

روش‌های نوین

مطالعه و برنامه‌ریزی

مؤلفان:

مهندسین بهروزیان

ذ‌ه‌ا‌برزین



۱۳۹۷



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	:	بهروزیان، محمدحسین، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روش‌های نوین مطالعه و برنامه‌ریزی / مولفان محمدحسین بهروزیان، زهرا برزین.
مشخصات نشر	:	تهران: اساطیر پارسی: چاپار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۹۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	978-600-8890-11-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	ص.ع. به انگلیسی:
Mohammad Hossein Behroozian, Zahra Barzin. New Study Methods		
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۸۵ - ۸۸
موضوع	:	مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی
موضوع	:	موضوع
موضوع	:	موضوع
شناسه افزوده	:	رین، زهرا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	:	۳۹۶ - LB۱۰۴۹/۹
رده بندی دیویی	:	۲۸۱.۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹۰۳۱



تهران: ۸۸۸۹۹۶۸۰ - ۹۶۰۲۱۴ - ۱۱۲

تهران - خیابان ولی عصر (عج) - بالاتر از زیتون

کوچه نوربخش - پلاک ۴۰ - نشر چاپار

روش‌های نوین مطالعه و برنامه‌ریزی

مؤلفان: محمدحسین بهروزیان، زهرا برزین

صفحه‌آرا: رحیم کبیر صابر

ناظر فنی چاپ: مریم تفضلی

چاپ اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۱۱-۸۸۹۰-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8890-11-9

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۸.۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول
۱۳	مقدمه
۱۵	اهمیت و ضرورت استفاده از روش‌های صحیح مطالعه
۱۹	عوامل مؤثر در مطالعه
۲۰	فواید استفاده از شیوه‌های نوین مطالعه
۲۱	فصل دوم
۲۱	ضرورت استفاده از روش‌های صحیح مطالعه
۲۱	مقدمه
۲۳	انواع روش‌های مطالعه، یادگیری و خلاصه‌برداری
۲۴	خواندن بدون نوشتن و یادداشت‌برداری
۲۴	فواید روش خواندن بدون یادداشت‌برداری
۲۴	محدودیت‌های روش خواندن بدون یادداشت‌برداری
۲۵	خط کشیدن زیر نکات مهم کتاب
۲۵	قانون شکل و زمینه
۲۶	حاشیه‌نویسی
۲۷	خلاصه‌نویسی
۲۸	کلیدبرداری
۲۸	خلاصه‌نویسی به شیوه خلاقیت و طرح شبکه مغزی
۳۳	آموزش راهبردهای یادگیری: (شناختی و فراشناختی)

۳۴ روش‌های راهبردی مطالعه.

۳۴ روش پس ختام.

۳۴ روش کاپس.

۳۵ روش مردر.

۳۶ روش آموزش متقابل.

۳۶ روش مطالعه مشارکتی.

۳۷ **فصل سوم**

۳۷ روش مطالعه PQ6R.

۳۸ مرحله اول: Preview / P.

۳۸ مرحله دوم: Question / Q، سوال‌گذاری.

۴۱ مرحله سوم: Record / R، خواندن.

۴۱ مرحله چهارم: Recall / R، یادداشت‌برداری.

۴۲ فواید و مزایای خلاصه‌برداری.

۴۳ مرحله پنجم: Reflect / R، تفکر و اندیشه.

۴۴ مرحله ششم: Review / R، بازنگری و اصلاح.

۴۵ مرحله هفتم: به خود پس دادن (امتحان).

۴۶ مرحله هشتم: مرور کردن (Review / R).

۴۸ زمان‌های مرور.

۵۰ لایت‌نر.

۵۱ خرده‌مهارت‌های سیستم مطالعه PQ6R.

۵۳ **فصل چهارم**

۵۳ برنامه‌ریزی درسی و مطالعاتی.

۵۸ برنامه‌ریزی درسی.

۵۹ فواید برنامه‌ریزی.

۶۲ برنامه مطالعاتی دانش‌آموزان دبیرستانی (۲).

۶۴ برنامه مطالعاتی دانش‌آموزان سال آخر (کنکوری‌ها).

۶۷	برنامه‌ریزی اورژانسی ایام امتحانات.....
۶۸	نحوه ی برنامه‌ریزی مطالعاتی اورژانسی امتحان.....
۶۹	انواع امتحان.....
۷۰	تفاوت میان آزمون‌های تستی و تشریحی.....
۷۲	مدیریت زمان.....
۷۵	حفظ آرامش.....
۷۶	خواب کافی.....
۷۷	تغذیه مناسب.....
۷۸	ورزش و استراحت.....
۷۹	تشویق و پاداش.....
۸۰	اجرای آزمون‌های مشابه.....
۸۲	پیشنهادهای.....
۸۵	فهرست منابع.....

فهرست شکل

۴۷	شکل ۱-۳: منحنی فراموشی.....
۴۷	شکل ۲-۳: منحنی فراموشی اینگهوس.....
۵۱	شکل ۳-۳: جعبه‌های لایتنر (یادآور).....
۵۶	شکل ۱-۴: آنالیز ساعات مطالعه.....