرقی-پلاک ۱-واحد ۱۰

تلفن: ۴۴ ۱۷ ۴۴ ۶۷

کلیه ی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ می باشد و هرگونه چاپ یا کپی به هر صورت، حتی به صورت جزوه و دست نویس پیگرد قانونی دارد

استراتژی آروین

نام و نام خانوادگی:

رشته:

مقطع:

PLAN برنامه ریزی کن
DO عمل کن
CHECK ارزیابی کن
ACT مؤثر عمل کن

مشکل یا مساله ۹۰ درصد افراد ناموفق عدم ارزیابی درست است

برای موفقیت باید بدانی:

- ۱- به کجا می خواهی بررسی (هدف یا Plan)
- ۲- چگونه بروی و چه چیزهایی با خود ببری (Do)
- ۳- اگر به مقصد نرسیدی یا دیر رسیدی یا خوب نرسیدی و فرار است چندین بار از این مسیر بروی باید ارزیابی درستی از خودت داشته باشی (Check)

پس:

- درست هدف گذاری کن
- درست تلاش کن
- درست ارزیابی کن
- و درست ضربه نهایی را بزن

یادت باشد؛ موفقیت حق توست و این حق گرفتنی است نه دادنی

سلام به همراهان عزیزم

اصول مطالعه بین دروس اختصاصی و عمومی دارای موارد مشترکی است. اما تفاوت هایی هم در این بین وجود دارد.

اولین اصل مشترک بین تمام درس ها، مطالعه درس هر روز در همان روز است. یعنی روزی که در مدرسه مبحثی جدید آموزش داده شد، باید در منزل مرور شود. در دروس اختصاصی این کار باید به صورت حل مساله و تفکر انجام گیرد. یعنی مثلاً برای مطالعه درس ریاضی که مشترک بین هر سه رشته میباشد باید ابتدا مطالب توضیحی و فرمول ها را خواند، به تمرین که رسیدیم از ورق گذاری استفاده کنیم. یعنی روی پاسخ تمرینی که دبیر در کلاس حل کرده است یک ورق گذاشته تا پاسخ آن را نبینیم. بعد با فشار آوردن به ذهن خود سعی به حل تمرین نماییم. با این کار مرحله اول یادگیری تکمیل خواهد شد. اما اگر این مرحله انجام نشود بعد از گذشت زمان شامل فراموشی خواهد شد و تقریباً بعد از یک هفته کلیه مطالب از یاد خواهد رفت. به این دلیل است کسانی که درس های خود را به حته آینده شب قبل کلاس ماکول میکنند دچار مشکلات حل مساله و... خواهند شد. بهتر است پس از مرور جزوه ۵ تا ۱۰ تست یا تمرین با جزوه ی باز حل شود. یعنی با اتکا به جز و دید فرمول ها و به حل مسایل پرداخت.

پس از گذشت ۳ یا ۴ روز باید به حل تست مبحثی پرداخت. تا اسفند ماه این کار بدون زمان انجام می شود. یعنی دانش آموز باید فقط تمام توجه و تمرکز خود را به حل سوال معطوف کند تا مطالب به طور کامل تفهیم شود. نکته مهم: اصلاً نباید تست زدن را با دیدن و خواندن جواب از پاسخ نامه ی کتاب یکسان دانست. بعضی دانش آموزان صورت تست را خوانده و به بدون فکر و حل تست، جواب را از روی پاسخ نامه میخوانند. این نوع تست زدن کوچکترین اثری در یادگیری ندارد. نکته مهم: حل یک تست با تفکر کامل و به صورت مفهومی از حل ۱۰ تست بدون تفکر با ارزش تر است.

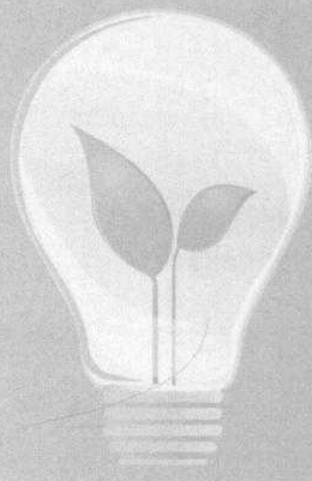
پس از اتمام تست زدن سوالات غلط زده شده یا نزده را از پاسخ نامه چک میکنیم. اگر متوجه نشدید یا احساس کردید به مفهوم مسلط نیستید حتماً از استاد مربوطه بپرسید.

شب قبل از جلسه بعدی (احتمالاً ۶ روز بعد) به مرور جزوه و تست ها بپردازید؛ توجه: حتماً هنگام مطالعه و بررسی تست ها خلاصه نویسی انجام دهید. یعنی فرمول ها و نکات مهم را یادداشت کنید تا بتوانید بعداً به مرور آن ها بپردازید.

۲- روش مطالعه دروس عمومی

اولین اصل مشترک بین تمام درس ها که در دروس اختصاصی هم به آن اشاره شد، مطالعه درس هر روز در همان روز است. یعنی روزی که در مدرسه مبحثی جدید آموزش داده شد، باید در منزل مرور شود.

دروس عمومی همیشه فراتر از دروس اختصاصی می باشند. یعنی در موقع مطالعه تا ۲ یا ۳ روز در ذهن باقی می ماند اما پس از آن آگه تکرار نشود، دستخوش فراموشی می شوند.



۳- مرور راحت

۴- طبقه بندی در ذهن

۵- تفهیم عمیق

۶- ...

مزایای کار بسیار بالاست ولی در یک جمله براتون خلاصه می کنم:

خوب برای شروع آموزش لازم است که به برخی از نکات که عمدتاً مورد توجه قرار نمی گیرد توجه کنید.

مشکل عمده ی بچه ها در خلاصه نویسی این که خلاصه رو را با رونویسی اشتباه می گیرند و فکر می کنند یه بسته برگه ی کلاسور بردارند و شروع کنند به رونویسی از کتاب تمومه به این دوستان عزیز باید بگم این کارو زمان ما وقتی دبستان بودیم انجام می دادیم که معلم بهمون می گفت از درس تصمیم گیری ۱۰ بار بنویسید که با تکرار تو ذهنمون بره

(البته عمدتاً برای این می گفتند که مارو مشغول کننا، آخ...
یاداون بزرگوارى افتادم که می گفت: مشخامونو نمی بینید خدا
ازش نگذره)

شاید شما تو ذهنتون همین موضوع وجود داره که کتابو جلوتون میذارین و شروع می کنید به نوشتن که حسرتاً فقط وقت تلف کردین و کاغذ سیاه کردین این مدل نوشتن خودش چند پیامد داره اولین و بزرگترین پیامداون خستگی و دل زدگی است دومیش رغبتی برای مطالعه ندارید چون خودتونم می دونید از کتاب رو نویسی کردید، نتیجه دوست ندارید اونو بخونید چون با خودتون به این نتیجه می رسید که خوندن کتاب راحت تره یا اینکه خط خودتون خوب نیست و ایتتون می کنه و متنی که نوشتین با خود کتاب تفاوتی نداره، پس کتاب کامل تره و بهتره.

مشکل بعدی که خیلی دوست ندارید خلاصه نویسی کنید اینه که همش تو ذهنتون اینه که خلاصه هاتون کامل نیست و موقعی که باید ازش استفاده کنید رغبتی به انجام آن ندارید ساده تر بگم دچار وسواس فکری در خوندن شدین به کمیت توجه می کنید تا کیفیت کار تو ذهنتون اینه اگه خوندن کل کتاب بهتر از خلاصه های چند صفحه تونه در اصل شما به مغز خودتون توهین کردین چون تو ناخود آگاهتون اینو ثبت کردید که نمی تونید چیزیو تو ذهنتون نگه دارید. و باید برای یادآوری به کل مطالب برگردید.

در مورد شیوه ی صحیح مطالعه برخی دروس براتون مطالب خوبی تو سایت گذاشتیم از بس ما خوبیم و به فکر شما هستیم اگه بخوایم در مورد خلاصه نویسی براتون بگم لازمه که حتماً



راه حل:

تقریباً بسیاری از قسمت ها- دروس عمومی را باید یک روز در میان یا هر شب در برنامه مطالعاتی لحاظ کرد.
مثلاً تاریخ ادبیات، حفظ لغات ادبیات زبان و... حفظ مفهوم آیات و روایات در کتاب دین و زندگی، بنابراین تسلیم میشوید در فواصل دروس یا در آخر شب که توانایی مغز که هوش می آید به حفظ ۵ لغت زبان، ۵ لغت ادبیات، ۵ لغت عربی و ۱ آیه از قرآن و زندگی پرداخت.

بقیه مباحث که شامل مطالعه متن دروس و تست زنی و میباشد مشابه دروس اختصاصی عمل شود. یعنی: همان روز ۳- روز بعد ۶- روز بعد ۷- با شروع آزمون های دوره ای و مبحثی نیز دانش آموز مجبور به مرور مجدد خواهد شد و تکرار مطالب باعث انتقال حفظیات به حافظه بلند مدت می شود.

۳- خلاصه نویسی قسمت اول

می خوام در مورد نوع خلاصه نویسی باهاتون صحبت کنم.
یکی از مهم ترین مسائلی که عمدتاً از نظر بعضی از شاگردان بی اهمیت است و معمولاً تو اون خیلی تنبلی می کنند و برای خودشون دلایل منحصر به فردی میان وقتمونو می گیره، می تونیم بیشتر بخونیم، حالا هر کی ندونه فکر میکنه بیست چهرای پای درس و تستن.

در اصل این دوستان تنبلی می کنند ولی اگه فواید این کارو بدوند هیچ وقت از او نمی گذرنند در ابتدا در مورد فواید خلاصه نویسی یکم کوچولو براتون می گم تا کمی با این مهم آشنا تر بشید.

۱- مرور مجدد و سریع به خصوص شب قبل از آزمون های آزمایشی

۲- ضبط و حفظ در حافظه بلند مدت

شیوه ی صحیح برنامه ریزی هم بلد باشی چون بی برنامه همیشه رفت سراغ درس و کنکور لازمه حتما بایه برنامه خوب و اصولی بری جلو یادت نره دوست خوبم تو برنامه ات توالی درست مرور باید رعایت بشه چون خلاصه نویسی تو مرور اول باید نوشته بشه .

خلاصه نویسی قسمت ۲

خلاصه نویسی تو همون روز اصلا خوب نیست چون تمام مطالب تو حافظه ی کوتاه مدت تون ضبط شده و در ۲۴ حداکثر تا ۷۲ ساعت ۸۰ درصد مطالب از ذهنتون میره پس بهتره خلاصه نویسی نکنیم . چون نوشتن خلاصه در این بین اصلا کاربرد نداره . و تمام مطالبو شامل نمیشه پس الان یاد گرفتیم که خلاصه نویسی باید در مرور اول انجام بشه و اینکه چه تعداد مرور داشته باشیم در جلسات مشاوره ای خودمون بهتون می گیم .

حالا با فرض اینکه شما تمام مراحل مطالعه رو بلدین و درست درس خوندین و رسیدین به مرحله اول مرور در مورد خلاصه نویسی با هم صحبت می کنیم .

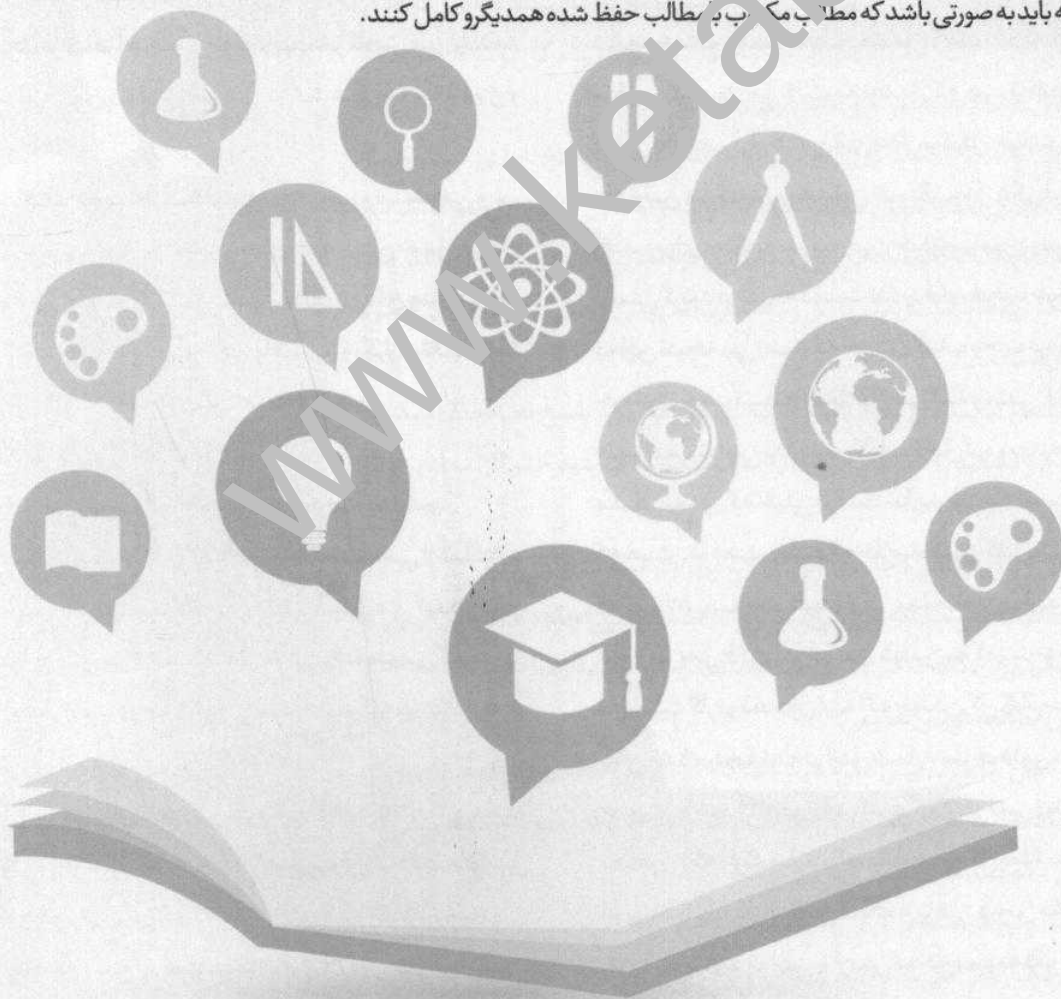
۱- در ابتدا همیشه یادتون باشه برای خلاصه نویسی لازم حتما فعل را از جمله حذف کنید وجود فعل در جمله باعث یکنواختی جمله می شه و موقع مرور شمارو اذیت میکنه و اینکه قرايه خلاصه نویسی کنید پس هرچی کوتاه تر بهتر .

۲- جملات باید به صورت زبان محاوره ای باشه از فعل و فاعل سوم شخص استفاده نکنید هرچی محاوره ای تر درک و ثبت راحت تر .

۳- نباید مثل متن کتاب نویسی جملات پشت هم بیاد لازمه حتما از مدل ها و نمودارهای مختلف استفاده کنید (مدل های مختلف رو بخشیشو اینجا ادامه شو ت جلسات حضوریمون می گیم)

۴- تا کتاب و جزواتتونو خریدین اصلا سمت خلاصه نویسی نروید بزرگترین اشتباه همین مورده قبل از تسلط و مطالعه می رن سمت خلاصه برداری

۵- خلاصه باید به صورتی باشد که مطالب مکمل به مطالب حفظ شده همدیگرو کامل کنند .



۶- خلاصه نویسی باید در مورد تمام درس ها صورت بگیرد و هیچ درسی از قلم نیوفته

۷- و.....

الان می خواهیم در مورد استفاده از بعضی از علایم موقع نوشتن خلاصه براتون بنویسم.

- به جای کمتر و کاهش از علامت فلش رو به پایین

- به جای بیشتر و افزایش از علامت فلش رو به بالا

- به جای کلمه نتیجه می دهد و نتیجه میگیریم از فلش

- به جای کلمه ی میکرو ارگانیسم M.O

- به جای پروتئین PRO یا PRT

و.....

سعی کنید بعضی چیزارو برای خودتون رمز گذاری کنید مثلا برای جدول مندلیف گروه ۱۸ می تونید بگید:

حسن نرو عروسی کبری زن رامینه.

هلیوم نئون آرگون کریپتون زنون رادون

برای ادبیات آثار رو با حروف اول آنها برای خودت به رمز بساز حتی اگه بی معنی باشه:

آثار دکتر محمد علی اسلامی نوشتن: ۱- صفر سیمرغ ۲- در کشور شوراها ۳- کارنامه ی سفر چین ۴- آزادی مجسمه ۵- روزها ۶- داستان ها

درصد کارکرد

یادتون نره خلاصه نویسی باید کوتاه و جامع باشه یعنی باید توش مطالبی باشه که مهمه و مطالبی که معمولا یادتون میره و نکات

مهم تست ها این موضوع فراموش نکنید. نوشتن خلاصه نویسی باعث میشه احتمال به خاطر آوردن اطلاعات تا ۶ برابر افزایش یابد

مهم تر از اون به یاد آوردن مطالب در کوتاه ترین زمان ممکن و همچنین جمع آوری مطالب در حجم کم تر و کامل تر، و مهم تر از همه

باعث فهم عمیق مطالب میشه.

نکات مهم تغذیه

اگه به چند نکته زیر توجه کنید حتما نمرات بهتری میگیرید!

۱- حتما صبحانه کامل و مغذی میل کنید. اگر بدون خوردن صبحانه سر جلسه بیایید شب نمره کمتری از وقتی صبحانه خورده اید می گیرید.

