



شبه 16 اسفند 1399 - 11:27

به همت مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی؛

برگزاری وبینار مهارت‌ها و اصول مطالعه در دانشکده علوم پزشکی مراغه

برای بهبود و افزایش توان یادگیری دانشجویان وبینار آشنایی با مهارت‌ها و اصول مطالعه در دانشکده علوم پزشکی مراغه توسط مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی برگزار شد.

به گزارش مفدا مراغه، وبینار یادگیری مهارت‌ها و اصول مطالعه در دانشکده علوم پزشکی مراغه با حضور حاجیه شیدایی نستول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی به صورت مجازی در بستر adobe connect برگزار شد. همانطور که می‌دانید، خواندن متون درسی و علمی، با خواندن روزنامه متفاوت است و نیاز به دقت بیشتری در مطالعه دارد تا بتوانیم مطالب را عمیق تر درک کنیم. برای رسیدن به این درک عمیق، آموختن برخی شیوه‌های ساده مرور سریع متن، کمک می‌کند تا کلیات متن را بدون صرف زمان زیادی جهت مطالعه آن، بفهمیم. حاجیه شیدایی در این وبینار برای بهبود و افزایش توان یادگیری دانشجویان گفت: این اصل سه گانه باید هنگام مطالعه رعایت شود: ۱) اصولی که هنگام مطالعه باید رعایت کرد. ۲) اصولی که قبل از مطالعه باید رعایت کرد. ۳) اصولی که بعد از مطالعه رعایت کرد زیرا تنها با رعایت این اصول است که می‌توانید بهتر بیاموزید و از وقت حداکثر استفاده را ببرید. وی گفت: تحقیقات انجام شده روی افراد مختلف نشان می‌دهد بازده مطالعه در دانش آموزان بسیار متفاوت است. بررسی علل این تفاوت‌ها نشان داده علت اصلی این امر آن است که برخی دانش آموزان از فنون و مهارت‌های لازم برای مطالعه آگاهی دارند و آنها را نیز به کار می‌برند، در حالی که اغلب آنها از مهارت‌های لازم آگاهی ندارند یا اگر اطلاع دارند از آنها استفاده نمی‌کنند و به اهمیت کاربرد آن واقف نیستند. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها استفاده مفید از زمان یا همان «برنامه ریزی» است. هدف از برنامه ریزی، تحت کنترل درآوردن زمان و استفاده مفیدتر از آن است. فرد با برنامه ریزی صحیح می‌تواند به میزان قابل توجهی در وقت صرفه جویی کند و از وقت‌های اضافه نیز برای انجام کارهای مورد علاقه خود مانند گردش با دوستان یا تماشای فیلم استفاده کند. هدف از برنامه ریزی هم جلوگیری از انباشتگی دروس، عقب ماندن از کارها، یاس و دلزدگی از کار و درس و نبود اعتماد به نفس است که وجود چنین مواردی به اضطراب و فشار بر حافظه منجر خواهد شد.