

خلاصه فصل یازدهم روانشناسی پرورشی سیف

منظور از راهبرد یا استراتژی یک برنامه یا یک نقشه کلی است که از مجموعه ای عملیات تشکیل می یابد برای رسیدن به یک هدف معین طراحی و اجرا میشود

اصطلاح وابسته به راهبرد تاکتیک است

تاکتیک به یک تدبیر یا فن ویژه گفته میشود که در خدمت راهبرد قرار میگیرد
راهبرد را به عنوان یک نقشه برای دستیابی به یک هدف دراز مدت تعریف کردند
تاکتیک را به صورت یک فن ویژه برای رسیدن به یک هدف کوتاه مدت تعریف کردند
مثلاً بسط و گسترش دادن موضوعیایی که می خواهیم یاد بگیریم یک راهبرد و استراتژی یادگیری است
تصویری سازی ذهنی و قیاس گری و تحلیل و تفسیر تاکتیکهایی هستند که به منظور بسط معنایی به کار می روند
عموماً راهبردهای یادگیری و مطالعه را با دو اصطلاح راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی معرفی می کنند.
شناخت و فراشناخت هم شامل یادگیری، هم یادآوری و هم تفکر است.
راهبردهای شناختی و فراشناختی روشهای یادگیری و تفکر نیز هستند
شناخت را میتوان به عنوان فرایند ها یا جریانهایی که به کمک آنها یادگیری و یادآوری و تفکر صورت می پذیرد تعریف کرد

شناخت به فرایند درونی ذهنی و راههایی که ما به وسیله آنها اطلاعات را مورد توجه قرار میدهیم، آنها را درک میکنیم و به رمز در می آوریم و در حافظه ذخیره می سازیم و هر وقت نیاز داشته باشیم آنها را در حافظه فرا می خوانیم و مورد استفاده قرار میدهیم گفته میشود

شناخت یعنی دانستن

فراشناخت به شناخت شناخت یادداشتن درباره دانستن گفته میشود
فراشناخت یعنی دانش فرد درباره چگونگی یادگیری خودش

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه

دانش فرا شناختی شامل سه نوع دانش است

- ۱ دانش مربوط به خود یادگیرنده، مانند آگاهی از رجحان ها، علاقه ها، هدف ها و نقاط قوت و ضعف خودش
 - ۲ دانش مربوط به تکلیف یا موضوع یادگیری، از قبیل اطلاعات مربوط به سطح دشواری موضوع یادگیری و مقدار کوشش مورد نیاز برای یادگیری آن.
 - ۳ دانش مربوط به راهبردهای یادگیری و چگونگی استفاده درست از آنها.
- سانتروک بین دانش فراشناختی و فعالیت فراشناختی تمیز قائل شده است.

منظور او از دانش فراشناختی  همان دانشهای سه گانه مربوط ب خود یادگیرنده و تکلیف یادگیری و راهبردهای یادگیری است

فعالیت فراشناختی از نظر سانتروک 

زمانی به وقوع می پیوندد که یادگیرنده به طور آگاهانه راهبردهای یادگیری خود را در ضمن حل مسئله و تفکر هدفمند تحت نظارت و هدایت قرار میدهد

 مهمترین امتیاز دانش فراشناختی این است که یادگیرنده را قادر میسازد تا لحظه به لحظه از فعالیت یادگیری خود و چگونگی پیشرفت کار خود آگاه باشد و هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف خودش را تشخیص دهد

هولت میگوید  دانش آموز خوب کسی ست ک بر میزان درک و فهم خود نظارت دارد

دانش آموز ضعیف کسی ست ک از میزان درک و فهم خود آگاه نیست نمیداند ک متوجه میشود یانه مسئله اصلی مابین است ک یادگیرندگان را از تفاوت بین آنچه می دانند و آنچه نمی دانند آگاه سازیم

 فرا یادگیری 

اصطلاح دیگری ک در کنار فراشناخت ب کار میرود فرایادگیری ست

فرا یادگیری  به تسلط یادگیرندگان بر آنچه در حال یادگیری اش هستند گفته میشود.

فرا یادگیری را کلی تر از فراشناخت می دانند

زیرا فراشناخت به آگاهی فرد از فرآیندهای فکری و کنترل وی بر آن فرآیندها گفته میشود

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

اما فرایادگیری شامل آگاهی از هدف ها، عواطف، روابط اجتماعی و بافت یادگیری است. راهبردهای شناختی ۴ اقدامهایی هستند که ما به کمک آنها اطلاعات تازه را برای پیوند دادن و ترکیب کردن با اطلاعات قبلا آموخته شده و ذخیره سازی آن ها در حافظه درازمدت آماده میکنیم.

۴ این راهبردها را در سه دسته کلی تکرار یا مرور، بسط یا گسترش، سازماندهی توضیح می دهند
راهبرد تکرار یا مرور ۴

منظور از تکرار و مرور عمدتا گفتندیک مطلب برای خود باصدای بلند یا هسته است
یعنی تکرار فعال یک موضوع برای ب خاطر سپردن آن
ساده ترین نوع تکرار یا مرور با هدف نگهداری یک موضوع در حافظه موقتی یا حافظه کوتاه مدت تا زمان استفاده از آن انجام میشود

همچنین این راهبرد ما را در کوشش برای انتقال اطلاعات به حافظه درازمدت کمک میکند.
راهبرد تکرار ویژه موضوعهای ساده و پایه غیرمعنی دار ۴

۴ یکی از راه های به یاد سپردن مطالب غیر معنی دار، بخش به بخش حفظ کردن آنها ست
انتقال اطلاعات ب حافظه ی درازمدت نیاز ب کوشش فراوان دارد وقتی ک مقدار زیادی اطلاعات ب چند بخش کوچک تر تقسیم میشود و ان بخشها ب طور جداگانه اموخته میشود انتقال انها ب حافظه درازمدت اسان تر انجام میگردد

۴ راه دیگر حفظ اطلاعات تمرین پراکنده یا مطالعه بافاصله است
در این روش یادگیرنده وقتش را تقسیم میکند و چندین بار ان اطلاعات را مرور می کند اینگونه انگیزه بیشتر و خستگی و فراموشی کمتری برای یادگیری خواهد داشت

۴ برای یادگرفتن و حفظ کردن موضوعهای ساده وپایه راهبردهای زیادی وجود دارد از جمله
چندبار از رو خواندن ۴

چندبار رونویسی کردن ۴

تکرار اصطلاحات مهم و کلیدی باصدای بلند ۴

بازگویی مطالب برای چندین بار پشت سرهم ۴ استفاده از تدابیر یادیارمانند اهنگ و قافیه و تصویر

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهی

راهبرد تکرار ویژه موضوعهای پیچیده معنی دار ﴿﴾
 مثلاً زمانی که نکات مهم را با نوعی علامت گذاری مثل کپی یا خط کشیدن یا برجسته سازی یا حاشیه نویسی می کنید از
 راهبردهای پیچیده تکرار و مرور استفاده می کنید
 راهبردهای تکرار و مرور مخصوص تکالیف یادگیری پیچیده بر انتخاب اطلاعات مهم و تکرار آنها به منظور افزایش
 آشنایی، درک و حافظه تاکید می کنند

این راهبردها بیشتر از راهبردهای ساده از سوی یادگیرنده نیاز به تفکر فعال دارند

❁ مهم ترین راهبردهای تکرار و مرور برای یادگیری موضوعهای پیچیده ﴿﴾

❁ انتخاب نکات مهم و کلیدی

❁ خط کشیدن زیر مطالب مهم

❁ برجسته سازی قسمتهای یک کتاب درسی

❁ رونویسی یا کپی کردن مطالب

❁ راهبرد بسط یا گسترش معنایی ❁

❁ یادگیرنده به کمک راهبرد گسترش معنایی، بین آنچه از قبل می دانسته و آنچه قصد یادگیری اش را دارد پل ارتباطی
 ایجاد می کند.

این کار از راه افزودن جزئیات بیشتر به مطلب تازه خلق مثالها و مواردی برای ان ایجاد تداعی بین ان و اندیشه های دیگر
 و استنباط کردن درباره ی ان انجام میشود

❁ مهم ترین راهبرد های گسترش معنایی ﴿﴾

❁ راهبرد های گسترش ویژه ی مطالب ساده و پایه

❁ استفاده از واسطه ها ❁ تصویر سازی ذهنی ❁ روش مکانها ❁ کلمه کلیدی ❁ سر واژه یا سرنام

استفاده از واسطه ها ❁

یکی از راههای تبدیل مطالب غیرمعنی دار به مطالب معنی دار استفاده از واسطه ها یا میانجی هاست
 از طریق واسطه ها میتوان بین مطالب و مواد غیر مرتبط روابط معنی دار برقرار کرد

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهی

تصویرسازی ذهنی ☸ منظور از تصویر سازی ذهنی یعنی برقراری ارتباط معنی دار بین مطالب از طریق ایجاد یک رابطه ذهنی بین آنها

اکثر یادگیری های آموزشگاهی ماهیت کلامی دارند باید ب دانش اموزان یاد داد تا تصاویر ذهنی را ب مواد کلامی ربط دهند

این باعث بهبود یادگیری دانش اموزان است ب این علت ک گنجایش اطلاعات تصویری ذهن بیش از گنجایش مواد کلامی است

برای کمک ب یادگیرندگان در ایجاد تصویر حافظه باید از کلماتی ک معرف پدیده های عینی ست استفاده کرد
روش مکانها ☸

این روش مکانها یک روش قدیمی برای حفظ اطلاعات است

یادگیرنده هنگام یادگیری و یادآوری مطالب مکان اشیاء را در ذهن خود مجسم می کند

برای استفاده از این روش یادگیرنده ابتدا ب ترتیب موقعیتها یا مکانهای اشیاء را می آموزد یعنی نقشه آنها را ب خاطر می سپارد وب هنگام یادآوری باطی مراحل ذهنی ب ترتیب آنها را ب یاد می آورد

کلمه کلید ☸

بااستفاده از یک کلمه آشنا دو کلمه ب هم ربط داده و ب طور معنی دار ب حافظه سپرده میشوند
این روش دو مرحله دارد

اول برای یادگیری یک کلمه بیگانه یک کلمه آشنا ترجیحا یک کلمه عینی غیرانتزاعی انتخاب میشود

دوم بااستفاده از یک تصویر ذهنی بایک جمله معنی کلمه بیگانه باکلمه آشنا تداعی میشود

مثلا میخواهید کلمه انگلیسی **bill** ب معنی قبض را یاد بگیرید با استفاده از روش کلمه کلید شما در زبان فارسی کلمه را بیاد می آورید ک ان را تداعی کند مثلا بیل کشاورزی را تصور میکنید ک قبض اب یابرق در ان قرار دارد

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه

سرواژه یا سرنام

روش س ت از طریق ان بین ماده های اطلاعاتی نوعی ارتباط ایجاد میشود و یادگیری و یادآوری ان ماده ها اسان تر میشود

ب کلمه ای گفته میشود ک از ترکیب حروف اول تعدادی واژه دیگر ب وجود می اید

راهربردهای گسترش ویژه مطالب پیچیده

✿ یادداشت برداری

✿ خلاصه کردن

✿ علامت گذاری

✿ حاشیه نویسی

✿ قیاس گری

یادداشت برداری

در یادداشت برداری تنها باید نکات مهم و کلیدی ثبت شوند آن هم به زبان خود یادگیرنده و به طور خلاصه از دیدگاه دمبو یادداشت ها در صورتی مفید هستند که همراه با توضیح و تفسیر های خود یادگیرنده باشند، این گونه یادداشت برداری را یادداشت سازی می نامند

او میگوید ب زبان خود یادداشت های مختصر بردارید ب گونه ای ک در ان نکات مهم خلاصه شوند و سازمان یابند و برای شما معنی دار باشند

خلاصه کردن

منظور از خلاصه کردن نوشتن عبارتهای کوتاهی ست ک معرف اندیشه های اصلی موضوع مورد مطالعه است خلاصه کردن فرایند آماده سازی یک توصیف مختصر از مطالب نوشتاری یا گفتاری است که برای واریسی اینکه آنچه را که خوانده یا شنیده ام فهمیده ام یا نه مفید است

خلاصه کردن باعث میشود خلاصه کننده ب طور جدی بکوشد تا موضوعهای مهم را از غیرمهم تشخیص دهد

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

✿ علامت گذاری و حاشیه نویسی

علامت گذاری و حاشیه نویسی ک مجموعاً شرح نویسی نام دارد روشی ست ک ب وسیله ان با گذاشتن علامت و نوشتن رمز و کلمات و عبارات بر روی متن و حاشیه کتاب ساختمان مطلب و نکات مهم و معانی اصلی برای خواننده برجسته می شوند و مطالب تازه ب مطالب قبلاً اموخته شده ارتباط می یابند

برای شرح نویسی مواردی پیشنهاد شده است ۱۳۱

۱۳۲ دور تز اصلی خط بکشید

منظور از تز اصلی اندیشه کلی نویسنده در یک مطلب است ک تمامی مطالب و نکات نویسنده را در برمیگیرد

۱۳۳ دور جزئیات مهم خط بکشید

۱۳۴ نکات اصلی موید تز اصلی را در داخل این علامت ها [] قرار دهید

۱۳۵ در حاشیه تداعی ها، انتقادهای و سوالهای خود را بر اساس مطالعات و تجربیات قبلی بنویسید.

✿ قیاس گری

در قیاس گری یادگیرنده با استفاده از شباهت بین امور مختلف یاد میگیرد.

به عنوان مثال کار قلب را با کار تلمبه قیاس می کند.

۱۳۶ نکته مهم در قیاس گری این است ک در این روش همواره یک چیز آشنا ب چیزی ک قرار است اموخته شود تشبیه

میشود

✿ راهبردهای دیگر گسترش برای یادگیری موضوعهای پیچیده

۱۳۷ بازگو کردن مطالب خواننده یا شنیده شده ب زبان خود

۱۳۸ آموزش دادن مطالب ب دیگران

۱۳۹ استفاده از مطالب در حل کردن مسائل

۱۴۰ شرح و تفسیر و تحلیل روابط میان اجزای تشکیل دهنده یک مطلب

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

بهترین و کاملترین نوع راهبرد یادگیری و مطالعه سازماندهی است

سازماندهی نوعی راهبرد گسترش معنایی است، اما تفاوت آن با راهبردهای قبلی در این است که یادگیرنده در استفاده از راهبرد سازماندهی برای معنی دار ساختن یادگیری، به مطالبی که قصد یادگیری آنها را دارد نوعی چهارچوب یا ساختار سازمانی تحمیل میکند، اما چنین عملی در راهبردهای بسط یا گسترش الزامی نیست این چهارچوب سازمانی میتواند ویژه اطلاعات جدید باشد یعنی نوعی سازمان درونی باینکه مطالب جدید را ب دانش موجود ربط دهد یعنی چهارچوب بسطی

ساده ترین شکل سازماندهی این است که اطلاعات را در دسته هایی قرار دهیم تا آنها را آسانتر یاد بگیریم و راحت تر به یادآوریم.

گنجایش حافظه کوتاه مدت یا حافظه فعال محدود است پس مانمیتوانیم در یک زمان بر تعداد زیادی ماده یادگیری تمرکز کنیم

وقتی ک ماده های متعدد یادگیری را دسته بندی می کنیم از بار حافظه فعال خود می کاهیم و قدرت تمرکزمان را بیشتر می کنیم

همین امر علت اصلی تسهیل یادگیری از راه دسته بندی اطلاعات است .

در واقع ما از مقدار اطلاعاتی که میخواهیم یاد بگیریم کم نمی کنیم بلکه از راه تقطیع تعداد ماده های اطلاعاتی را محدود می سازیم.

دسته بندی محض مطالب به مقوله ها یا طبقه بندی ها بیشتر برای یادگیری موضوع های ساده یا پایه مفیدند

برای یادگیری موضوع های پیچیده تر باید از راهبردهای استفاده شود که علاوه بر گسترش دادن به حافظه فعال پاکوتاه مدت، به یاد گیرنده کمک کنند تا اطلاعات جدید را معنی دار سازد و به طریقی آنها را به حافظه درازمدت بسپارد که برای کاربردهای آتی در دسترس و به راحتی قابل بازایی باشند

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

راهردهای سازماندهی برای تکالیف پیچیده

❖ تهیه سرفصلهای یک کتاب درسی مثل آنچه در فهرست مطالب اینگونه کتابها دیده میشود برای این منظور یادگیرنده باید اندیشه های اصلی و فرعی را ب طور مختصر و با استفاده از کلمه ها و عبارتهای مهم ب دنبال هم بنویسد

❖ راهبرد دیگر تبدیل متن ب طرح یا نقشه است

❖ نقشه ی مفهومی

یکی از راههای بسیار موفقیت آمیز سازماندهی مطالب استفاده از نقشه مفهومی است

❖ نقشه مفهومی به یک روش خلاصه گونه

برای مرتب کردن و به هم ربط دادن اطلاعات گفته می شود که در آن از خطوط، کلمات، علائم، نمادها و مانند اینها استفاده میشود.

❖ نقشه مفهومی یک راهبرد یادگیری است که یادگیرنده ب کمک آن مطالب درسی را در ذهن خود سازمان می دهد

❖ نقشه مفهومی یک راهبرد یادگیری ست ک در آن یادگیرنده روابط میان مفاهیم را به صورت دیداری نمایش می دهد.

❖ ساختن نقشه های مفهومی یکی از کاربردهای نظریه یادگیری شناختی است که در آن یادگیرنده در یک موقعیت فعال قرار میگیرد و به پردازش دوگانه اطلاعات اقدام می کند.

❖ الگوی مفهومی

❖ اصطلاح دیگری ک تقریباً هم معنا با نقشه مفهومی ب کار می رود الگوی مفهومی است

❖ مایر الگوی مفهومی به عنوان نوعی پیش سازمان دهنده که به وسیله معلمان برای سهولت یادگیری دانش آموزان مورد استفاده قرار میگیرد معرفی شده است.

❖ لفرانسوا الگوی مفهومی را به عنوان یک بازنمایی کلامی یا تصویری تعریف کرده که هدف آن کمک به یادگیرنده است در ایجاد یک بازنمایی ذهنی روشن و مفید از آنچه قرار است بیاموزد.

❖ الگوی مفهومی یادگیرنده را در درک و فهم مطالب و یادگیری معنی دار کمک میکند

❖ در ساختن نقشه و الگوی مفهومی یادگیرندگان نیاز دارند تا ابتدا یک تصویر از آن در ذهن خود تشکیل دهند. احتمالاً همین راهبردهای نهان ضامن یادگیری موفقیت آمیزند.

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارد



آرینا پناه

منظور از راهبرد نهان نوعی راهبرد یادگیری است که ماهیت شناختی دارد و به وسیله دیگران قابل مشاهده نیست راهبرد نهان در قیاس با راهبرد آشکار گفته میشود

راهبرد آشکار راهبردی است که دست کم بخشی از آن در رفتار یادگیرنده قابل مشاهده است مانند یادداشت برداری و گوش دادن به یک سخنرانی.

مایر استفاده از الگوی مفهومی میتواند توانایی یادگیرندگان را در ارائه راه حلهای خلاق برای مسائل افزایش دهد لفرانسوا درباره اثربخشی الگوی مفهومی گفته است الگوی مفهومی مانند پیش سازمان دهنده های آزیل مفاهیم مهمی را که ب سازماندهی یادگیری های قبلی کمک میکنند و عناصر کلیدی ساخت ذهنی مورد نیاز برای ربط دادن مطالب تازه ب مطالب قبلا اموخته شده را فراهم می آورند در اختیار یادگیرنده قرار می دهند

نقشه مفهومی و الگوی مفهومی به سه شکل مهم در آموزش و یادگیری قابل استفاده اند

معلمان می توانند هنگام ارائه اطلاعات تازه آنها را به عنوان الگو های سازماندهی در اختیار یادگیرندگان قرار دهند

بدین شکل نقشه مفهومی و الگوی مفهومی ب عنوان پیش سازمان دهنده مورد استفاده قرار می گیرند

یادگیرندگان میتوانند پس از خواندن فصلی از یک کتاب یا گوش دادن به درسی از معلم برای آن نقشه مفهومی درست کنند.

این کار باعث میشودک انها درباره آنچه خوانده یا شنیده اند فکر کنند و درک خود را از روابط میان اجزاء مطالبی ک یاد گرفته اند نشان دهند

معلمان می توانند، با بررسی نقشه های مفهومی یادگیرندگان، نقاط قوت و ضعف آنها را تشخیص دهند و در رفع نواقص یادگیری آنان بکوشند.

مایر ۶ ویژگی های در ارتباط با چگونگی تهیه الگوی مفهومی واثربخشی ان پیشنهاد داد

کامل بودن

خلاصه بودن

قابل فهم بودن

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهی

✿ عینی بودن

✿ مفهومی بودن

✿ مناسب بودن

کامل بودن ✿ یعنی اینکه الگو تمامی جنبه های مهم نظام یادستگاه را معرفی کند ب گونه ای ک یادگیرنده ببیند و بفهمد ک نظام یا دستگاه چگونه کار می کند

خلاصه بودن ✿ ب گونه ای ک جزئیات غیرمهم را در بر نگیرد

قابل فهم بودن ✿ یعنی روشن و قابل درک باشد

عینی بودن ✿ یعنی اینکه الگو رویدادها و کاربردهایی را ارائه دهد ک برای یادگیرنده آشنا باشند

مفهومی بودن ✿ یعنی دربرگیرنده مطالب معنی دار باشد

مناسب بودن ✿ یعنی سطح پیشرفت و درک و فهم یادگیرنده را مورد توجه قرار دهد

راهبرد های فراشناختی

راهبردهای فراشناختی ✿

راهبردهای شناختی راههای یادگیری هستند

درقیاس بانها راهبردهای فراشناختی تدبیر هایی هستند برای نظارت بر راهبردهای شناختی و کنترل و هدایت آنها.

فلاول ✿ در مقایسه این دو نوع راهبرد بایکدیگر گفته یادگیرندگان ماهر راهبردهای شناختی را ب خدمت میگیرند تا ب

پیشرفت شناختی دست یابند و از راهبردهای فراشناختی استفاده کنند تا بر ان پیشرفت نظارت و کنترل داشته باشند

✿ نظارت و کنترل فرایندهای شناختی شخص توسط خودش مهارت های پیچیده ای هستند. مجموعه چنین مهارتهایی را

مهارت های فراشناختی مینامند

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

راهبردهای فراشناختی را می توان در سه دسته قرار داد

✿ راهبردهای ریزی

✿ راهبردهای نظارت و ارزشیابی

✿ راهبرد نظم دهی

✿ برنامه ریزی

راهبردهای برنامه ریزی شامل تعیین هدف برای یادگیری و مطالعه، پیش بینی زمان لازم برای مطالعه، تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری، تعیین سرعت مناسب مطالعه و انتخاب راهبردهای یادگیری مفید است. از دیدگاه دمبو یادگیرندگان موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برا انجام تکالیف درسی را پیش بینی میکنند درباره تحقیقاتی که باید انجام دهند اطلاعات لازم را بدست می آورند ب هنگام ضرورت گروههای کاری تشکیل می دهند و از سایر رفتارهای خودنظم دهی یا خودسامانی استفاده فراوان می برند

✿ نظارت و ارزشیابی

یادگیرنده برای آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت خود بر کارش نظارت آگاهانه اعمال میکند و مرتباً به ارزشیابی آن میپردازد مثل نظارت بر توجه در هنگام خواندن متن و از خودسوال پرسیدن ب هنگام مطالعه و... این راهبردها ب یادگیرنده کمک میکند تا هر وقت ب مشکلی برمی خورد ب سرعت آن را تشخیص و رفع کند یکی دیگر از راهبردهای نظارت و ارزشیابی پیش بینی نمونه سوال هایی است که در امتحان یک درس ممکن است بیایند این مهارت هم به یادگیری بهتر و هم به جلب توجه بیشتر یادگیرنده کمک میکند

✿ نظم دهی

راهبردهای نظم دهی یا سامان دهی موجب انعطاف پذیری در رفتار یادگیرنده میشود و به او کمک می کنند تا هر زمان که برایش ضرورت داشته باشد روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

دمبویکی از ویژگی های یادگیرندگان موفق توانایی اصلاح کردن راهبردهای شناختی غیر موثر خود یا تعویض آنها با راهبردهای شناختی موثر است

راهبردهای نظم دهی با راهبردهای نظارت و ارزشیابی ب طور هماهنگ عمل می کنند
یادگیرنده بهره مند از راهبردهای نظم دهی حاضر نمیشود به روش های ناموفق یادگیری و مطالعه ادامه بدهد و همواره،
از راه نظارت بر کار خود، نواقص روش ها و راهبردهای یادگیری اش را شناسایی می کند و به اصلاح و یا تعویض آن ها
اقدام می نماید.

- ویژگی های یادگیرندگان راهبردی
- یادگیرندگان موفق همان کسانی هستند که با صفت راهبردی یا استراتژیک شناخته شده اند
- ویژگی یادگیرندگان راهبردی یا استراتژیک
- درباره چگونه مطالعه کردن اطلاعات زیادی دارند
- از راهبردهای یادگیری و مطالعه استفاده می کنند
- از مهارت های فکر کردن استفاده می کنند
- برای مهارت های یادگیری و فکر کردن ارزش قائل اند
- علاقه کافی برای استفاده از این مهارت ها دارند
- باور دارند که میتوانند این مهارت ها را به کار بندند
- میتوانند فعالیت های مورد نظر خود را در یک زمان معقول ب انجام برسانند
- برای رسیدن ب هدف های خود برنامه ریزی می کنند
- بر رفتار و چگونگی پیشرفت خود نظارت می کنند
- نتایج کار خود را در رابطه با هدف های خود و بازخورد حاصل از نظر معلم ارزیابی می کنند
- رویکردشان نسبت ب یادگیری و مطالعه یک رویکرد نظامدار است
- آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



راهبردهای یادگیری و مطالعه هم شناختی و هم فراشناختی مهارت‌های قابل یادگیری هستند. روش‌های زیر معروف‌ترین روش‌هایی هستند که در پژوهش‌های مختلف اثربخشی آنها به اثبات رسیده است

✿ روش پس ختام یا پس خبا

یکی از روش‌های موفق مطالعه و یادگیری ویژه متون درسی علمی روشی است با نام‌های PQ4R یا PQ4RST شناخته شده است

سرواژه PQ4R از حروف اول شش مرحله درست شده است یعنی ۱. پیش خوانی ۲. سوال کردن ۳. خواندن ۴. تفکر ۵. از حفظ کردن ۶. مرور کردن

از ترکیب حروف اول واژه‌های فارسی این شش مرحله سرواژه‌ی پس ختام ساخته شده است.

در بعضی منابع، به جای ۶ مرحله از ۵ مرحله آن روش مشابهی به نام PQ4RST درست شده است.

در این روش مرحله اول یعنی پیش خوانی، سوال کردن و خواندن همان مرحله اول روش پس ختام است، اما به جای دو مرحله آخر آن یعنی از حفظ کردن و مرور کردن مفاهیم مشابهی یعنی به خود پرس دادن یا در پیش خود از حفظ کردن آزمون کردن آمده است

و روش PQ4RST فاقد مرحله تفکر است

که اگر سرواژه آنها را کنار هم بگذاریم سرواژه‌ی پس خبا درست میشود.

روش پس ختام از روش پس خبا کامل تر است

✿ پیش خوانی یعنی قبل خواندن درس بصورت روزنامه وار و ب سرعتی بار درس رو بخوانیم تا برداشت کلی از موضوع و نکات مهم را کسب کنیم

این خواندن اجمالی ما را در سازماندهی مطالب کمک میکند

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

مطالبی که لازم است در پیش خوانی مورد توجه قرار دهیم
مقدمه و توضیحات مقدماتی

هدفها

تئیه‌های اصلی و فرعی

خلاصه

جملات مقدماتی و موضوعی پاراگرافها

🌸 سوال کردن

برای هر قسمت یا هر فصل که می‌خوانید در رابطه با هدفی که از مطالعه دارید سوالهایی طرح کنید مثلاً عنوانها را ب سوال تبدیل کنید

🌸 خواندن

در این مرحله موضوع را با دقت و ب طور کامل بخوانید
سوالهایی که در مرحله قبل طرح کردید را جواب دهید
سرعت مطالعه را متناسب با سهولت و پیچیدگی متن تغییر دهید
🌸 تفکر

سعی کنید با اندیشیدن درباره مطالبی که می‌خوانید آنها را بفهمید و ب آنها معنی بدهید
مثلاً آنچه را می‌خوانید ب مطالبی که از قبل یاد گرفته اید ربط دهید
نکات فرعی را ب مطالب اصلی پیوند دهید
تلاش کنید تا تناقضات موجود در اطلاعات ارائه شده را حل کنید
با استفاده از اطلاعاتی که می‌خوانید مسائل طرح شده را جواب دهید
🌸 مهم ترین اصل زیربنایی تفکر در جریان مطالعه بسط معنایی است

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

یکی از راهبردهای مهم ب یادسپاری بسط و گسترش مطالب است ما ب کمک بسط معنایی ب مطالبی ک می خوانیم شاخ و برگ می دهیم و انها را با مطالب اشنایی ک قبلا یادگرفته ایم ربط می دهیم و بدین وسیله انها را معنی دار می سازیم و بهتر ب خاطر می سپاریم

✿ از حفظ گفتن

پس از خواندن سعی کنید مطالب مهم را ب یاد اورید و برای خود بازگو کنید و ب سوالهای طرح شده پاسخ دهید از حفظ گفتن ب شما کمک میکند تا بر درک خود نظارت کنید و متوجه میشیید کجا رو خوب یادگرفته اید و کجا را باید از نو بخوانید چون بلد نیستید

✿ مرور کردن

وقتی خواندن کل فصل یا کتاب تمام شد ان را مرور و بازبینی کنید بهترین راه مرور این است ک بکوشید تا بدون مراجعه ب متن سوالهای مهم مربوط ب ان را جواب دهید قسمتهایی ک نمیتوانید جواب دهید را دوباره از کتاب بخوانید دوباره خواندن نوعی مرور کردن است بهترین راه مرور کردن همان جواب دادن ب سوالات است راهبرد از حفظ گفتن برای فصل کتاب مناسب است راهبرد مرور کردن برای کل کتاب مناسب است نکته ✿ روش پی کیو ۴ آر یا روش پس ختام برسه اصل مهم بهسازی حافظه استوار است یعنی

✿ سازماندهی

✿ بسط معنایی

✿ تمرین بازیابی

دلایل عمده موفقیت این روش و روشهای مطالعه مشابه باان همین اصول نظری ست

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

🌸 روش کاپس CAPS

این روش برای خواندن متن های ادبی قابل استفاده است.

🌸 روش پس ختام یا پس خبا برای منتهای علمی مفید است

🌸 روش مردر MURDER

این روش از سر واژه، حال و هوا، درک و فهم، یادآوری، کشف و هضم، بسط و گسترش، مرور و پاسخ تشکیل یافته است

این روش به صورت جدیدتر و تکمیل یافته تر روش پس ختام یا PQ4R است.
از نظریه ها و پژوهش های روانشناسی خبرپردازی مشتق شده و لذا جنبه شناختی آن بیشتر است
🌸 حال و هوا

یعنی قبل از شروع مطالعه حال و هوای یادگرفتن را پیدا کنید و تا پایان آن حالت آماده یادگرفتن را حفظ کنید مثلا افکار مثبت داشتن برنامه کردن زمان بندی کردن و حواس خود را بر یادگیری متمرکز کردن
🌸 درک و فهم

مطالبی که میخوانید را ب طور عمیق درک کنید
از کم و کیف درک و فهم خود آگاه باشید بدانید که کجای مطلب را متوجه نشدید بخشهایی که متوجه نشدید را علامت بزنید که بعدا دوباره آنجا را بخوانید

واندیشه های مهم و مطالب دشوار فصل را مشخص کنید
🌸 یادآوری

در این مرحله مطالب قبلا خوانده شده را ب یادآورید و از تفسیر و تفکر و تحلیل مطالب استفاده کنید
در این مرحله مفاهیم کلیدی را با راهبردهایی مثل تفسیر و تحلیل تغییر شکل میدهند و ب زبان خود بازگو میکنند
در این مرحله نکات مهم را مشخص کنید

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

✿ کشف و هضم

در این مرحله ب قسمتهایی ک قبلا خواندید و متوجه نشدید مراجعه کنیدو مطالب پیچیده را ب اجزای ساده تجزیه کنید

✿ بسط و گسترش

یعنی شاخ و برگ دادن ب مطالب و ربط دادن ب مطالب قبلا اموخته شده

✿ مرور کردن و پاسخ دادن

فعالیت اصلی مرور کردن

ب یاد آوردن اموخته ها و توجه ب نکات مهم و سعی در پاسخ دادن ب سوالهای قبلا اموخته شده و تمرکز کردن بر

هدفهای یادگیری ست

هدف عمده این مرحله رفع نواقص راهبردهای مطالعه برای کاربردهای آتی ست

در این مرحله اشتباهات امتحان خود را تحلیل کنید و راهکاری برای یادگیری اش بیابید

✿ روش آموزش متقابل

روش آموزش متقابل یا روش آموزش دوجانبه تدبیر دیگری است که برای کسب مهارت های شناختی و فراشناختی

مربوط به خواندن و فهمیدن ابداع شده است .

پالینسکار و براون پدیداورندگان اصلی این روش هستند برا این باورند ک بااستفاده از ان میتوان ب دانش آموزان دارای

مشکلات خواندن و فهمیدن کمک کرد

به کمک روش آموزش دوجانبه میتوان چهار راهبرد یا استراتژی را آموزش داد

• سوال کردن

• خلاصه کردن

• توضیح دادن و روشن ساختن نکات پیچیده

• پیش بینی رویدادهای آینده.

روش آموزش متقابل به صورت گروهی اجرا میشود در این روش معلم دو تا چهار دانشآموز یک گروه یادگیری را

تشکیل میدهند.

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

روش آموزش متقابل در اصل برای بهبود خواندن و فهمیدن دانش آموزانی که از این لحاظ مشکل داشتند ابداع شد، اما بعداً کاربردهای بسیار وسیع تری پیدا کرد مثلاً برای موضوعهای درسی دیگر، از جمله مطالعات اجتماعی و علوم و نیز برای استفاده دانش آموزان در همه سطوح تحصیلی قابل کاربرد است.

روش آموزش متقابل مستقیماً از اندیشه های ویگوستکی مشتق شده است.

طبق نظریه ویگوستکی کودکانی که ب مرحله ای از رشد نرسیده اند که بتوانند در پیش خود موضوعی را بیاموزند میتوانند ب کمک معلم یا کودکان آگاه تر از خود در یادگیری آن موضوع توفیق حاصل کنند

✿ در روش آموزش متقابل اول معلم و دانش آموزان قسمتی از متن را بی صدا برای خود میخوانند بعد معلم راهبردهای خلاصه کردن و سوال کردن و توضیح دادن و پیش بینی کردن را درباره متنی که خوانده پیاده میکند بعد دانش آموزان ی قسمتی رو میخوانند و نقش معلم رو باز می کند و معلم نقش راهنما را ایفا می کند در این روش معلم و و دانش آموز به نوبت به آموزش میپردازند.

✿ روش مطالعه مشارکتی یا روش باهم مطالعه کردن

در این روش یادگیرندگان به صورت دو نفری هم کار می کنند و هم ب نوبت خلاصه مطالبی را که می خوانند برای هم میگویند

روشی ست در آن دو دانش آموز ب نوبت مطلب را خلاصه می کنند و آن خلاصه را نقد می کنند

✿ روش آموزش هم شاگردی

این روش را به صورت آموزش یک دانش آموز به وسیله دانش آموزی دیگر تعریف کرده اند که به صورت دو نفری انجام میشود

✿ تفاوت این روش با روش آموزش متقابل یا آموزش دو جانبه این است که آموزش متقابل ب صورت گروهی ۲ تا ۴ دانش آموز همراه معلم اما در آموزش هم شاگردی تنها دونفر شرکت می کنند

آموزش هم شاگردی روش بسیار مفیدی ست

دانش آموزانی که باین روش آموزش می بینند محتوای درس را بهتر درک می کنند و سطح انگیزشی بالاتری دارند و سریع تر یاد میگیرند

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهي

دانش آموزی ک آموزش میدهد گاهی بیشتر مطالب را یادمیگیرد

✿ این روش آموزشی هم برای آموزش محتوای درس مناسب است و هم روشی است که به کمک آن می توان درک مطلب و سرعت یادگیری را افزایش داد.

✿ روش پرسیدن دوجانبه یا روش پرسیدن متقابل

روش دیگری ک ب افزایش سطح فراشناخت و ب بهبود روش مطالعه کمک میکند روش پرسیدن دوجانبه و پرسیدن متقابل است

این روش را مانزو ابداع کرده است

در این معلم و شاگردان ب نوبت یک جمله را می خوانند بعد ب ترتیب ازهم سوال میپرسند

هرچند این روش با جمله شروع میشود، اما میتوان آن را برای خواندن چند پاراگراف و حتی چند صفحه مطالب نیز مورد استفاده قرار داد.

این روش وسیله ای است که به کمک آن طرح سوال از جانب یادگیرندگان افزایش مییابد هدف عمده آن افزایش تعداد و تنوع پرسش هایی است که مطرح میکنند

جالب ترین جنبه روش پرسیدن دو جانبه این است که نقش معلم و شاگردان را تغییر میدهد و شاگردان به عنوان پرسشگر و معلم به عنوان پاسخگو در می آیند

پرسشنامه معروفی ک برای سنجش راهبردهای فراشناختی مورد استفاده قرار میگیرد ب وسیله سوانسون ساخته شده است

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه

جدول ۱۱-۲ راهبردهای فراشناختی

۱. تعیین هدف مطالعه ۲. پیش‌بینی زمان لازم برای مطالعه و یادگیری ۳. تعیین سرعت مطالعه ۴. تحلیل چگونگی برخورد با موضوع یادگیری ۵. انتخاب راهبردهای یادگیری (راهبردهای شناختی)	راهبردهای برنامه‌ریزی
۱. ارزشیابی از پیشرفت ۲. نظارت بر توجه ۳. طرح سؤال در ضمن مطالعه و یادگیری ۴. بررسی زمان و سرعت مطالعه	راهبردهای نظارت و ارزشیابی
۱. تعدیل سرعت مطالعه ۲. اصلاح یا تغییر راهبرد شناختی	راهبردهای نظم‌دهی

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌می

جدول ۱۱-۱ راهبردهای شناختی

راهبردهای تکرار و مرور	
ویژه تکالیف ساده و پایه	ویژه تکالیف پیچیده
۱. چند بار روخوانی (مکروخوانی) ۲. چند بار رونویسی (مکرونویسی) ۳. تکرار اصطلاحات مهم و کلیدی با صدای بلند ۴. بازگویی مطالبه برای چندین بار پشت سر هم ۵. استفاده از تدبیر یاد باز، مانند آهنگ، فلش، و تصویر	۱. انتخاب نکات مهم ۲. حفظ کشیدن زیر مطالب ۳. برجسته‌سازی قسمتهای از کتاب ۴. رونویسی یا کپی کردن مطالب
راهبردهای بسط و گسترش معنایی	
ویژه تکالیف ساده و پایه	ویژه تکالیف پیچیده
۱. استفاده از واسطه‌ها ۲. تصویرسازی ذهنی ۳. روش مکانها ۴. کلمه کلید ۵. سرواژه	۱. یادداشت‌برداری ۲. خلاصه کردن ۳. علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی ۴. قیاس‌گری ۵. بازگو کردن مطالب به زبان خود ۶. آموزش دادن مطالب آموخته‌شده به دیگران ۷. استفاده از اطلاعات آموخته‌شده برای حل کردن مسائل ۸. شرح و تفسیر و تحلیل روابط
راهبردهای سازمان‌دهی	
ویژه تکالیف ساده و پایه	ویژه تکالیف پیچیده
۱. دسته‌بندی اطلاعات جدید در قالب: الف - حیوانات ب - گیاهان پ - مواد معدنی ت - روابط سلسله‌مراتبی در ریاضیات	۱. تهیه فهرست عناوین یا سرفصلها ۲. تبدیل متن درسی به طرح و نقشه و نمودار ۳. دسته‌بندی اطلاعات جدید بر اساس مقوله‌های آشنا ۴. استفاده از طرح درختی برای خلاصه کردن اندیشه‌های اصلی یک مطلب و نشان دادن روابط میان آنها ۵. استفاده از نمودار گردشی برای توضیح و تشریح یک فرایند تولید پیچیده ۶. نقشه مفهومی و الگوی مفهومی

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

تست: فصل یازدهم پرورشی

۱. راهبردهای شناختی شامل

۱ (تکرار یا مرور، نظارت و ارزشیابی و سازماندهی

۲ (تکرار یا مرور، سازماندهی، نظم دهی

۳ (سازماندهی، تکرار و مرور، بسط و گسترش معنایی)

۴ (بسط و گسترش معنایی، تکرار یا مرور و برنامه ریزی

۲. مهمترین راهبرد شناختی برای یادگیری، راهبرد است.

۱ (برنامه ریزی

۲ (بسط معنایی

۳ (تکرار و مرور

۴ (سازماندهی)

۳. راهبردهای فراشناختی شامل:

۱ (بسط معنایی - نظارت و ارزشیابی - نظم دهی

۲ (برنامه ریزی - نظرمدهی - سازماندهی

۳ (برنامه ریزی - نظارت و ارزشیابی - سازماندهی

۴ (برنامه ریزی - نظارت و ارزشیابی - نظم دهی)

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

۴. کدامیک از روشهای مطالعه زیر برای متنهای ادبی قابل استفاده است؟

- ۱ (روش مردر
- ۲ (روش پس ختام
- ۳ (روش کاپس 
- ۴ (مرور کردن

۵. در روش، یادگیرندگان به صورت دو نفری با هم کار میکنند و به نوبت، خلاصه ی مطالبی را که میخوانند برای هم میگویند.

- ۱ (روش آموزش همشاگردی
- ۲ (روش متقابل
- ۳ (روش مطالعه مشارکتی 
- ۴ (روش پرسیدن دوجانبه

۶. دانستن در باره دانستن چه نام دارد؟

- ۱ (شناخت
- ۲ (فراشناخت 
- ۳ (آگاهی
- ۴ (خودآگاهی

۶. کدامیک از گزینه ها از جمله راهبردهای فراشناختی محسوب میشود؟ (سراسری ۸۹)

- ۱ (طبقه بندی
- ۲ (نظارت 
- ۳ (معنادهی
- ۴ (مرور

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناهی

۷. فراشناخت یعنی: (آزاد ۸۳)

۱) شناخت کامل مطالب قبلاً آموخته شده

۲) آگاهی فرد از نحوه و روش یادگیری خود ♥

۳) آگاهی قبلی از آنچه قرار است یاد گرفته شود

۴) شناخت شباهت‌های مطالب قبلی و بعدی

۸. کدام یک از موارد جزء راهبردهای فراشناختی است؟ (سراسری ۸۸)

۱) نظارت ♥

۲) سازماندهی

۳) افتراق معنایی

۴) طبقه بندی

۹. فراشناخت به کدام گزینه اطلاق می‌گردد؟ (آزاد ۸۶)

۱) آگاهی کامل یادگیرنده از مطالبی که قبلاً یاد گرفته است. ۲

آگاهی یادگیرنده از آنچه آموخته خواهد شد.

۳) آگاهی یادگیرنده از چگونگی یادگیری خودش ♥

۴) آگاهی یادگیرنده از ارتباط بین یادگیریها

۱۰. کدام عبارت نشان‌دهنده ی راهبردهای شناختی است؟ (سراسری ۸۱)

۱) برنامه ریزی، نظارت، هدایت

۲) کنترل، هدایت، ارزیابی، طراحی

۳) خلاصه کردن، یادداشت برداری، ارزیابی

۴) تکرار و تمرین، سازماندهی، بسط معنایی ♥

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

۱۱.....یک برنامه یا نقشه کلی ک از مجموعه عملیات تشکیل می یابد برای رسیدن ب یک هدف معین طراحی و اجرا میشود.

۱. راهبرد ♥ ۲. فراشناخت ۳. یادگیری ۴. شناخت

۱۲. اصطلاح وابسته ب راهبرد کدام مورد است؟

۱. هدف ۲. تاکتیک ♥ ۳. شناخت ۴. فراشناخت

۱۳. ب تدبیر یا فن ویژه ای ک در خدمت راهبرد قرار میگیرد و برای رسیدن ب یک هدف کوتاه مدت تعریف شده چه میگویند؟

۱. هدف ۲. تاکتیک ♥ ۳. شناخت ۴. فراشناخت

۱۴. یادگیرنده ب کمک کدام راهبرد بین آنچه ک از قبل می دانسته و آنچه قصد یادگیری اش را دارد پل ارتباطی ایجاد میکند؟

۱. شناخت ۲. فراشناخت ۳. گسترش معنایی ♥ ۴. مرور

۱۵. یکی از روشهای بسط معنایی ک روش قدیمی ست برا حفظ کردن اطلاعات کدام است؟

۱. استفاده از واسطه ها

۲. سرواژه

۳. کلمه کلید

۴. روش مکانها ♥

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

۱۶. در کدام روش یادگیرنده با استفاده از شباهت بین امور مختلف یاد میگیرد ؟

۱. خلاصه کردن

۲. علامت گذاری

۳. قیاس گری ♥

۴. روش مکانها

۱۷. کدام مورد جز راهبردهای برنامه ریزی ست؟

۱. طرح سوال در هنگام مطالعه

۲. تعیین سرعت مطالعه ♥

۳. بررسی و زمان سرعت مطالعه

۴. تعدیل سرعت مطالعه

۱۸. تعدیل سرعت مطالعه در کدام راهبردهای فراشناختی ست؟

۱. راهبردهای نظارت و ارزشیابی

۲. راهبردهای گسترش معنایی

۳. راهبردهای نظم دهی ♥

۴. راهبردهای برنامه ریزی

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی

۱۹. کدام روش برای متنهای علمی مناسب است؟

۱. کاپس

۲. پس ختام ♥

۳. آموزش متقابل

۴. مطالعه مشارکتی

۲۰. کدام روش صورت جدید تر و تکمیل یافته تر روش پس ختام است ک از نظریه خبرپردازی مشتق شده است؟

۱. مطالعه مشارکتی

۲. کاپس

۳. آموزش متقابل

۴. مردر ♥

این فایل رایگان است حق کپی برداری برای فروش ندارید



آرینا پناه‌ی