



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«دانشکده پیراپزشکی استهبان»

تکنیکی برای مطالعه موثر



تهیه کننده

زهرا اسدنژاد

تاریخ تدوین: 1403



استفاده از برنامه SQ3R

- 1- Survey (زمینه یابی)
- 2- Question (سوال)
- 3- Read (خواندن)
- 4- Rehearse (تکرار ذهنی)
- 5- Review (مرور کردن)

این برنامه به منظور تسهیل مطالعه شما معرفی می شود

زمینه یابی

قبل از اینکه یک فصل مطالب از کتاب را بخوانید و رئوس ، فهرست اهداف و خلاصه پایان فصل بخوانید . سپس متن فصل را نسبتاً سریع بخوانید . این کار ذهنیتی را درباره محتویات و سازمان بندی فصل به شما می دهد.



سؤال کردن

درحین زمینه یابی ، سؤالاتی را برای هر قسمت از فصل بنویسید. یک تکنیک ساده برای طرح سؤال بصورت زیر است، مثلاً عنوان "تفکر پیش عملیاتی را بصورت "تفکر پیش عملیاتی چیست" تبدیل نمایید. سؤالات مهم به شما اجازه می دهد تا بر نکات مهم درس تمرکز کنید

نمونه ای دیگر از سؤالات: "دو نمونه از را فهرست نمایید". کارکرد چیست؟ "اهمیت چیست ؟



خواندن

اولین سؤال را مرور نمایید ، سپس خواندن فصل را شروع کردن و ادامه دهید تا اینکه پاسخ آن را پیدا کنید از شرح زیر عکس ها ، تصاویر ، نمودارها و توضیحات حاشیه ای و کم اهمیت نخوانده رد نشوید. در برخی موارد ممکن است آنچه که در ضمن خواندن ، مهم به نظر می رسد با یک نمودار ساده روشن شود . به یاد داشته باشید برخی اوقات سؤالات امتحان از تصاویر ، مثال ها و نمودارها بیرون کشیده می شود



تکرار ذهنی

وقتی که جواب یک سؤال را پیدا کردید ، چشم های خود را ببندید و سؤال و جواب را از حفظ بگویید . سپس جواب را کنار سؤال بنویسید. مهم است که شما پاسخ سؤال را به جای آن از زبان مؤلف بیان کنید به زبان خودتان از حفظ بگویید. به حافظه کوتاه مدت خودتان برای تکرار لفظ به لفظ کلمات مؤلف تکیه نکنید. در پاسخ دادن به هدف ها به آنچه که در هدف گفته شده دقیقاً توجه کنید اگر از شما خواسته شده آن را مشخص ساخته یا فهرست نمایند دقیقاً همان کار را انجام دهید . پاسخگویی دقیق به اهداف، نه تنها به تمرکز توجه شما روی مفاهیم مهم درس کمک می کند بلکه تمرینی عالی برای امتحانات تشریحی است



مرور کردن

وقتی به آخرین سؤال رسیدید و به آن پاسخ دادید، به عقب برگردید و سؤال و جوابها را مرور نمایید. مرور می تواند شامل نوشتن خلاصه مختصری باشد از تمام سؤال ها و جوابها. این مرحله هر چند بیشتر از چند دقیقه طول نمی کشد ولی به شما کمک می کند که مطالب خوانده شده را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید



شاید در ابتدا استفاده از این روش مستلزم وقت و تلاش زیادی باشد، اما با تمرین ، این گام ها بصورت خودکار انجام می شود. نکته مهم این است که شما در مقایسه با کسانی که از این روش استفاده نمی کنند آنچه را که آموختید برای مدت زمان طولانی تری نگاه می دارید