این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم تمرکز حواس را در دانش آموزان پایه سوم بهبود بخشم ؟

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فهرست مطالب

مقدمه..... ۴
بیان مسئله..... ۵
تعریف واژگان کلیدی..... ۷
تمرکز حواس..... ۷
دانش آموز..... ۸
ارائه اطلاعات (شواهد ۱)..... ۹
شاخص های کیفی وضع موجود..... ۹
شاخص های کمی وضع موجود..... ۹
راه حل های پیشنهادی..... ۱۰
اجرای راه حل ها..... ۱۱
ارائه اطلاعات(شواهد ۲)..... ۱۲
منشاء حواس پرتی..... ۱۵
۱-آمادگی برای مطالعه:..... ۱۷
۲-داشتن علاقه به مطالعه:..... ۱۸

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۳- تعیین زمان و مکان مطالعه:..... ۱۹
۴- یادبگیر که بگویی «نه»:..... ۲۰
۵- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت:..... ۲۰
۶- طرح سئوال:..... ۲۲
۷- آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری:..... ۲۲
تند خوانی :..... ۲۳
عبارت خوانی :..... ۲۳
خواندن اجمالی:..... ۲۳
خواندن تجسسی:..... ۲۴
۸- جدیت در مطالعه..... ۲۴
۹- استفاده از راهنما:..... ۲۵
۱۰- خط کشیدن زیر مطالب مهم:..... ۲۵
۱۱- یاداشت برداری هنگام مطالعه:..... ۲۵
پیشنهادا ت:..... ۲۶
منابع و ماخذ ۲۸

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مقدمه

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین، بدون تمرکز حواس، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود. بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه ها مکان و موقعیت آن ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملا حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکزمن کمتر است. لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.

بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود . پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتا داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تائید کرده است که یک انسان می تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

بیان مسـئله

اینجانب آموزگار سال سوم آموزشگاه هستم. دانش آموزان علی رغم هوش بالایشان وسرعت زیاد در یادگیری مطالب وپاسخ به سوالات به هنگام تدریس (فرایند یاددهی-یادگیری) تمرکز لازم را نداشتند وبا کوچکترین عاملی دچار حواس پرتی شده وتمرکز خود را از دست می دادند. زمان تدریس مرتباً به ساعت کلاس که در بـالای تخـته قـرار داشت نگاه می کردند و سروصدای سالن وکلاس های مجاور حتی لوازم التحریر فانتزی دانش آموزان حواس آن ها را پرت می کرد وتمرکز آنها را برهم می زد این موارد به تشخیص

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ما وبعضی از همکاران در روند یاددهی ویادگیری فراگیران اختلال ایجاد می کرد وباعث می شد که بازده کیفی وکمی کلاس کاهش یابد وانگیزه ی دانش آموزان برای حضور در کلاس کم شود.

وقتی بر طبق عادت همیشگی در طی درس و انتهای هر مبحث سوالاتی از دانش آموزان می پرسیدم ولی از جواب هایی که می دادند که اکثرا بی ربط بود متوجه شدم که گویا در حین تدریس و مطرح کردن سوالات درست به مطالب گوش نسپرده اند حتی بعضی زمانی که نامشان را صدا می زدم تازه به خود می آمدند و قادر به پاسخگویی نبودند . در ادامه با دقت بیشتری کارم را ادامه دادم در حین تدریس آن ها را کاملا زیر نظر گرفتم اکثرا مثل کودکی که برای اولین بار برای مدتی نسبتا طولانی روی یک صندلی می نشیند مدام سر جای خود حرکت می کردند برخی نگاهشان مدام به اطراف بود مثل اینکه تنها جسمشان در کلاس حضور داشت و ذهنشان جای دیگری بود سعی کردم سوالاتم را از همان دانش آموزان بپرسم تا حواسشان را بیشتر جمع کنند این روش هم تنها برای مدت کوتاهی مشکل را برطرف کرد و بعد از مدتی دوباره همه چیز به همان حالت قبل برگشت ، جلسات اول گمان می کردم این رفتارها به دلیل این است که به تازگی وارد محیط جدیدی شده اند و به مرور زمان این مسئله حل می شود ولی با گذشت روزها و ادامه این روند متوجه شدم که مشکلی در کار است. چندین بار نیز روش تدریس خود را تغییر دادم ولی باز هم تغییری ایجاد نشد. موضوع را در جلسه شورای آموزگاران مطرح کردم ایشان نیز تجربه هایی مشابه تجربه من در داشتند .

این موضوع مشکلات زیادی برای من و همکارانم به وجود آورد.و من برای بررسی این مشکلات و رسیدن به یک راه حل مناسب سوالات زیادی در ذهنم مطرح شد، اینکه

چگونه می توانم دقت و توجه دانش آموزانم را هنگام تدریس تقویت کنم؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

چگونه می توانم دانش آموزانم را به گوش دادن صحیح درس ترغیب کنم؟

بنابراین تصمیم گرفتم حال که این فرصت را دارم که در درس طراحی و مطالعه مسائل یادگیری به بررسی این مساله بپردازم فرصت را غنیمت شمرم و عنوان پروژه خود را «چگونه می توانم تمرکز حواس دانش آموزان را هنگام تدریس تقویت کنم؟» انتخاب نمایم و با مشاهده،مصاحبه، مطالعه و مساعدت همکارانم بتوانم دلایل این عدم تمرکز حواس راشناسایی و به یاری خداوند گامی مطلوب در جهت تغییر این وضعیت بردارم.

تعریف واژگان کلیدی

چگونه

۱ - (ادات استفهام) از چه نوع ، در چه وضع . ۲ - (ادات تعجب) چه جور، چه طور (فرهنگ معین)

در این تحقیق چگونه عبارتست از کیفیتی را اصلاح کردن،تغییر دادن و بهبود بخشیدن

می توانم:

توانایی داشتن، قادر بودن (فرهنگ معین)

تمرکز حواس

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه. تمرکز حواس عنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن...حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

دکتر مجید حورایی در کتاب مطالعه موفق با تمرکز می نویسد: تمرکزحواس یعنی توانایی کاهش عوامل حواس پرتی و سعی در ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است. و حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت.

تمرکز حواس استعداد ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع و کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از این که این دقت و توجه به موضوعات دیگری متوجه شودمرکز، ملکه و استعدادی است که دقت ما را روی یک موضوع معین،بی آنکه افکار دیگری آن را به خود مشغول کند ، نگاه میدارد.به دیگر سخن از میان همه تصویرها و فکرهایی که ممکن است در مغز ما رشد و نمو پیدا کند آنهایی را که به نفع موضوعهایی است که می خواهیم دنبال کنیم ،انتخاب کنیم و آنهایی که نسبت به آنها بیگانه اند را کنار بگذاریم .

تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیهٔ افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبهٔ پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، تمرکز حواس یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و ارادهٔ انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود(مطالعهٔ روشمند، عین الله خادمی)

دانش آموز

۱- آن که علم آموزد. ۲ - شاگرد مدرسه(.فرهنگ معین)

در منشور ملی حقوق دانش آموز،به فردی دانش آموز اتلاق می شودکه در محدودهٔ سنی ۶ تا ۲۰ سال قرار می‌گیرد و به تحصیل در یکی از مقاطع تحصیلی در مراکز آموزشی کشور مشغول می‌باشد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تدریس به آن بخش از فعالیتهای آموزشی که با حضور آموزگار در کلاس درس رخ می‌دهد اطلاق می‌شود. تدریس بخشی از جریان آموزش و پرورش است که یک رشته فعالیتهای منظم و از پیش طراحی شده را در برمی‌گیرد و هدفش ایجاد شرایط مطلوب یادگیری از سوی آموزگار است.

به آن بخش از فعالیتهای آموزشی که به وسیلهٔ رسانه‌ها و بدون حضور و تعامل آموزگار با فراگیران رخ می‌دهد، تدریس گفته نمی‌شود و آموزش و پرورش معنایی به مراتب وسیعتر از تدریس دارد.

ارائـه اطـلاعات (شـواهد ۱)

شاخص های کیفی وضع موجود

باتوجه به اهداف کلی از آموزش با مشاهده دقیق رفتار دانش آموزان ونمرات ماه اول وپرسش از همکاران ،اولیا ودانش آموزان مشخص شد که:

- دانش آموزان تمرکز لازم جهت شرکت درکلاس را نداشتند.

- وقتی سوالی ازمعلم می پرسیدند به پاسخ معلم بی توجه بودند. - فراموش می کردند کتاب های درسی را به مدرسه بیاورند. - اغلب اضطراب داشتند. - به هنگام تدریس نقاشی می کشیدند. - با کوچکترین صدا ازبیرون ،واکنش نشان می دادند ونظم کلاس رابهم می زدند.

شـاخص هـای کـمی وضـع موجـود

مولفه ها	سروصدای	شلوغی	سوالات	محیط	صدای	وسایل	عکس هاو	خستگی روزانه تغذیه	کل دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فراوانی	محیط بیرون	داخل کلاس	بی مورد بعضی دانش آموزان	فیزیکی نامطلوب کلاس	آرام معلم وروش تدریس	فانتزی دانش آموزان	پوستر های نصب شده در کلاس	نامناسب		
درصد	۶۸/۱۸	۷۹/۵۴	۳۴/۰۹	۱۳/۶۳	۳۸/۶۳	۲۹/۵۴	۳۴/۰۹	۴۵/۴۵		

جدول شماره ۱: جدول فراوانی دانش آموزان که براثر عوامل برهم زننده تمرکز، حواسشان پرت می شود

راه حـل هـای پیشـنهادی

برای برطرف شدن این مشکل موارد زیر پیشنهاد شد:

۱) توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان وتعیین تیپ های شخصیتی آنها(بصری-سمعی-جنبشی ولمسی)

۲) استفاده از تشویق لفظی

۳) تقویت کنجکاوی ، جستجوگری وتمایل به اکتشاف در شاگردان

۴) انجام دادن کارهای غیرمنتظره در کلاس

۵) استفاده از نمایش وبازی درتبیین مطالب درسی

۶) ترتیب دادن شرایط محیط آموزشی به نحوی که برای شاگردان خوشایند باشد.

۷) اتاق درس دل انگیز

۸) بیان اهداف آموزشی درس درابتدای بحث

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۹) تغییر روش تدریس معلم

۱۰) توجه به وضعیت جسمانی

۱۱) مسئولیت دادن به شاگردان درون گرا وکم رو.

۱۲) توجه به تغذیه مناسب دانش آموزان

۱۳) عدم ورود به بحث های حاشیه ای زمان تدریس.

۱۴) هماهنگی با دفتر مدرسه برای کنترل شلوغی خارج کلاس وهماهنگی با اولیا برای عدم تهیه ی وسایل فانتزی.

اجـرای راه حـل هـا

اجرای موارد زیر پس از اعتباریابی صورت پذیرفت.

۱) توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان ومشخص کردن تیپ های شخصیتی آن ها.

فروانی مولفه ها	بصری	سمعی	لمسی	جنبشی	کل
درصد	۳۴/۰۹	۲۰/۴۷	۲۲/۷۲	۲۲/۷۲	

جدول شماره ۲- فراوانی تیپ های شخصیتی

۲- کنترل دانش آموزان شلوغ وممانعت از صحبت های بی مورد آنها در کلاس.

۳- تغییر روش تدریس معلم

۴- استفاده از وسایل کمک آموزشی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۵- استفاده از نمایش وبازی در تبیین مطالب

۶ - استفاده از شعر ونقاشی وتقویت قدرت تخیل دانش آموزان در تفهیم موضوع درسی

۷- توجه به تغذیه مناسب دانش آموزان وا ختصاص زمان معین برای صرف صبحانه

۸- عدم استفاده دانش آموزان از وسایل فانتزی

۹- هماهنگی با دفتر مدرسه وهمکاران جهت حفظ آرامش محیط بیرون کلاس

ارائه اطلاعات(شواهد ۲)

در اواخر سال تحصیلی باتوجه به فعالیت های انجام شده درکلاس وبا توجه به نظرهمکاران وخود دانش آموزان نتایج زیر حاصل شد دانش آموزان:

۱) تمرکز لازم جهت شرکت در کلاس را داشتند وکتاب هایشان رابه طور منظم درکلاس می آوردند.

۲) درفعالیت های آموزشی وگروهی شرکت می کردند.

۳) توانایی لازم برای پاسخگویی به سوالات ارزشیابی تکمیلی را داشتند.

۴) انگیزه لازم برای حضور در کلاس را داشتند واز کلاس لذت می بردند.

۵) انگیزه تمیز ومرتب نگه داشتن دفتر و کتاب را در خود تقویت کردند.

۶) جهت برقراری سکوت در کلاس با ما همکاری لازم را انجام دادند.

۷) به ساختن وسایل کمک آموزشی علاقه نشان داده ومبادرت می ورزیدند.

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۸) از وسایل فانتزی استفاده ی محدودتری می کردند.

باتوجه به شاخص های کمی وکیفی طرح می توان نتیجه گرفت : که استعدادهای زیستی، بلوغی وبه کارگیری تعدادی از راهبردهای معین به دانش آموزان کمک می کند تا علاقه وانگیزشان نسبت به درس بالا رود ودر نتیجه تمرکز بیشتری هنگام حضور در کلاس داشته باشند.

انسان ، به سبب ویژگیهای بی نظیرش در میان همه موجودات ، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می دهد اعمال خاص انجام دهد .

نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند .تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه علم و فناوری به وجود آورد. آنچنان که به قول تافلر دنیا را به دهکده ای تبدیل کند که اطلاعات را در سریع ترین زمان ممکن از قاره ای به قاره دیگر انتقال دهد .

بنابراین بر اثر پیشرفت سریع و غیر قابل انتظاری که در قلمرو دانش و فناوری طی چند قرن اخیر نصیب انسان شده است حجم اطلاعات و دانسته های بشری روز به روز به طور سر سام آوری در حال افزایش است.

بر دانش آموزان و دانشجویان لازم است که هرچه سریعتر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان کوشش زیاد می کنند .

بسیار مطالعه می کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی توانند به نتیجه د لخواه دست یابند. وجود چنین مشکلی در میان دانش آموزان و دانشجویان ما باعث شد تا به نگارش این مقاله بپردازم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

امیدواریم دانش آموزان و دانشجویان گرانقدر با مطالعه این گفتار و اتخاذ روشها و پیشنهادهای ذکر شده برای پیشگیری از حواس پرتی و پرورش تمرکز حواس هنگام مطالعه، همواره رشد و بالندگی آنها باشیم.

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس ، روی موضوعی معین ، بدون تمرکز حواس ، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود . بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.

تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوعه هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند ، بسیار آسان است. به همین دلیل دانش آموزان ساعت درسی تربیت بدنی(ورزش) را بهتر از ساعت کلاس درس ریاضی دوست دارند . اغلب آنها در ساعت در س ریاضی غیبت می کنند اما در ساعت درس تربیت بدنی کمتر غیبت می کنند. بعلاوه برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه کتابهای پلیسی و داستانی خیلی آسانتر از کتابهای ریاضی، فیزیک، جغرافیا و ... است.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند . بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است ، در حالی که تمرکز یک یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی ؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

منشاء حواس پرتی

حواس پرتی یا منشاء ذهنی و درونی دارد و یا منشاء بیرونی و محیطی.

حواس پرتی درونی و ذهنی: عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موقع شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم وغصه ، نگرانی، گرسنگی و تشنگی ، سردی و گرمی ، ترس و خشم و شادی ، سردرد و ... می باشد.

حواس پرتی بیرونی و محیطی: آنچه که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می کند و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شوند مانند نور شدید و نور ضعیف ، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف ، متفاوت است و به حالت درونی ، تجربه ها مکان و موقعیت آنها بستگی دارد. .

برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم . در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملا حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد ، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکزم کمتر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگیها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود .پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند :

سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل اتوبوس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد . اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید نگرانی و ناراحتی دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تائید کرده است که یک انسان می تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

میر حسنی(۱۳۶۹) به نقل از مورگان در یک تحقیق « از افراد خواسته بود طبق فرمول اعدادی را به حروف و بر عکس تبدیل کنند . محیط کار آنها به طور متناوب ساکت و پر سرو صدا بود ... دقت عمل به طور قابل ملاحضه ای تحت تاثیر قرار نگرفت» و افراد با تمرکز کامل به کار خود ادامه می دادند.

روشهای تقویت تمرکز حواس تمرکز حواس هنگام مطالعه کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روشهایی است که باعث تقویت و پرورش ومهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شوند. بنا براین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد ، ساعتها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی فایده است و اثر مثبتی نخواهد داشت. لذا کاربرد روشها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا هنگام مطالعه فعال باشد ، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می دهد این روشها عبارتند:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۱-آمادگی برای مطالعه:

برای شروع مطالعه ، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر آمادگی ، مقدمه ای برای علاقمندی به مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می باشد. منظور از آمادگی پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می سازد تا با اطمینان به موفقیت و اعتماد به نفس، به تجربه خاصی بپردازد ، شعاری نژاد«۱۳۷۰» در کتاب ادبیات کودکان این شرایط را به چهار دسته ی: بدنی، ذهنی، اجتماعی و روانی تقسیم کرده است.

آمادگی بدنی: به رشد و تکامل طبیعی بدن ، تندرستی و نداشتن نقصهای بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماریهایی مانند زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر اینها باعث از بین رفتن تمرکز حواس و مانع مطالعه فرد می شود و فرد تا به دست آوردن تندرستی کامل قادر به برقراری تمرکز حواس و مطالعه ثمر بخش نیست و انگیزه کافی هم برای مطالعه ندارد.

آمادگی ذهنی: آمادگی ذهنی را می توان از خصوصیاتی نظیر رشد گویای سالم ، قدرت تفسیرو تعبیر اشکال ، توانایی درک همانندیها و نا همانندیها میان کلمات و ... شناخت.

آمادگی اجتماعی: به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آنرا با تجربه و تحلیل زمینه خانه و خانوادگی ، محیط وسیع اجتماعی که او در آن تجربه اندوخته است و تربیت پیشین او تعیین کرد.

آمادگی روانی: آمادگی روانی به شکل پیچیده ای با رشد و تکامل بدنی ، ذهنی و اجتماعی آمیخته است . خستگی، بی قراری ، بی تابی، کوتاهی زمان، دقت نداشتن تمرکز در مطالعه ، واکنشهای منفی نسبت به خود و دیگران ، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آنها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی ، بدنی ،ذهنی و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان ، اجرای برنامه های آموزشی ، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسانتر و مطلوبتر می کند.

۲-داشتن علاقه به مطالعه: مطالعه ثمر بخش از دو عامل متاثراست: یکی علاقه نسبت به مطالب خواندنی ، دیگر کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی سبب می شود تا شخص به مطالعه بیشتر بپردازد ، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود ، کاربرد فنون بهتر ، مطالعه را آسانتر ، سریعتر و لذت بخش تر می سازد؛ در نتیجه علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می یابد. پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد نمی تواند برانگیخته شود. لذا وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خود به خود بر آن تمرکز می کند، بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعدا هم خیلی راحت به خاطر می آورد .پس ازعلاقه پیدا کردن نسبت به مطالب، گام بعدی تعیین هدف مطالعه است زیرا هدف زیر بنای انجام کاری است و به فعالیت انسان جهت و نیرو می دهد .

هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می کند و نیروی لازم را برای فعلیت در وی بوجود می آورد وسبب پیدایش تمرکز در او می شود . لذا هر فرد برای مطالعه باید هدف مشخصی داشته باشد.« زیرا تعلیم و تربیت علم اهداف است و همه بر این باورند که بدون داشتن هدف، یادگیری کاری بس دشوار و غیر ممکن است» همانطور که فرانکین معتقد است انسان بدون هدف مانند گلوله ای است که بدون هدف شلیک می شود . علاوه بر آن مطالعه بدون هدف یکی از عادات غلط مطالعه بشمار می رود .

مرتضوی زاده (۱۳۷۹) در تحقیقی به این نتیجه دست یافت که« شایعترین عادات غلط مطالعه در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه این است که آنان اظهار نمودند اغلب بدون هدف مطالعه می کنم» پس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن یکی از روشهایی است که توانایی های فرد را افزایش می دهد . به انسان توان و نیروی فوق العا ده می بخشد. اندیشه را فعال می کند، علاقه فرد را به تحصیل افزایش می دهد ، اعتماد به نفس را در فرد به وجود می آورد ، سرعت خواندن را چند برابر می کند و تمرکز حواس را افزایش می دهد . در واقع تعیین و مشخص نمودن هدف، محرک و انگیزه ای است تا بتوان به کمک آن تمرکز حواس را حفظ نموده و از این طریق مطالب و دانستنیها را فرا گرفت و یادگیری را تحکیم بخشید.

۳- تعیین زمان و مکان مطالعه: یکی از راه های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند وبه مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه ، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود. والتر پارک به نقل از اردبیلی (۱۳۷۷) یکی از متخصصین مهارتی مطالعه دروس دانشگاهی در کتاب خود به نام « چگونه درس بخوانیم؟» چنین می نویسد:

« موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی ، مستقیما به این امر بستگی دارد که چگونه از وقت خود استفاده می کنید ؟ موفقیت در دانشگاه و البته در مقاطع تحصیلی پایین تر نیز بستگی به استفاده اشتباه از زمان دارد .»

«محیط آشنای یک اتاق مشخص، در حین مطالعه موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود ،زیرا لوزم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می کند . به علاوه اگر هر روز به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهنتان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود. » بنا براین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتب درسی ، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می شود. پس یکی از بهترین راه های برقراری تمرکز اختصاص دادن یک اتاق مجهز به آنچه لازم دارید ، در موقع مطالعه است. این اتاق خیلی زود مناسب تمرکز و یادگیریتان شده و کار شما را به طور خودکار راحت تر می کند و بعد برایتان یک عادت مفید می شود.

« برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه بر گزینید . چنین محیطی باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا ، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. ایجاد محیط کار مناسب، به دلیل ایجاد آرامش و شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت»

٤- یادبگیر که بگویی «نه»: « زمانیکه تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما دوستان یا هم اتاقی های شما در خواست می کنند که دور هم جمع شوید ؛ هنر گفتن «نه» را در خود تقویت کنید . اگر این اراده در شما ضعیف است ، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید « مزاحم نشوید» اگر موفق نشدید می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.

٥- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت: مطالعه عمیق و یادگیری ثمر بخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند . زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

است و مهارت را بیشتر و نیرو را افزایش داده و مغز را سالمتر می کند . وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند : نمی خواهم ، نمی دانم، نمی توانم بپرهیزید. جمله « این کار محال» است را از دفتر زندگی خود خط بزنید ، ترس و بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید . هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجانات و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته به نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم ، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم . بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس احساس شعف و شادی را در شما بوجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود. چنانچه مرتضوی زاده (۱۳۷۹) به نقل از مارگارت کوربت در پایان نامه خود می نویسد « انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می آورد» لذا خود پنداری مثبت مهمترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصورات غلط ومنفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم ، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است .آلفردآدلر روانشناس مشهور ، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود .

معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آنها باور کردند که آد لر در درس ریاضی صعیف است ، آدلر هم این موضوع را پذیرفته بود . یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند ، آدلر جواب مسئله را پیدا کرد ، پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد . فهمید که توانایی درک و فهم مطالب درس ریاضی را دارد ، استعدادش را باور

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

کرد، تصورات مثبت را جایگزین تصورات منفی کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز درس ریاضی شد.

٦- طرح سئوال: طرح سئوال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سئوال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد . طرح سئوال هنگام مطالعه یکی از روشهایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را در گیر مطالعه می کند وسبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود و فرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید ، زیرا در هنگام مطالعه ، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سئوالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سئوال می توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد و سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود. خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می کند.

٧- آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری: « برخی از والدین به طور مدام به فرزندان خود می گویند درس بخوانید، مطالعه کنید، ولی هرگز نمی گویند چگونه مطالعه کنید و روشهای صحیح مطالعه را نمی دانند» بنابر این آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری چون:تند خوانی ، عبارت خوانی، خواندن اجمالی ، خواندن تجسمی، و ... به خواننده کمک می کند تا تمرکز حواس خود را هنگام مطالعه حفظ نمایند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تند خوانی :

تند خوانی باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود . فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ما پائین باشد، ذهن وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه وآن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود . اما مطالعه سریع و یا تند خوانی فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

عبارت خوانی :

عبارت خوانی یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات . عبارات خوانی به نوع دیگری به تمرکز حواس کمک می کند . از این طریق خواننده باید با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست . بخواند، اگر سرعت آنقدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند ، احساس دلزدگی ایجاد می شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می کند و از روند مطالعه خارج می شود . بنا بر این اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می شود.

خواندن اجمالی:

روش خواندن اجمالی مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرفه نظر کردن از جزئیات، در این روش خواننده مطالب را سازمان بندی می کند ، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سئوال کردن کنجکاوی ، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد ، افزایش میابد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

خواندن تجسسی:

منظور از روش تجسسی طرح انواع سئوالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دست یافتن به پاسخ این سئوالات است ... کسی که به دنبال چیزی می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند لذا هدف خواندن تجسسی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر معانی است . به همین دلیل خواندن خواندن تجسسی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می دهد و به او کمک می کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آنها را بهتر بفهمد.

فهمیدن مطالب موجب تحکیم آنها در حافظه می شود پس خواندن تجسسی برای برای غلبه بر تنبلی ، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می رود.

۸- جدیت در مطالعه: به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید ، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید ، تمرکز حواس زود به دست می آید « این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که: فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند با بر داشتن قدم اول امکان پذیر است» شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی یا انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد ، اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند .

با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید . در این زمان از مطالعه دست نکشید ، به مطالعه ادامه دهید ، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید بیهوده وسواس به خرج ندهید ، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنی تا هنگام مطالعه دچار حواس پرتی نشوید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۹- استفاده از راهنما: یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنا نظیر ؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است . زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر ، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

۱۰- خط کشیدن زیر مطالب مهم: استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. مرتضوی زاده (۱۳۷۹) در تحقیقی نشان داد « که شایعترین شیوه به کار رفته از سوی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه استان کهگلویه و بویر احمد این بود که اظهار نمودند هنگام مطالعه زیر مطالب مهم خط کشیده و نکات مهم را برجسته می سازم» . لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد ، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نموده. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آنها لازم است با نمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود.

۱۱- یاداشت برداری هنگام مطالعه: یاداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود . یاداشت برداری خوب ، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد ، لذا برای یاداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن ، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن ، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پیشنهادا ت:

۱- سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می شود.

۲-موقعیتهایی که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید ، تجزیه و تحلیل کنید ، احساسات خود را مورد برسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید.

۳-موضوعهای مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آنها را مطالعه کنید.

۴-هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید ، بکوشید بر عزم خود پا بر جا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید.

۵-زمانهای مطالعه خود را با فعالیتهای متنوع تقسیم نمائید تا اینکه بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب تر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۶-استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی تری در اختیار فرد می گذارد.

۷-هرکاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید.

۸-با آگاهی ازفنون مالعهبکارگیری آنها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فنونی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است.

۹-به جای اینکه بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید ، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران ویا رفتار آنها را مطابق دلخواه خویش تغییر داده شوند.

۱۰-چند برگ کاغذ روی میز مطالعه خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف کننده و مزاحم را یاداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آنها در حد امکان اقدام نمائید.

۱۱-ممکن است حواس پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی خوابی ، خستگی، و یا علت یا علل درونی دیگری باشد، در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.

۱۲-هنگام مطالعه لباس راحتی به تن کنید ، لباسی که نه بسیار زبر باشد نه بسیار نرم ، نه بسیار گشاد باشد نه بسیار تنگ .

۱۳-مطالعه در حالتهایی نظیر دراز کشیدن ، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال اینها مفید نمی باشد. زیرا در چنین موقعیتهایی نمی توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود ، بنا بر این هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۱۴-محرکهای محیطی از قبیل صدای رادیو، تلوزیون، تلفن، و... که باعث حواس پرتی شما می شوند از موقعیت مطالعه خود حذف کنید.

۱۵-بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه می باشد و بدترین وضعیت درازکش می باشد چرا که در این وضعیت، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می شود و تمرکز حواس خود را از دست می دهد.

۱۶-محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور ، دما، درجه، حرارت و ... مناسب باشد.

۱۷-انگیزه بسیار بالایی برای مطالعه داشته باشید زیرا افرادی که دارای انگیزه بسیار بالایی هستند می توانند تمرکز حواس خود را برای چندین ساعت حفظ کنند.

منابع و ماخذ

حری، عباس: جامعه‌شناسی تمرکز حواس در کودکان و نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته کتابداری ۱۳۵۱.

فخرایی، سیروس: بررسی روش‌های موثر در افزایش میزان تمرکز دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه در شهر تبریز، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی ۱۳۷۵.

میرزامحمدی، محمد حسین: فرهنگ مطالعه، سخنرانی ارائه شده در برنامه‌ی درگذر لحظه‌ها، شبکه سوم سیمای جمهوری اسلامی ایران، خرداد ۱۳۷۹.

بررسی راهکارهای علمی ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی غیر درسی در میان دانش‌اموزان نظام جدید، آموزش و پرورش متوسط شهر تهران ۱۳۸۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نوری، حسن: راه‌های جذب دانش‌آموزان به مطالعه و تحقیق در شهرستان اسدآباد، پایان‌نامه کارشناسی رشته کتابداری ۱۳۸۳.

www.moallemsite.ir