

کارنامه آزمون و ارک



دانش آموز محمد صدراي شيرازي

موسسه هدايت فراگير
استعداد هاي برتر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسیم...

قبل از هر چیزی، در همین ابتدا باید این نکته را متذکر بشوم که این کارنامه همان قدر که می‌تواند به شما کمک کند همان قدر هم می‌تواند آسیب‌زا یا لااقل بی‌استفاده باشد! در مقدمه، بیشتر در



این باره توضیح داده‌ام؛

مقدمه

نوشتاری - خوانداری (R):



افرادی که سبک یادگیری آن‌ها نوشتاری-خوانداری است، با متون و کلمات ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. این افراد معمولاً در زمینه‌های تحصیلی موفق‌تر از سایرین عمل می‌کنند.

عملکردی (K):



افرادی که سبک یادگیری آن‌ها حرکتی است، زمانی بهتر یاد می‌گیرند که کاری را به صورت عملی انجام دهند و یا تئوری را تبدیل به عمل کنند.

آزمونی که در آن شرکت کرده‌اید بر اساس مدل VARK طراحی شده است. طبق این مدل به طور کلی ۴ سبک یادگیری وجود دارد؛

تصویری (V):



افرادی که سبک یادگیری آن‌ها دیداری است با استفاده از تصاویر، نمودارها، اشکال، نقشه‌ها و زبان بدن بهتر یاد می‌گیرند.

شنیداری (A):



افرادی که سبک یادگیری آن‌ها شنیداری است با استفاده از گوش دادن و آموزش‌های شفاهی نظیر شنیدن سخنرانی و یا توضیحات شخص دیگری بهتر یاد می‌گیرند.





همه ما می‌دانیم که ساختمان اتم به این سادگی‌ها نیست و شاید از درک و تصور درست آن عاجز باشیم، ولی این مدل به ما کمک می‌کند که یک فهم کلی از ساختمان اتم پیدا کنیم و مفاهیم مختلف مربوط به آن را درست‌تر درک کنیم.

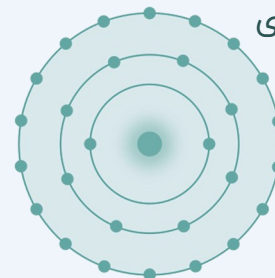
یادگیری هم یکی از این فرآیندهای پیچیده‌ای است که دانشمندان هنوز هم نتوانسته‌اند آن را به درستی کشف و درک و تشریح کنند. در زمینه‌ی سبک یادگیری، پژوهش‌های متنوعی انجام شده است و تا به حال بالغ بر ۷۰ مدل مختلف برای آن طرح شده است که وارک یکی از این ۷۰ مدل است.

با وجود کاستی‌ها و نارسایی‌هایی که وارک دارد اما از ساده‌ترین و عملی‌ترین مدل‌هایی است که در این زمینه وجود دارد و دانش‌آموزان به کمک آن راحت‌تر می‌توانند سبک یادگیری خود را شناسایی کنند و در زمینه‌های

به بیان مدل وارک به طور کلی اغلب ما دارای ترکیبی از این سبک‌های یادگیری هستیم و کم‌تر می‌توان فردی را پیدا کرد که فقط یکی از این سبک‌ها، سبک غالب او باشد، حتی ممکن است سبک یادگیری بعضی از افراد ترکیب هر ۴ سبک بیان شده باشد.

اما بازگردیم به نکته‌ی ابتدایی که درباره‌ی آسیب‌زا بودن این دوره گفته شد؛ شاید کمی تخصصی به نظر برسد اما گول ظاهرش را نخورید با کمی دقت متوجه خواهید شد که منظورم چیست. اگر نتیجه کارنامه برای شما اهمیت دارد حتماً متن را تا انتها بخوانید؛

همانطور که چندین بار در طول این متن تکرار شد سبک یادگیری وارک یک "مدل" است. در شاخه‌های مختلف علمی، از "مدل‌ها" برای شبیه‌سازی و ساده‌سازی یک فرآیند پیچیده استفاده می‌شود. مثلاً برای



توضیح ساختمان یک اتم، معمولاً از مدل اتمی بور (bohr) استفاده می‌کنند.

کارنامه محمدصدرا شیرازی

دریافت شود که نتایج این آزمون مطلق نیستند و شما به همه ۴ روش یادگیری نیاز دارید و چه بسا در برخی موقعیت‌ها با ضعیف‌ترین سبک یادگیری خود بتوانید بهتر بیاموزید اما قطعا در اغلب موارد توصیه‌های این کارنامه می‌تواند به کمک شما بیاید.

برای فهم بهتر و عملیاتی‌تر محتوای این کارنامه می‌توانید در کارگاه سبک یادگیری ما که در هر فصل حداقل یک بار برگزار می‌شود، شرکت کنید.

به امید موفقیت روز افزون شما

مدیر خانه استعدادیابی

موسسه استعداد برتر

عباس قادری

تحصیلی به موفقیت برسند. اما باید به این موضوع توجه داشته باشند که یادگیری آن‌ها از طریق هر ۴ روش به دست می‌آید و سبک یا سبک‌های یادگیری غالب آن‌ها نشان‌دهنده روشی است که باید بیشتر از روش‌های دیگر روی آن سرمایه‌گذاری کنند.

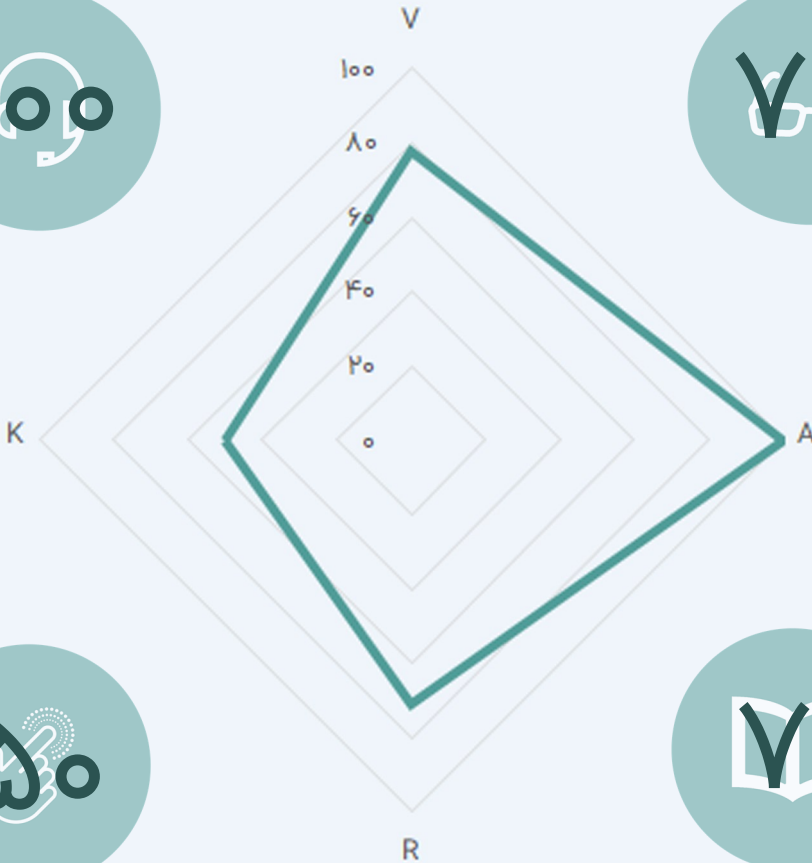


نکته‌ی دیگر هم این است که شاخص‌های وارک سعی در نشان دادن چگونگی فرآیند مطالعه مطلوب شما دارد و نمرات شما در این آزمون قابل مقایسه با دیگران نیست. به همین دلیل می‌توان گفت نتایج این آزمون ارتباطی با هوش عمومی ندارد.

همه‌ی این‌ها گفته شد تا این نکته



نیمرخ سبک یادگیری شما





چگونه بهتر یاد می‌گیری؟

راهکارهایی که در این بخش و در بخش‌های بعدی ارائه می‌شود قرار است به تو کمک کند که راه‌هایی که یادگیری‌ات را تسهیل می‌کند را کشف کنی و نباید ذهن تو را محدود کند. اگر رهکاری به مذاق تو خوش نیامد یا حس کردی که به کارت نمی‌آید آن را کنار بگذار. همچنین ممکن است که ایده‌ای به ذهنت بیاید که در این کارنامه موجود نیست، چه بسا که این راهکار بیشتر به دردت بخورد. راهکارهای جدید را با ما هم در میان بگذار تا در صورتی که کارشناسان ما آن را تایید کردند، در نسخه‌های بعدی آزمون آن را به نام خودت منتشر کنیم.

بار مطالب را برای یکی از اعضای خانواده ارائه بده، این کار باعث می‌شود مفاهیم و مطالب بهتر در ذهنت نقش ببندد و جاهایی را که متوجه نشدی را پیدا کنی و دوباره مطالعه کنی.

🌀 شنیدن و بحث کردن برای تو یکی از ارکان اصلی یادگیری است. پس باید تا حد امکان خود را در معرض گفت‌وگو قرار بدهی. برای بهره‌جویی از این نقطه قوت خود در یادگیری، می‌توانی عضو گروه‌های بحث و گفت‌وگو بشوی. این گروه‌ها به این شکل هستند که سوال یا مفهومی مشخص می‌شود و همه افراد نظر خود را درباره آن بیان می‌کنند و شروع به نقد سخنان یا روش‌های هم می‌کنند. اگر گروهی این چنینی پیدا نکردی، خودت هم می‌توانی با دوستانی که سبک یادگیریشان همانند یا نزدیک به تو است

این راهکارها بر اساس سبک یادگیری تو تعریف شده و برای سبک‌های یادگیری دیگر، لزوماً قابل توصیه نیست.

🌀 کدگذاری یکی از بهترین تکنیک‌ها در زمینه یادگیری و از آن مهم‌تر به خاطر سپردن است. اما رمز گذاری به شیوه‌های متنوع و فراوانی تقسیم می‌شود که خب همه آن‌ها ممکن است برای تو مناسب نباشند. از جایی که اساس یادگیری تو بر بحث کردن و شنیدن است باید به سراغ رمزگذاری‌های آوایی و کلامی بروی. مثل رمزگذاری "هَفَلَشْتا پلنگو شیشْتا" که در دوران ابتدایی برای حفظ جدول ضرب از آن استفاده می‌کردی!

🌀 برای این که صدای خودت را بشنوی و مفاهیم در ذهن تو عمیق‌تر بشوند، در جلوی آینه مطالبی را که خوانده‌ای با صدای بلند توضیح بده. برای خودت توضیح بده و از خودت بپرس! همین قدر شبیه دیوانه‌ها! اما باور داشته باش این کار در یادگیری تو بسیار کارآمد خواهد بود.

🌀 شب امتحان پس از مطالعه، یک





گروهی تشکیل بدهی. گروه‌هایی مثل کتاب‌خوانی، مذاکره علم و حلقه مطالعاتی از این قبیل گروه‌ها هستند.

به صورت کلی درس خواندن گروهی به تو کمک می‌کند که مفاهیم را عمیق‌تر دریافت کنی. برای این کار می‌توانی با دوستان خودت قرار بگذاری که تکالیف را با هم انجام بدهید تا که مفاهیم را بهتر دریافت کنی و از سمتی هم تکالیف را با سرعت بهتری به اتمام برسانی.

عکس‌ها و نمودارهای موجود در درس‌هایت را بررسی کن و درباره آن‌ها توضیحاتی تهیه کن و بعد توضیحات خود را با صدای بلند بگو

صدایت را ضبط کن. هنگام دوره کردن یا قبل از شروع مطالعه می‌توانی با این فایل‌های ضبط شده را با دور تند گوش بدهی.

از کاغذهای یادداشت برچسب‌دار برای نوشتن نکات درسی استفاده کن و آن‌ها را روی جاهایی که دائم در رفت و آمد هستی قرار بده. مثلاً روی در یخچال یا جایی که می‌خواهی آن‌ها را

نصب کن.

از رنگ‌های مختلف برای نوشتن نکات استفاده کن تا توجهت بیشتر به آن‌ها جلب شود. ذهن تو به هر آنچه می‌بیند توجه می‌کند و اگر چیزهایی متفاوت با محیط را به آن نشان دهی توجه بیشتری خواهی داشت و از سمتی هم اگر این یادداشت‌ها دائم در مقابل چشمت قرار بگیرد بهتر به ذهنت سپرده می‌شود. پس برای این که این اتفاق حاصل شود در هر یک از این برگه‌ها نکات زیادی را یادداشت نکن. مثلاً بر روی آن‌ها تنها یک فرمول ریاضی را بزرگ بنویس تا هر موقع به آن نگاه می‌کنی تصویری از آن در ذهنت ثبت شود و مفاهیم و توضیحات مربوط به آن را به خاطر بیاوری.

برای دوره کردن سریع به سراغ هایلایت‌های رنگی خودت برو و آن‌ها را بخوان. این کار را می‌توانی در راه جلسه امتحان انجام بدهی تا مفاهیم یک بار دیگر برای تو

یادگیری فرایند ضرب کردن یا جذر گرفتن را با تعدادی مهره انجام بده.

🌀 یکی دیگر از راه‌های کدگذاری با توجه به سبک یادگیری تو استفاده از شکل‌ها و تصاویر است. مثلاً برای حفظ کردن معنی کلمه bed می‌توای یک خط از حرف b تا d بکشی و با این کار کلمه شبیه به یک تخت خواب می‌شود و دیگر معنی این کلمه از خاطر تو نمی‌رود.

🌀 ذهن ما نیاز دارد قبل از وارد شدن عمیق به یک موضوع، کمی با آن آشنایی داشته باشد تا بتواند کارایی بهتری از خود نشان دهد تا فرایند یادگیری بهتر اتفاق بیافتد. با توجه به سبک یادگیری تو بهترین راه برای این که ذهن را با موضوع آشنا کنی، پیش مطالعه کردن است. برای این که بتوانی

دوره شوند. این کار باعث می‌شود مغزت در مدت زمان بسیار کوتاهی متوجه شود که باید به چه چیزهایی رجوع کند و راحت‌تر موضوعات مربوط به آن را دوره کنی.

🌀 برای مغز تو رنگ‌ها بسیار جذاب هستند و توجه تو را جلب می‌کنند. برای این که مفاهیم و نکات مهم، مورد توجهت قرار بگیرند آن‌ها را با استفاده از ماژیک‌های هایلایت، رنگی کن.

🌀 زمانی که در حال درس خواندن هستی به شکل‌ها و نقشه‌ها بیشتر توجه کن. با بررسی کردن‌شان، سعی کن تصویری از آن‌ها در ذهنت ثبت شود و بدانی متن‌های کتاب، توضیحی درباره کدام تصویر و نمودار است. ذهن تو به تصویر و دیدن علاقه دارد، پس می‌توانی مطالب را در قالب تصویر در اختیارش قرار بدهی تا با اشتیاق آن‌ها را برایت نگه دارد.

🌀 ذهن تو به چیزهایی که می‌توان دیدشان علاقه‌مند است. از این رو کارها و مفاهیمی که به صورت ذهنی هستند و نمی‌توان دیدشان را به صورت عینی و قابل دیدن انجام بده. مثلاً برای



دیگر، در هنگام خواندن نظرات دیگران مفاهیم را از چند زاویه خواهی دید و آن‌ها را بهتر درک خواهی کرد.

تو باید بیشتر با منابع درگیر شوی و خودت را غنی کنی! یکی از منابعی که به تو کمک خواهد کرد این است که اگر معنی کلمه‌ای را نمی‌دانی از کنار آن ساده عبور نکن و به واژه‌نامه‌ها یا دیکشنری مراجعه کن و درباره آن لغت بخوان و با معنی‌های آن و ویژگی‌هایش آشنا شو.

پیش مطالعه را درست و کامل انجام بدهی می‌توانی به دوره pq۶R در سایت ما مراجعه کنی.

در هنگام مطالعه سعی کن هر موضوعی را که می‌خوانی برای آن یک تیترا (کلمه‌ای که مفهوم یا مفاهیم آن بخش را دربر می‌گیرد) انتخاب کنی. این کار باعث می‌شود هر وقت آن تیترا را ببینی یک دوره کلی از موضوع متن در ذهن تو انجام شود.

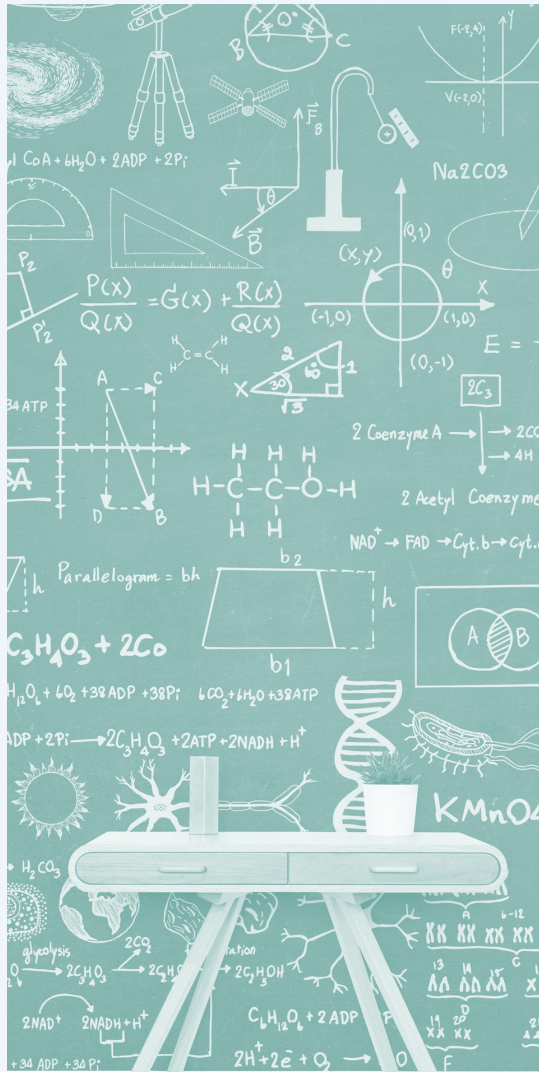
خواندن نظرات دیگران تو را با زاویه‌های دید مختلف و تفکر آشنا خواهد کرد و تو را در تصمیم‌گیری‌ها و نظراتت رشد خواهد داد و از سمتی

راهکارهایی برای یادگیری بهتر تو در کلاس

🌀 اگر بعد از درس خواندن به خلاصه کردن مفاهیم می‌پردازیم، علاوه بر نوشتن خلاصه‌هایت، آن‌ها را یک بار با صدای بلند بخوان و صدایت را ضبط کن و هر وقت خواستی آن‌ها را گوش بده.

🌀 با هماهنگی و اجازه و هماهنگی معلم، زمانی که در کلاس تدریس می‌شود صدای معلم خود را ضبط کن. از این صدای ضبط شده در دو جا استفاده خواهی کرد:

۱. اگر در جزوه برداشتن سر کلاس ضعف داری و همیشه جزوه‌هایی داری که کامل نیستند می‌توانی بعد از کلاس با گوش دادن به صدای ضبط شده جزوه خودت را





متوجه نشدی، یادگیری آن را به بعد از کلاس موکول نکن و مشکلات را با معلم مطرح کن و از او درخواست کن برای توضیح بدهد. زیرا در این صورت بین تو و معلم گفت‌وگویی شکل خواهد گرفت و این برای مدل یادگیری تو بسیار مطلوب‌تر است.

🌀 اگر در کلاس فرصتی برای ارائه دادن قسمتی از درس وجود داشت؛ تو باید از اولین نفرات برای این کار داوطلب بشوی. جدا از مطالعه قبل از ارائه، خود ارائه دادن، تو را در فهم عمیق‌تر مفاهیم کمک خواهد کرد. به صورت کلی اگر می‌خواهی چیزی را عمیق‌تر متوجه شوی آن مطلب را برای دیگران توضیح بده یا تدریس کن. تو معلمی خواهی شد که با تدریس بسیار به خود سود خواهد رساند!

🌀 کلاس‌هایی که به صورت مباحثه است بسیار برای تو مفید و مناسب است. این کلاس به این صورت است که موضوعی یا

کامل کنی.

۲. بعد از کلاس درس، هنگامی که می‌خواهی مطالب را بخوانی، می‌توانی صدای ضبط شده را یک بار با دور تند گوش بدهی تا کلیت موضوع و مفاهیم تدریس شده در ذهنت ایجاد بشود و بعد از آن مشغول درس خواندن بشوی.

🌀 چیزی که در فرآیند یادگیری، باید همیشه آن را غنیمت بشماری بحث کردن و سوال پرسیدن درباره‌ی مطالب است! ضبط کردن کلاس نباید باعث شود که تو کلاس را به امید این که بعداً گوش خواهی داد، رها کنی.

🌀 اگر مدرسه اجازه بردن تلفن همراه را برای ضبط کلاس به تو نمی‌دهد می‌توانی از دستگاه‌های ضبط صدا (Recorder) استفاده کنی.

🌀 همان طور که گفته شد بحث و گفت‌وگو بهترین فرصت برای یادگیری تو است زیرا در جریان این گفتگوها تو **خواهی شنید!** کلاس‌های درس را به سادگی از دست نده و نهایت استفاده را از آن‌ها ببر.

🌀 اگر سر کلاس مطلبی را درست

یادگیری تو آسیب ببیند.

🌀 در هنگام تدریس، با اجازه معلم اگر نقدی یا نظری موافق با مطالب داری با هم‌کلاس‌های خودت درمیان بگذار. اما در این بین به جو کلاس هم توجه داشته باش و سعی کن آن را مدیریت کنی تا سایر دانش‌آموزان با تو لج نکنند!

🌀 گوش دادن متمرکز را یاد بگیر. گاهی وقت‌ها پیش می‌آید که سر کلاس فکر و حواست درگیر چیزی دیگری باشد ولی جوری بنشین و رفتار کنی که انگار تمام حواست پیش معلم و مطالب است. این برای یادگیری تو مثل سم است.

🌀 آزمون شفاهی از آن نظر که در آن بحث و گفت‌وگو شکل می‌گیرد بسیار برای تثبیت یادگیری موثر است. پس از این

سوالاتی مشخص می‌شود و دانش‌آموزان به صورتی گروهی درباره آن‌ها فکر و بحث می‌کنند. این کلاس‌ها از آن جهت که در آن‌ها بحث و گفت‌وگو وجود دارد متناسب با فرایند یادگیری تو است. این کلاس‌ها را هرگز از دست نده.

🌀 همان طور که در ابتدا گفته شد مهم‌ترین ابزار تو برای یادگیری گوش‌هایت هستند. پس نباید گوش‌هایت را از شنیدن خسته کنی یا حوصله‌شان را با یک نواختی سر ببری. اگر با صدای بلند درس می‌خوانی، برای این که یک نواختی خسته‌ات نکند نُن صدای خود را تغییر بده و گاهی حتی صدایت را عوض کن. تصور کن برای یک سری دانش‌آموز بی‌علاقه قرار است مطالب را تدریس کنی و باید به درس علاقه‌مندشان کنی. کارسوق دوستان سعدی تمرینی مفرح در این زمینه خواهد بود که به تو بسیار کمک خواهد کرد. (برای آشنایی با این کارسوق به سایت ما مراجعه کن) البته به این توجه داشته باش که این تغییر لحن و صدا، حواست را پرت نکند که اصل



رو برای این آزمون‌ها داوطلب شو.

🌀 هنگام آزمون کتبی این طور تصور کن که با آزمون گیرنده در حال بحث کردنی و با این فضا سازی جواب دادن به سوال‌ها را شروع کن. به این توجه داشته باش که این کار را باید در ذهنت انجام بدهی و حرفی نزنی؛ زیرا ممکن است اگر حرفی بزنی با خودت به عنوان تقلب از آزمون دادن محروم شوی.

🌀 ارائه دادن و به اشتراک گذاشتن نظرات با دیگران فایده دیگری دارد که بسیار مهم است. آن فایده این است که نظر آن‌ها تو را با نظرات مختلف آشنا می‌کند و با استفاده از نظر آن‌ها می‌توانی قوی‌تر بشوی و مطالب بهتری و کامل‌تری را ارائه بدهی.

🌀 از ماژیک‌های هایلایت با رنگ‌های مختلف برای علامت‌گذاری بر روی نکاتی که معلم در هنگام تدریس بر روی آن‌ها تاکید می‌کند استفاده کن. تا مغزت میزان اهمیت این نکات را درک کند و بیشتر بهشان در مطالعه‌ها و دوره‌هایت توجه کند.

🌀 تصاویر و حرکت‌ها همان طور که می‌توانند تو را در یادگیری کمک کنند همان قدر هم می‌توانند خطرناک باشند و حواست را پرت کنند. پس در کلاس میزهای ردیف اول بنشین تا حرکت ردیف جلویی‌ها و تصاویر روی دیوار حواس تو را پرت نکند. و اگر اطراف تخته پر از تصاویر یا شکل است از معلم و کادر مدرسه درخواست کن جای آن‌ها را عوض کنند و آن‌ها را به دیوار انتهای کلاس انتقال دهند.

🌀 ذهن تو به تصاویر علاقه دارد و به آن‌ها توجه می‌کند. پس برای این که حواست سرکلاس باشد و متوجه تدریس معلم بشوی او را نگاه کن. حرکات معلم مثل تکان دادن دست و اشاره کردن به تخته او را زیر نظر داشته باش و دقت کن به چه چیزهایی اشاره می‌کند.

🌀 اگر در هنگام تدریس معلم از گفته‌های او خلاصه‌برداری می‌کنی، همان طور که بارها برای تو گفتم بهتر است این خلاصه برداری‌ها را

خودت یادداشت کن. اما اگر شلوغ بودن اطراف متن اصلی کتاب تو را در هنگام درس خواندن اذیت می‌کند، میتوانی نکات مورد تاکید معلم را در یک دفترچه بنویسی.

🌀 دو چیز برای تو اهمیت دارد. ۱. خط خوب ۲. سرعت نوشتن زیاد. سعی در تقویت این دو داشته باش و این را باور کن که بهبود شرایط این دو مورد تو را چه در درس خواندن و چه در جزوه نویسی و حتی نوشتن‌های روزمره‌ات کمک خواهد کرد.

به صورت شکل انجام بدهی تا بیشتر برایت سودمند باشد. مثلاً اگر می‌خواهی موضوعی را یادداشت کنی که دارای چند زیر مجموعه است می‌توانی از شیوه ابری استفاده کنی. شیوه ابری به این صورت است که موضوع اصلی را بر روی کاغذ نوشته و دور آن ابری بزرگ می‌کشیم و در ادامه تمام زیر مجموعه‌ها را در ابرهای کوچک‌تری نوشته و با فلش به ابر بزرگ‌تر وصل می‌کنیم.

🌀 تا به حال به حاشیه‌های خالی کنار متن‌های کتاب توجه کرده‌ای؟ آن‌ها برای تو ایجاد شده‌اند! توجه تو به خوبی به نوشته‌ها جلب می‌شود. پس هنگامی که معلم در حال تدریس است و بر روی یک سری از نکات بسیار تاکید می‌کند آن نکات را در حاشیه کتاب



توسعه فردی

یادگیری تو صرفاً در کلاس و یا در کتاب‌های درسی خلاصه نمی‌شود. بخش زیادتر و حتی مهم‌تر یادگیری می‌تواند در بیرون از روش‌های رسمی آموزش شکل بگیرد. ما نام این بخش را توسعه‌ی فردا گذاشته‌ایم. در این زمینه پیشنهادهای هم برای تو داریم.

ضمناً می‌توانی برای آشنایی بیشتر با نرم‌افزارها، تکنیک‌ها و بازی‌هایی که معرفی کرده‌ایم، به سایت ما مراجعه کنی.



و **Google Podcasts**

نرم افزار ایرانی **ناملیک** استفاده کنی.

اگر مدت زمان زیادی در مسیر رفت و آمد هستی، می‌توانی از کتاب صوتی هم استفاده کنی. این کار قدرت گوش دادن تو را نیز تقویت می‌کند.

یادت هست گفتیم که بحث

پادکست را دریاب! به محتواهای رسانه‌ای صوتی پادکست گفته می‌شود و از این رو برای تو بسیار مفید و ارزشمند خواهد بود. پادکست‌ها در موضوعات متنوع و گسترده‌ای تولید می‌شود. تو می‌توانی پادکست‌هایی





مرتبط با علایق خودت پیدا کنی و به آن‌ها گوش بدهی. برای پیدا کردن پادکست‌ها


می‌توانی از برنامه‌های **Castbox**

کارنامه محمدصدرا شیرازی


MindManager برای دسته بندی آموخته‌هایت و ترسیم افکارت می‌تواند بسیار مناسب باشد.


 یادگیری برنامه PowerPoint نیز می‌تواند در ارائه‌های کلاسی خیلی کمک کند.

 در دیدن ماهر شو! تو باید بهتر و بهتر دیدن را بیاموزی. یکی از هزاران کاری که می‌تواند تو را در این زمینه قوی کند، عکاسی است. تو در هنگام عکاسی کردن بهتر می‌بینی و به مرور در نگاه کردن ماهر می‌شوی. حتی می‌توانی در مقابل چشمانت کادری با انگشتان خودت بسازی و تصور کنی که در حال عکاسی هستی.


 یکی از راه‌هایی که بتوانی وقت خودت را بهتر مدیریت کنی این است که در ابتدای روز بدانی چه کارهایی باید انجام بدهی و در

کردن بسیار برای تو مفید است؟ بازی گروهی مافیا یکی از بهترین تمرین‌ها برای تو است تا خودت را در استدلال آوردن و بحث کردن و از همه مهم‌تر با دقت گوش دادن تقویت کنی.

 می‌توانی بر روی تلفن همراه خود بازی جاسوس را نصب کنی و با دوستان و خانواده به صورت گروهی بازی کنید. این بازی تو را در با دقت گوش دادن بسیار کمک می‌کند.

 خلاصه بردای صوتی را یادگیری! دنبال ماهر شدن در نرم‌افزارهایی متناسب با الگوی یادگیری خودت باش تا بتوانی از آن‌ها در سرعت بخشیدن به کارهای خودت استفاده

 یکی از این نرم‌افزارها برنامه adobe audition و anchor است که با آن‌ها می‌توانی صوت‌هایی که از خودت یا تدریس معلم ضبط می‌کنی را اصلاح کنی و جاهای اضافی آن را پاک کنی تا وقت کمتری از تو بگیرد.

 نرم افزارهای ترسیم نمودار ذهنی مانند Xmind و



کند مدت زمان‌های طولانی را می‌تواند درگیر کتاب‌ها و مطالبشان باشد.

🌀 برنامه‌هایی مثل google، to do، Excel و Word، OneNote، keep برنامه‌هایی هستند که مبتنی بر نوشتن هستند. در ادامه توضیحاتی درباره هر یک از آنها خواهید خواند.

🌀 To do:



برنامه‌ای است برای نوشتن لیست کارهای خود. شما می‌توانید لیست‌هایی در این برنامه درست کرده و هر لیست را برای یک کار خاصی قرار دهید. در این برنامه می‌توانید کارهای خود را یادداشت و برای هر کار زمانی را مشخص کنید تا در تاریخ مشخص شده کار را به شما یادآوری کند. مثلاً ۱۲ روز دیگر معلم فارسی تصمیم دارد از کلاس امتحانی بگیرد. شما می‌توانید در لیست خود یادداشت کنید امتحان ادبیات و مشخص کنید که ۳ روز قبل از روز امتحان برنامه به شما

انتهای روز بدانی چه کارهایی را انجام داده و وقت خودت را در چه زمینه‌های صرف کرده‌ای. این کار علاوه بر منظم‌تر کردن تو باعث می‌شود قدرت برنامه‌ریزی کردن برای روز خودت را به دست بیاوری.

🌀 با توجه به سبک یادگیری تو بهتر است این کار را در فرم‌های گرافیکی و تصویری انجام بدهی. نمونه‌ای از این فرم‌ها را در سایت برایت قرار داده‌ایم تا بتوانی از آنها استفاده کنی.

🌀 کارهای خودت را به صورت لیست بر روی کاغذ بنویس و آن را در مقابل چشمانت قرار بده. این کار برایت بسیار بهتر است تا کارهایت را در ذهنت دوره کنی.

🌀 بهترین دوست؟ کتاب! از کتاب غافل نشو چون بهترین وسیله برای یادگیری تو است. هزاران هزار کتاب در دنیا وجود دارد که منتظر تو هستند. خواندن، علاوه بر اطلاعات، دایره لغات تو را نیز افزایش می‌دهد تا بتوانی قوی‌تر بنویسی و صحبت کنی. سبک یادگیری تو رابطه بسیار خوبی با کتاب دارد و ذهن تو اگر خوب پرورش پیدا

کارنامه محمدصدرا شیرازی

امتحانان را یادآوری کند.

Google Keep 



این برنامه یکی از برنامه‌های شرکت گوگل است که ساختار آن مبنی بر نوشته‌ها و یادداشت‌های روزانه است. شما می‌توانید از فضای شاد این برنامه برای یادداشت روزمرگی و مطالبی که می‌خواهید استفاده کنید.

OneNote 



برنامه one note متعلق به شرکت مایکروسافت است و به صورت مجازی در اختیار شما یک کلاسور قرار می‌دهد که می‌توانید با استفاده از آن نوشته‌های خود را به خوبی مدیریت و دسته‌بندی کنید.

Excel 




یکی دیگر از برنامه‌های شرکت مایکروسافت برنامه excel است. در این برنامه شما به مدیریت داده‌ها و فرمول نویسی می‌پردازید.


Word 



برنامه word پایه‌ترین

برنامه بر پایه متن است که با استفاده از آن شما می‌توانید بسیاری از کارهای نوشتاری خود را انجام دهید. برنامه word یکی از شناخته‌ترین برنامه‌های جهان است.

 برای آشنایی بیشتر و کامل‌تر با این برنامه‌ها می‌توانی به سایت ما مراجعه کنی.

 بنویس و برای این که نوشته‌هایت را با دیگران در اشتراک بگذاری و نظر آن‌ها را بدانی می‌توانی وبلاگی ایجاد کنی و در آنجا مطالبت را به اشتراک بگذاری.

یادداشت



خانه‌ی استعدادیابی و مهارت‌افزایی
موسسه هدایت فراگیر استعدادهای برتر