

Learning and teaching processes

Dr. Pourshanazari, AA

E-mail: aapoursha@gmail.com



Most people can learn to be more effective in the way they study

Teaching ,learning and assessment strategies are related based on a model of experiential learning.



مطالب این ارائه از تحقیقات پیاپی چند ساله در دانشگاه های ناتینگهام و متروپولیتن بدست آمده و شیوه های بدست آمده چندین سال ارزیابی شده و هم اکنون نیز با همین روش در بسیاری از دانشگاه های پیشرفته در حال اجرا هستند

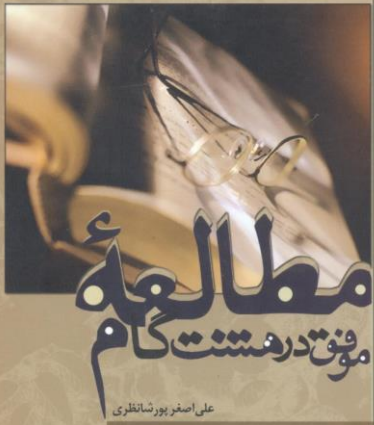
تعداد تقریبی کلمات مطالبی که يك دانشجوی سال اول باید بخواند 856341 کلمه می باشد که اگر با سرعت 250 کلمه در دقیقه خوانده شود، زمانی معادل 57 ساعت در هفته یا 8 ساعت در روز مورد نیاز است،

در کشورهای متری دنیا، در میان تحصیل کردگان سرعت مطالعه 1000 کلمه در دقیقه سرعتی متعارف است

8 Steps to study success

مطالعه موفق در هشت گام

- 1- شیوه های یادگیری (سبک های مطالعه)
- 2- روند های یادگیری
- 3- سازمان دهی زمان مطالعه
- 4- مهارت های خواندن (تند خوانی)
- 5- مهارت های یادداشت برداری
- 6- استراتژی یادگیری
- 7- ارائه مطلب
- 8- مهارت های امتحان



سبکها و عادات مطالعه

- use learning style questionnaire
- scoring the use learning style questionnaire

Activists (افراد پویا یا تندرو)

بدون ترس خود را در گیر مسائل نو و جدید می کنند

Reflector (افراد مقلد)

با مشاهده رفتار دیگران عمل آنها را تکرار می کنند

Theorists (افراد تئوری گرا)

قدم به قدم در یک مسیر فلسفی گام بر می دارند

Pragmatists (کاربرد گرایان)

نتیجه عملی و کاربردی امور برایشان مهم است



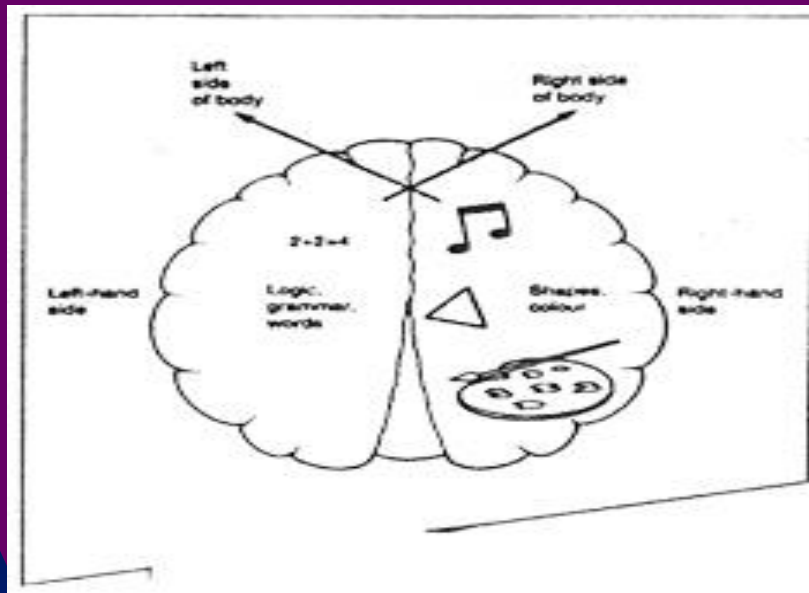
خان اول

روند های یادگیری The process of learning



در این قسمت موارد زیر را بررسی خواهید کرد:

- نقش احساسات و عواطف در یادگیری
- دقت و تمرکز در حین یادگیری
- حافظه و یادآوری در گذر زمان
- نقش اضطراب بر عملکرد یادگیری



چرا مردم یادگیری را مشکل و سخت می دانند؟

- * آنها روند ها و مراحل یادگیری را درك نكرده اند و از توان خود به نحو احسن استفاده نمی کنند .
- * آنها برنامه ریزی زمانی مناسبی ندارند.
- * انگیزه کمی برای یادگیری دارند.
- * تحت تاثیر خانواده و دوستان خود هستند.
- * افراد کم توقعی هستند.
- * دچار بد آموزی شده اند.
- * در فهم مطالب ارائه شده توسط معلم یا سخنران دچار سوء تفاهم شده اند .



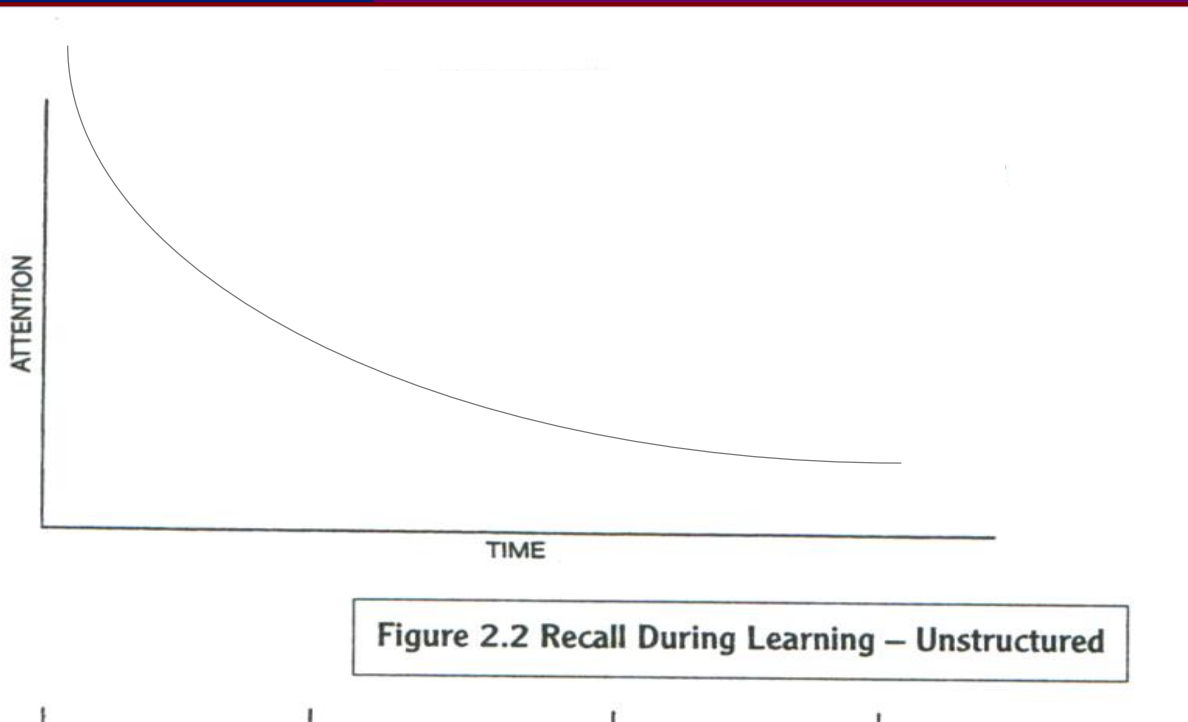
چند سوال؟

- میزان تمرکز در طول یک کلاس درس یا مطالعه مستقل چگونه تغییر می‌کند؟
- طول یک دوره آموزش یا مطالعه اثر بخش باید چقدر باشد؟
- چه زمانی برای استراحت در حین یادگیری مناسب است؟
- طول دوره استراحت باید چقدر باشد؟

ساختار مطالعه

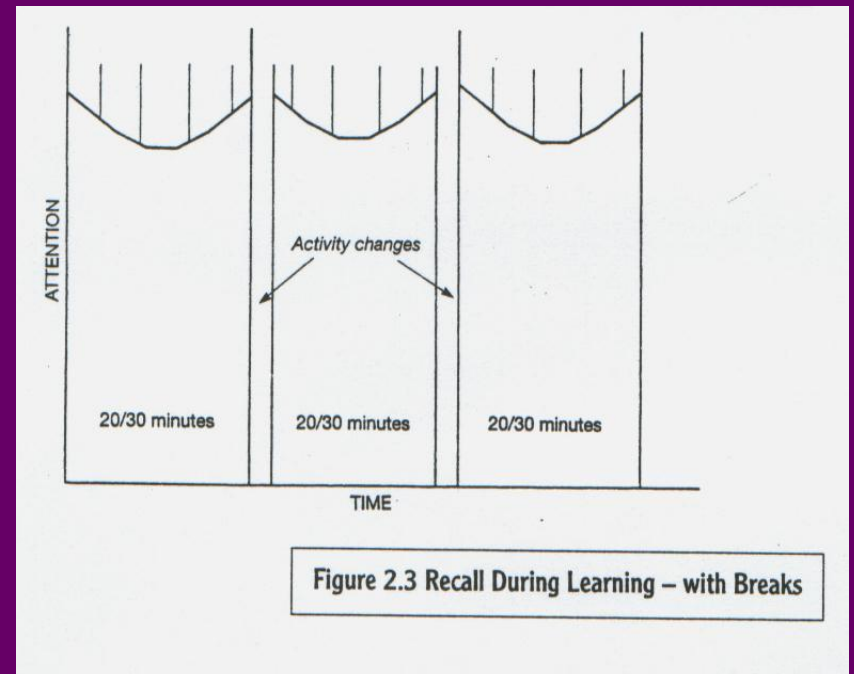
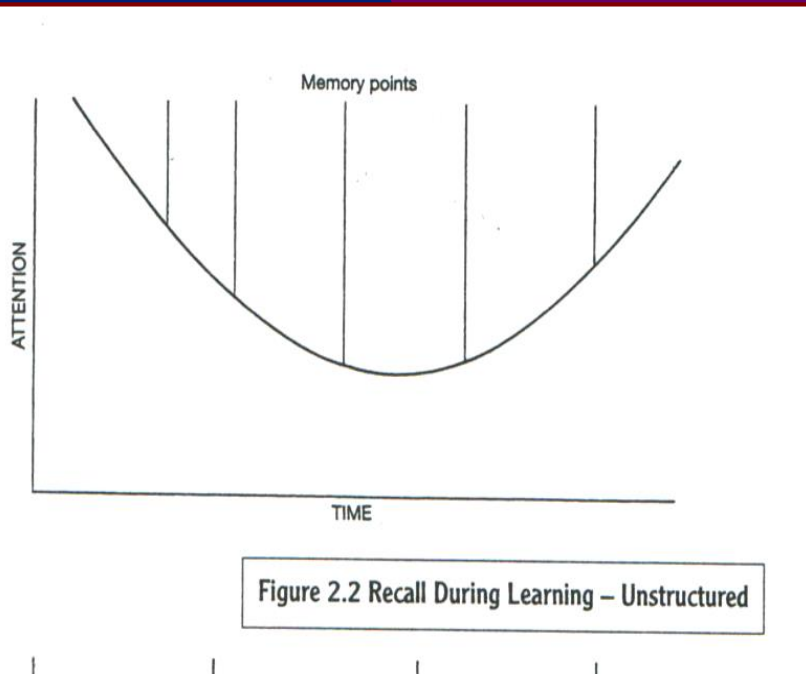
■ دوره های مطالعه؟

■ و استراحت؟



ساختار مطالعه

- دوره های مطالعه (20-30 min) و استراحت (2-5 min)



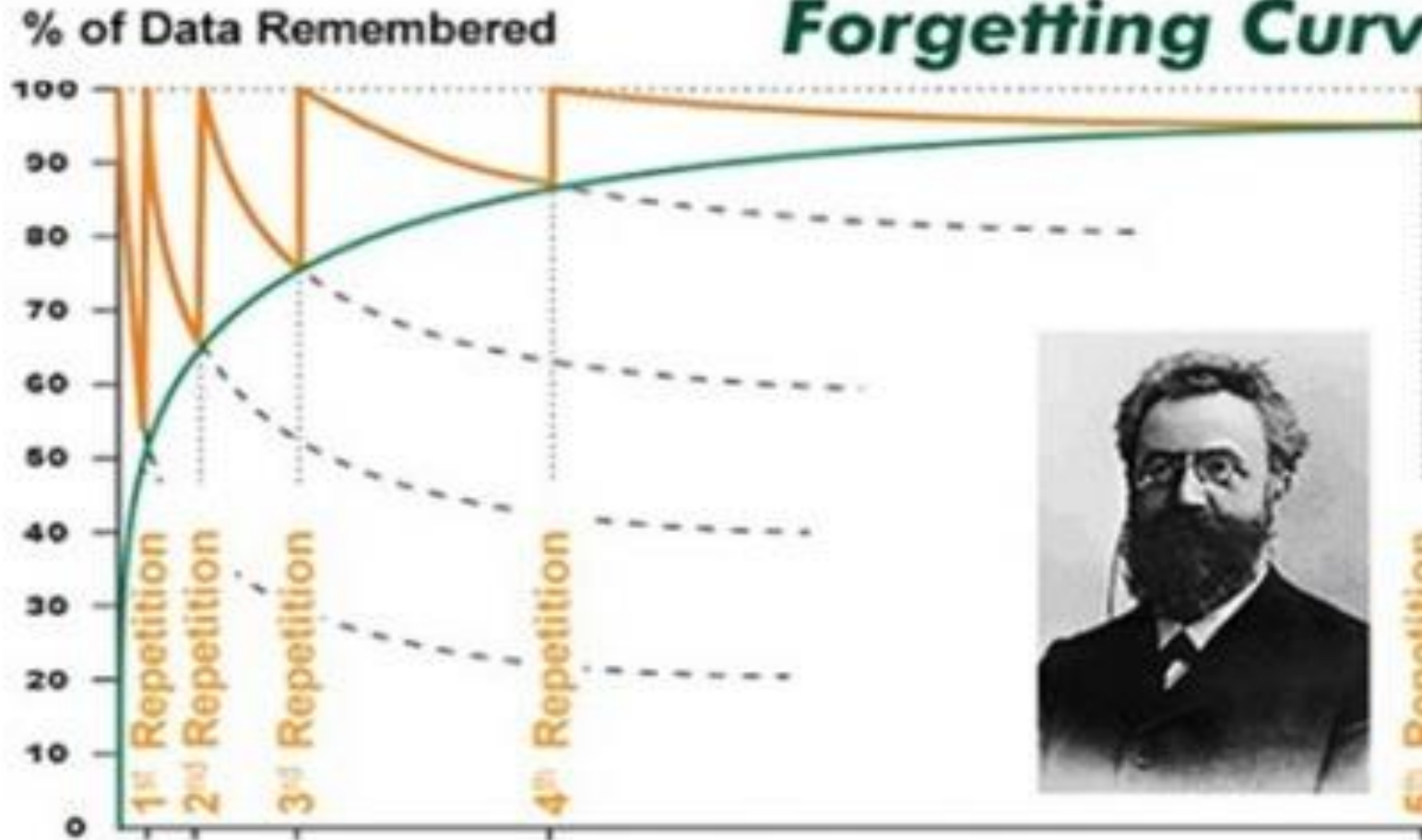


سوال؟

■ اگر مطالب جدیدی برای اولین بار یادگرفته شود، پس از یک هفته (بدون مرور) چند درصد آن مطالب در حافظه می ماند و قابل یادآوری هست؟



Ebbinghaus Forgetting Curve



منحنی فراموشی اولین بار توسط روانشناس آلمانی هرمان ابینگ هاوس در سال ۱۸۸۵ معرفی شد. تحقیق وی در سال ۲۰۱۵ مجدداً انجام شده و نتایج مشابهی به دست آمده است.

مرور

- اولین: 10 دقیقه بعد از درس و حدود 8-10 دقیقه
- دوم: در طول 24 ساعت و حدود 4 دقیقه
- دوره ای حدود چند دقیقه

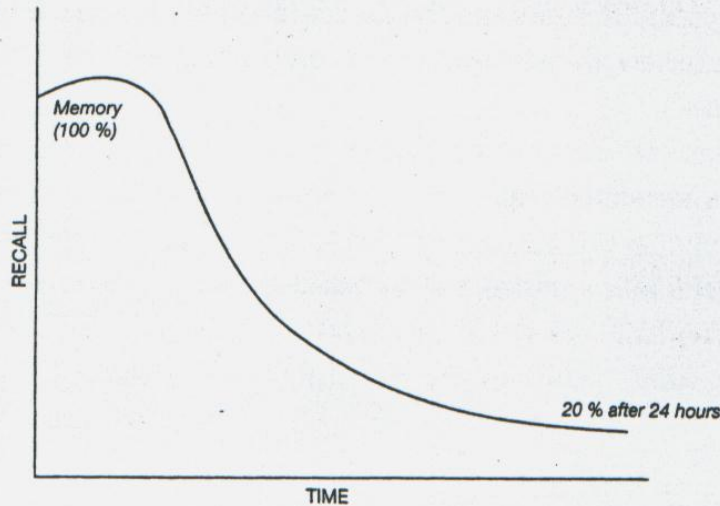


Figure 2.4 Patterns of Recall after a Period of Study

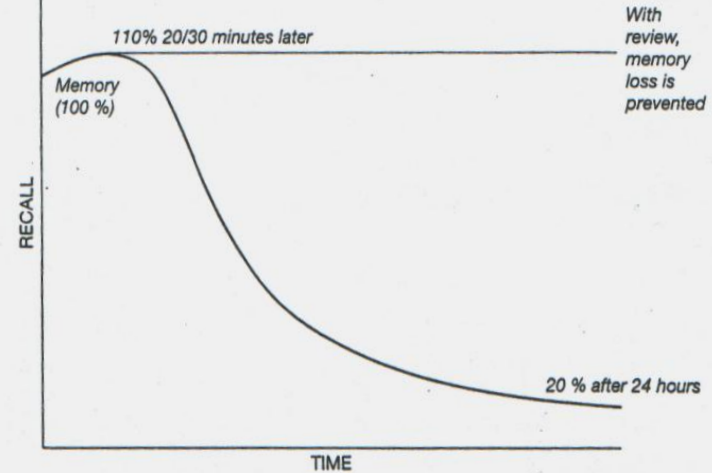
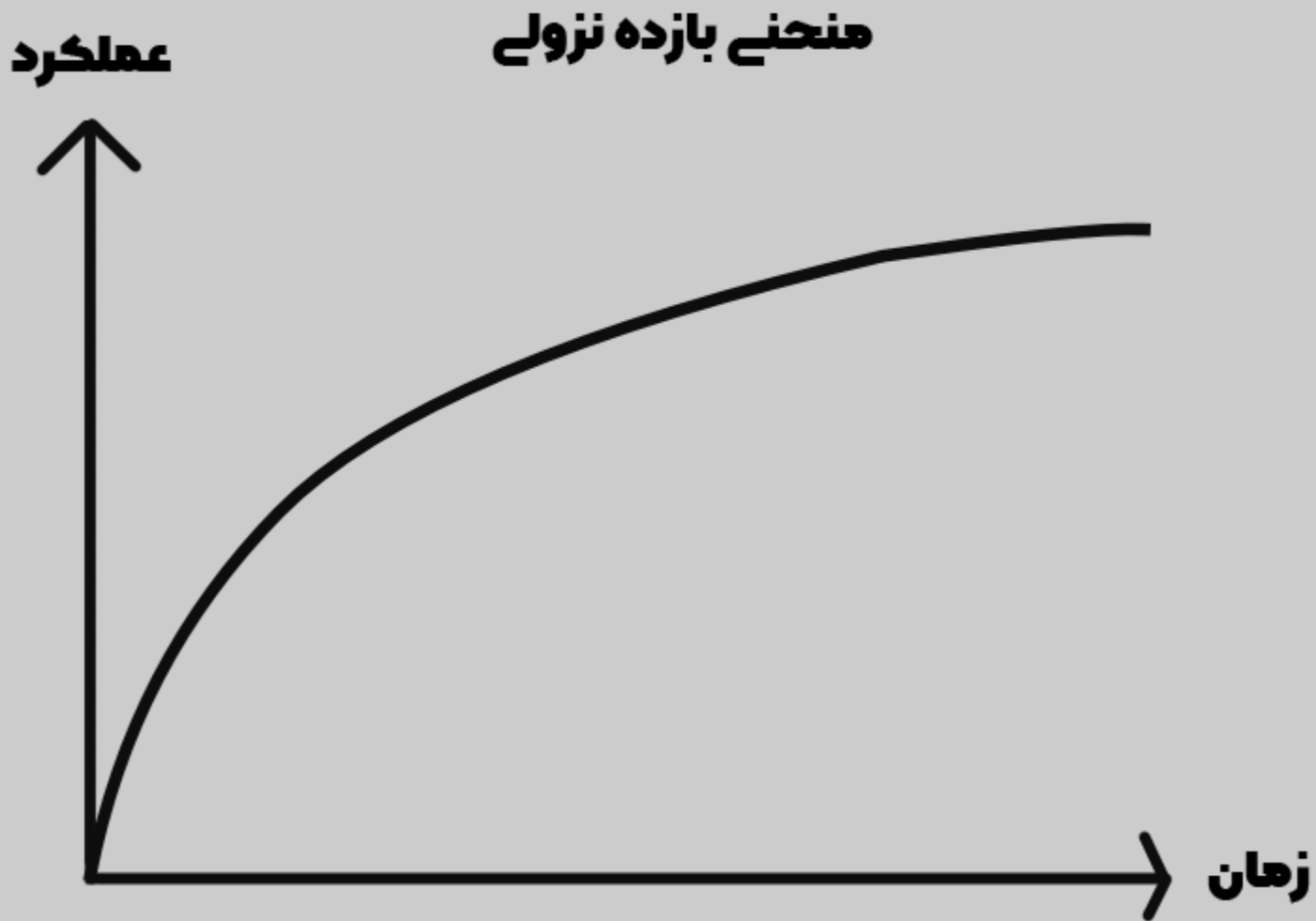


Figure 2.5 How Regular Review Keeps Recall Constantly High



به این معنی است که زمان یادگیری نسبتاً سریع است و شما به سرعت به حداکثر بهره‌وری می‌رسید. از نظر تصمیم‌گیری، این نتیجه به این معنی است که این جنبه از شرکت خوب عمل می‌کند اما شما باید مطمئن شوید که هزینه‌ها را پس از شروع خط مستقیم پایین نگه دارید.

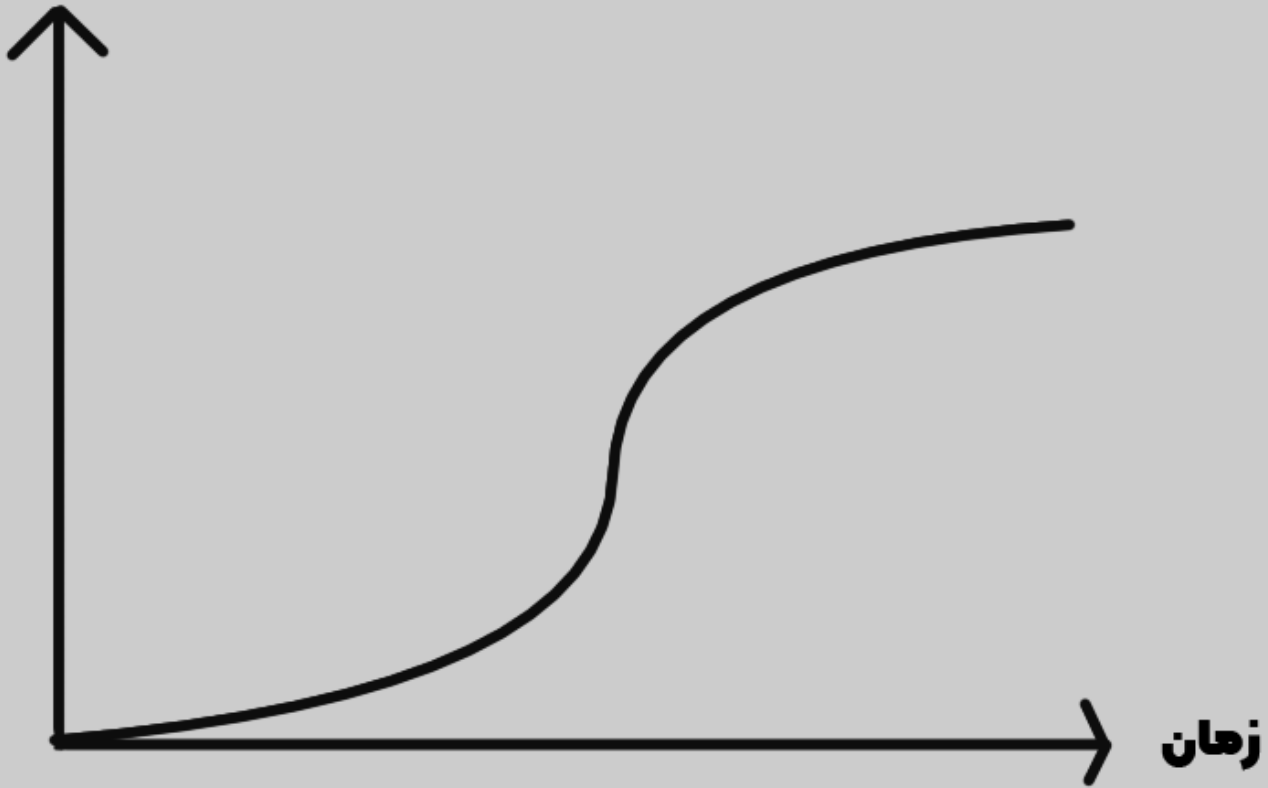


این نشان می‌دهد که یادگیری زمان زیادی طول می‌کشد، اما وقتی یاد گرفته شود، فراگیران می‌توانند به سرعت به یک نقطه با کارایی بالا برسند.

از نظر تصمیم‌گیری، شما ممکن است نیاز به انجام هیچ کاری در اینجا نداشته باشید، زیرا هزینه اولیه یادگیری آهسته به سرعت پس از رسیدن به مرحله بهره‌وری بالا به شما بازگردانده می‌شود. با این حال، اگر بقیه داده‌ها نشان دهند که یادگیری این کار نباید خیلی طول بکشد، این شکل می‌تواند نشان دهد که شرکت شما ممکن است نیاز به اصلاح روش آموزشی خود داشته باشد.

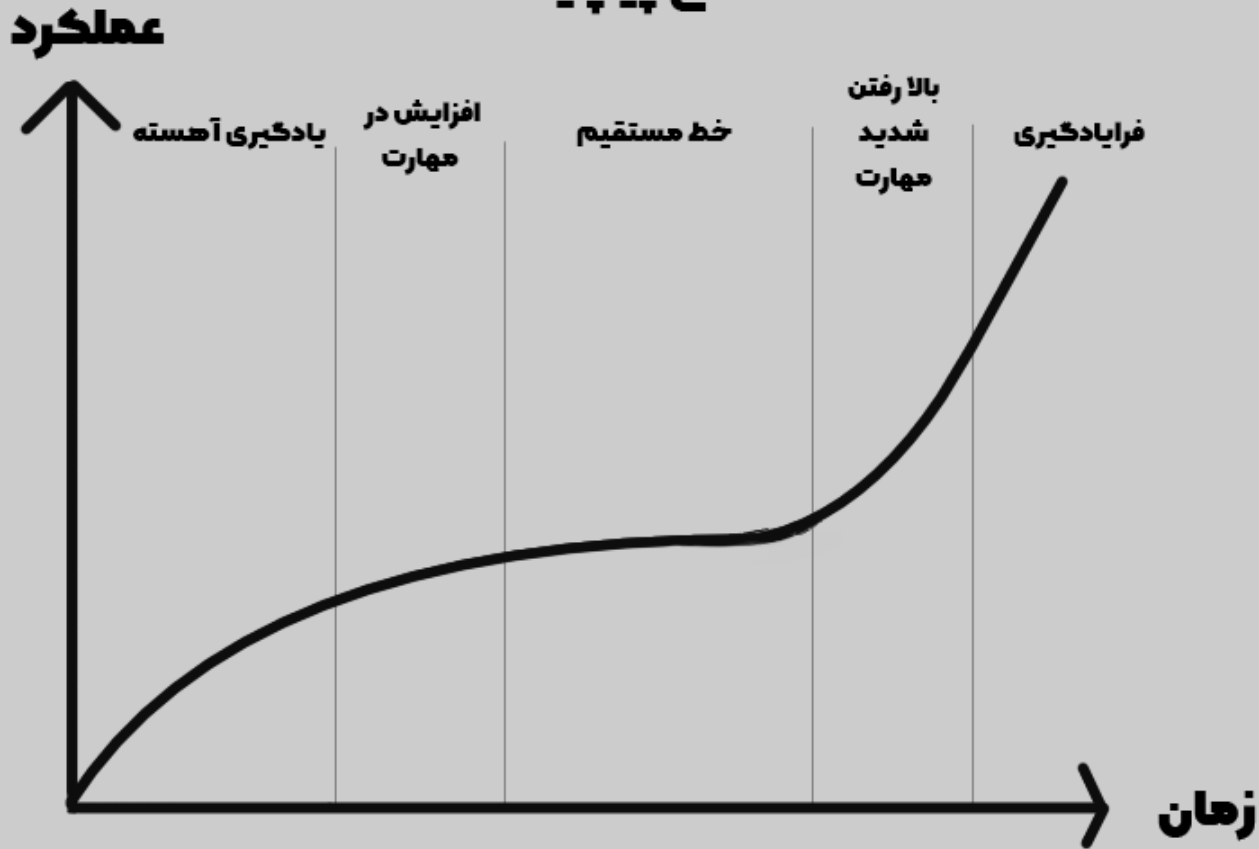
منحنی S شکل

عملکرد



مانند منحنی یادگیری بازده نزولی، اگر این خط مستقیم نزدیکتر به محور عملکرد اتفاق بیفتد، این نشان‌دهنده یک عملکرد بسیار کارآمد است. با این حال، اگر این خط در نیمه راست نمودار رخ دهد، عملکرد ممکن است به آن اندازه که از آن انتظار می‌رود کارآمد نباشد. در این مورد، دلیلی وجود دارد که هم به روش آموزش و هم به هر متغیری که می‌تواند بر هزینه عملکرد جاری در فاز مسطح تاثیر بگذارد، نگاه دقیق‌تری داشته باشیم.

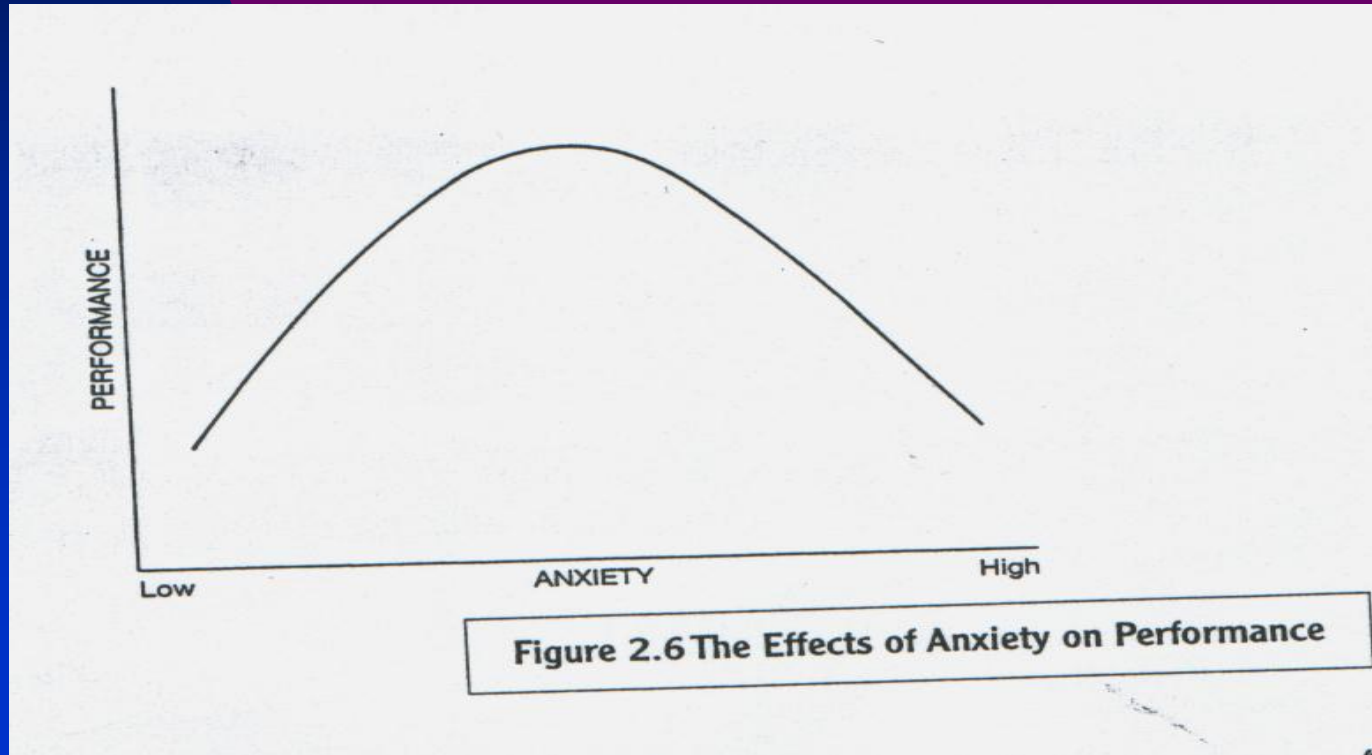
منحنی پیچیده



این نمودار اغلب برای کارهای سخت‌تر دیده می‌شود. این منحنی نشان می‌دهد که حتی پس از یادگیری، قبل از این که یک فراگیر واقعا بتواند کار را به طور موثر انجام دهد، نیاز به تمرین دارد. در این شرایط سیستم آموزشی ممکن است به دنبال راه‌هایی برای بهبود آموزش باشد، یا ممکن است به دنبال این باشد که هزینه‌ها را با استخدام کاندیدهایی کاهش دهد که قبلا تجربه لازم برای رسیدن به حداکثر کارایی برای این کار را داشته‌اند.

اضطراب و مطالعه

- some anxiety is required for effective performance
- too much anxiety is inhibitor



راههای کاهش اضطراب

■ اعتماد به نفس داشتن

■ شرح وظایف خود را شناختن

■ فکر کردن به موفقیت

■ تمرین تکالیف

■ برنامه ریزی

■ تنفس عمیق

■ آرام سازی

■ حرکات



خلاصه:

- - با جذاب کردن روند یادگیری، یادگیری را لذت بخش کنید
- طول یک دوره استاندارد مطالعه 60 تا 90 دقیقه است
- به ازای هر 20 تا 30 دقیقه مطالعه، تغییر فعالیت داشته باشد
- بهترین استراحت ها 2 تا 5 دقیقه بوده و باید ذهن را رها کنند
- اولین مرور باید 10 تا 20 دقیقه بعد از یادگیری انجام گیرد
- مرور های بعد طی یک روز و یک هفته لازم هستند
- با مدیریت اضطراب، عملکرد یادگیری را در سطح مطلوب حفظ کنید



یادگیری جذاب نوعی یادگیری است که فراگیر در عین
یادگیری مطالب، گذر زمان را حس نکند

GOOD LUCK ²⁷