

مهارت یادداشت‌برداری

یادداشت‌برداری، یکی از فنون مهم مطالعه

حدیثه اوتادی
کارشناس ارشد مشاوره

حتماً دیده‌اید که بیشتر دانش‌آموزان، وقتی فاصله بین امتحانات کم باشد، به کمبود وقت برای مطالعه اعتراض می‌کنند. در واقع بچه‌ها برای شرکت در امتحان‌های فشرده مشکل دارند. علاوه بر این، آن‌ها از فراموش کردن مطالب درسی‌شان رنج می‌برند و فکر می‌کنند مشکلی در هوش و حواس یا قدرت یادگیری خود دارند؛ به‌نظر شما اشکال کار کجاست؟

بی‌شک آشنا نبودن با فنون مطالعه، دلیل اصلی مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان است. در این شماره می‌خواهیم درباره روشی صحبت کنیم که دانش‌آموزان با بهره‌گیری از آن می‌توانند درس‌ها را سریع و حتی برای چند بار مرور کنند. این روش، «یادداشت‌برداری» است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یادداشت‌برداری در به‌خاطر آوردن مطالب و افزایش قدرت حافظه مؤثر است. این کار فایده‌های دیگری نظیر افزایش قدرت تمرکز و دقت، افزایش یادگیری، کاهش حجم مطالب، و مرور آسان‌تر و بیشتر دارد.

۱

مهم‌ترین نکته در یادداشت‌برداری این است که دانش‌آموزان باید بعد از درک کامل موضوع، شروع به یادداشت‌برداری کنند. در واقع، بعد از اینکه از یادگیری مطلب مطمئن شدند، این کار را انجام دهند. فقط در این صورت است که می‌توانند خلاصه مطالب را آن هم با زبان خودشان بنویسند. در یادداشت‌برداری، تکرار جملات کتاب یا حرف‌های معلم، به اندازه استفاده از جملاتی که از تفهیم مطلب توسط خود دانش‌آموز حاصل می‌شود، مفید واقع نخواهد شد.

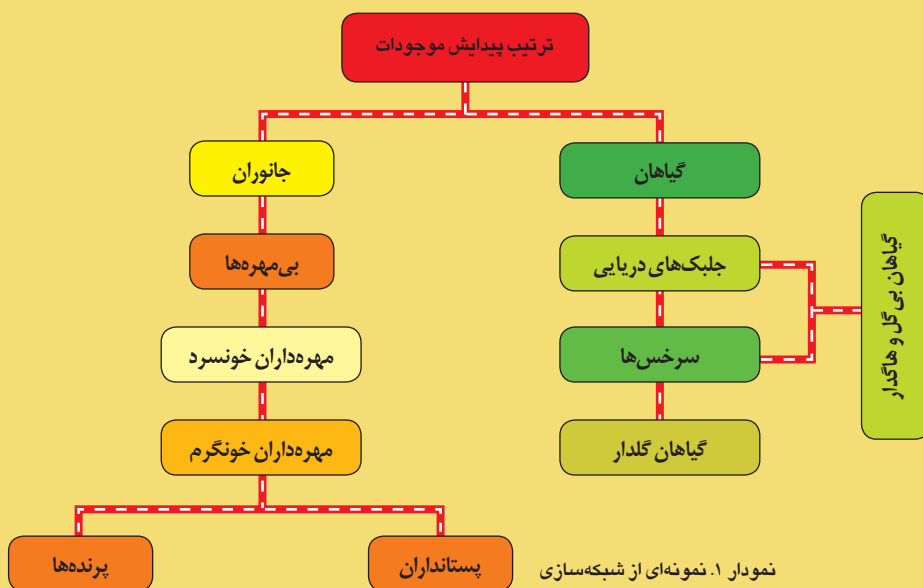
۲

در یادداشت‌برداری، علاوه بر اینکه مفاهیم و نکات را خلاصه می‌کنیم، باید آن‌ها را به‌طور ساده هم بنویسیم. برای این کار از آکولاد، علائم و شبکه‌ای کردن مطالب استفاده می‌کنیم، یا کلمات و عبارت‌های مهم را بزرگ‌تر یا به‌صورت فانتزی می‌نویسیم. استفاده از علائم متنوع، کاملاً به خلاقیت فرد بستگی دارد.

۳

در هر جمله‌ای که می‌خوانیم یا می‌شنویم، کلماتی کلیدی وجود دارند که از روی آن‌ها می‌توان به معنی و مفهوم کل متن پی برد. دانش‌آموزان باید با توجه به همین کلمه کلیدها، نکات و مفاهیم اصلی را استخراج و آن‌ها را یادداشت کنند. به یک نمونه از کتاب علوم سال سوم راهنمایی توجه کنید:

ترتیب پیدایش جانوران، از بی‌مهره‌ها به مهره‌داران ساده خونسرد و سپس مهره‌داران خونگرم، یعنی پرنده‌ها و پستانداران است. گیاهان نیز در آغاز محدود به جلبک‌های دریایی بودند و در زمان‌های بعد سرخس‌ها و انواع مشابه پدید آمدند. پیدایش گیاهان گلدار، که انواعی کامل‌تر و پیچیده‌تر از اقسام بی‌گل و هاگدار است، در زمان‌های نزدیک به زمان حال در روی زمین ظاهر شدند.



شکل دیگری از توجه به کلمات کلیدی، خالی نگهداشتن جای آن‌ها در جمله است. در این شیوه، دانش‌آموز به‌هنگام مرور، جاهای خالی را در ذهن خود پر و بدین ترتیب مطالب را بازخوانی می‌کند. یادتان باشد، همان‌طور که به دانش‌آموز می‌گوییم وقتی مطالب را آموخت، آن‌ها را به زبان خودش یادداشت کند، به‌هنگام مرور نیز نباید مطالب را از روی یادداشت‌ها روخوانی کند، بلکه باید آن‌ها را به یاد آورد و از ذهن بازخوانی کند. نمونه‌ای از این فن را در مثال زیر از کتاب علوم سال سوم می‌بینید:

DNA مولکولی بسیار باثبات است و ساختمان آن کمتر دچار تغییر می‌شود. عواملی که سبب بروز تغییر در ساختمان چنین مولکولی می‌شوند، باید بسیار قوی باشند. مواد رادیواکتیو و بعضی از مواد شیمیایی و دارویی را از جمله این مواد می‌دانند. مولکولی باثبات است و تنها عواملی قوی مانند و می‌توانند در ساختار این مولکول تغییر ایجاد کنند.

یادداشت‌برداری دروس گوناگون با هم متفاوت است. مثلاً در دروس حفظی مانند تاریخ می‌توانیم به‌جای یادداشت‌برداری، زیر کلمات کلیدی خط بکشیم یا با علامت فلش کلمات یا عبارت‌های کلیدی را به‌یکدیگر وصل کنیم، یا در انتهای هر درس ورق بچسبانیم و نکات مهم هر درس را در آن یادداشت کنیم. برای این مورد، دانش‌آموز بعد از درک کامل درس، باید از خود بپرسد: «از این درس چه یاد گرفته‌ام» و آن مطالب را به زبان خودش یادداشت کند (تأکید ما از «به زبان خود نوشتن» برای عمیق شدن یادگیری است).

از آنجا که بسیاری از دانش‌آموزان خط‌کشی و علامت‌گذاری در صفحات کتاب درسی را به یادداشت‌برداری (به‌دلیل آشنا نبودن با فنون آن) ترجیح می‌دهند، لازم است دو نکته را در این زمینه یادآور شوم:

الف) خط‌کشی و علامت‌گذاری کتاب‌ها روش بسیار مؤثری برای افزایش تمرکز و دقت است. این کار دانش‌آموز را نسبت به خواندن معمولی بسیار فعال‌تر و تیزتر می‌کند. فراموش نکنید که علامت‌گذاری و خط‌کشی نوعی یادداشت‌برداری پراکنده است.

ب) به دانش‌آموزان یادآوری کنید بهتر است به‌جای خط‌کشی زیر جملات مهم، زیر کلمات کلیدی این جملات خط بکشند، به‌طوری‌که با دیدن آن کلمات کل مفهومی جمله به ذهنشان خطور کند. در صورتی‌که اگر کتاب را با خط‌کشی‌های فراوان شلوغ کنند یا با ماژیک‌های شبرنگ نقاشی کنند، اولاً تشخیص نخواهند داد چه نکاتی اصلی و مهم و چه نکاتی فرعی و کم‌اهمیت هستند، ثانیاً با ایجاد آلودگی بصری از یادگیری خود خواهند کاست.

* چه وقت یادداشت‌برداری کنیم و چه وقت خط‌کشی و علامت‌گذاری؟

در موارد زیر اولویت با یادداشت‌برداری است

✓ مفاهیمی که به‌طور مستقیم در کتاب به آن‌ها اشاره نشده است (از گفته‌های معلم یا کتاب‌های کمک درسی آموخته شده‌اند).

✓ چند مطلب پراکنده اما مرتبط که باید در یک‌جا نوشته و جمع‌بندی شوند.

✓ جملاتی از کتاب که می‌توان آن‌ها را ساده‌تر نوشت.

در موارد زیر خط‌کشی و علامت‌گذاری کنید

✓ جملات مهمی که نمی‌توان آن‌ها را خلاصه کرد و باید تمامشان را نوشت.

✓ اگر در یادداشت‌برداری تبحر کافی ندارید و این کار برایتان وقت‌گیر است.

– فراموش نکنید که یادداشت‌برداری مؤثرتر از خط‌کشی است. ولی استفاده از هر دو روش، به‌شرطی که هدفمند و صحیح انجام شود، ایده‌آل است.

دانش‌آموزان اگر کتاب را با خط‌کشی‌های فراوان شلوغ کنند یا با ماژیک‌های شبرنگ نقاشی کنند، اولاً تشخیص نخواهند داد چه نکاتی اصلی و مهم و چه نکاتی فرعی و کم‌اهمیت هستند، ثانیاً با ایجاد آلودگی بصری از یادگیری خود خواهند کاست

به دانش‌آموزان یادآوری کنید که یادداشت‌برداری، که یکی از مهارت‌های تحصیلی است، اولاً به تمرین زیاد و یادگیری عمیق مطالب نیاز دارد و ثانیاً می‌تواند آن‌ها را برای مراحل بالاتر تحصیلی که حجم مطالب و تعداد منابع بیشتر است، آماده کند. معلمان عزیز، به‌یاد داشته باشید که در دوره‌های بالاتر تحصیلی استفاده از این روش بسیار ضروری است و دانش‌آموزانی که آن را نیاموخته باشند، با مشکل مواجه می‌شوند. پس توجه و تأکید شما در آموختن آن به دانش‌آموزان، کمک شایانی به آن‌ها خواهد کرد.

معمولاً وقتی موضوعی را برای اولین بار می‌خوانیم، فکر می‌کنیم همه جملات و نکات آن مهم‌اند و باید آن‌ها را یادداشت کنیم. در این حالت، یادداشت‌ها پر حجم خواهند شد. ولی با مرور بیشتر و تسلط به مطالب، متوجه نکات پراهمیت‌تر خواهیم شد.

یادداشت‌های پراکنده یک درس، ارزش چندانی ندارند و به شما کمکی نمی‌کنند، پس بهتر است یادداشت‌برداری به‌طور منظم انجام شود تا خلاصه‌ما کامل و قابل استفاده باشد. می‌توان از برگه‌های A4 استفاده کرد و مطالب را با فاصله نوشت تا بتوان نکات جدید را به یادداشت‌های قبلی اضافه کرد.