

ใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไรฉันจะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. คนเรียนเก่ง แบ่งเวลาเป็น

เคล็ดลับข้อแรก ถึงแม้ว่าเราจะชอบเล่นเกม อ่านการ์ตูน เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิ้ง ฯลฯ ขอแค่เราแบ่งเวลาให้เป็น เวลาไหนเล่นก็เล่น เวลาไหนเรียนก็เรียน จะเล่นวันละกี่ชั่วโมงก็ได้ แต่ขอเจียดเวลามาเรียน นอกเหนือจากในห้องเรียนสักวันละ 30 นาที – 1 ชั่วโมงก็พอแล้ว (เสาร์-อาทิตย์ไม่ต้องก็ได้) ทำง่าย ๆ แต่ได้ผล

2. คนเรียนเก่ง ทบทवल่วงหน้า-หลังเรียน เข้าหัวไม่ต้องจำ

เชื่อว่าข้อนี้ถูกใจคนซีเกียจจำไม่น้อย เคล็ดลับง่าย ๆ อ่านล่วงหน้าก่อนเข้าห้องเรียนสัก 10-15 นาที อ่านผ่าน ๆ แค่นี้ก็พอว่าวันนี้เราจะเรียนอะไรบ้าง พอตกเย็น ก็อ่านทบทวนผ่าน ๆ อีกรอบว่าวันนี้เราเรียนอะไรไป วันต่อวัน มันจะเข้าไปอยู่ในหัวเองไม่ต้องออกแรงจำให้เมื่อย แถมทำบ่อย ๆ มันจะประติดประต่อกันเองทั้งหมด

3. คนเรียนเก่ง ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

แม้หลาย ๆ คนจะรู้ว่าตื่นนอนพอกหางหมูไม่ดี แต่ก็เชื่อว่าทุก ๆ คนก็เคย หรือยังมีดินพอกหางหมูอยู่ทั้งนั้น นายติวฟรีเองเคยพอกนานถึงสองเดือนด้วยซ้ำ มันลำบากมากที่ต้องมาตามแก้ดินพอกหางหมู บางครั้งใช้เวลามากกว่าเดิม 3 เท่าบ้าง 4 เท่าบ้าง รู้จะทำซะเลยไม่ปล่อยให้พอกก็ดีหรือ

4. คนเรียนเก่ง ไม่เรียนอัดก่อนสอบ

ข้อนี้ตามสองข้อที่แล้วมาติด ๆ ถ้าน้องปล่อยพอกไว้ตั้งแต่ต้นเทอม ยันปลายเทอม แล้วมาอัดอ่านทีเดียวก่อนสอบ มันจะไม่ทันเอา หลายเรื่อง หลายวิชา ถ้าใครเคยเรียนอัดก่อนสอบคงรู้ดี (นายติวฟรีก็เคยทำ) ว่า อ่านบทแรกก็ยังไม่ค่อยรู้ แต่พออ่านบทสอง ดันลืมบทแรก พออ่านบทสาม ดันลืมบทสอง ฯลฯ แบบนี้เรียกว่า ได้หน้าลืมหลัง มาดูตัวอย่างสด ๆ กันตรงนี้เลย นายติวฟรีถามว่า เคล็ดลับข้อแรกคืออะไร (ห้ามย้อนกลับไปอ่านนะ) เชื่อว่าตอบไม่ได้กันเกินครึ่ง อ้อ จริง ๆ แล้วมันมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนอยู่นะว่า สมอของคนเรา จะสามารถจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีโดยค่อย ๆ จดค่อย ๆ จำสะสมไปเรื่อย ๆ ถ้ามาพยายามจดจำในระยะเวลาสั้น ๆ มันจะไม่เข้าหัว ขนาดไอน์สไตน์ฉลาดเป็นกรด ก็ยังจำเออะ ๆ ในเวลาสั้นๆไม่ไหวเลย

5. คนเรียนเก่ง ลงมือทำโจทย์ แบบฝึกหัด การบ้าน

หลายคนมองข้ามการทำโจทย์และแบบฝึกหัดต่าง ๆ ไปโดยสิ้นเชิง แล้วกลับไปให้ความสำคัญกับการเรียนเนื้อหา หรือทฤษฎีต่าง ๆ หลาย ๆ คนหนักข้อ แบบฝึกหัดข้อแรกที่ได้ทำคือในห้องสอบนั่นเอง แล้วมันจะทำได้ยังไง พอออกมาจากห้องสอบก็น้ำตาตกในทำไม่เป็น นักฟุตบอลเก่ง ๆ อย่างเมสซี่ เขามีความลับในความเก่งซ่อนอยู่ นั่นคือเขาใช้เวลาเรียนทฤษฎีนิดเดียว เอาให้ได้ครบสักรอบสองรอบก็พอ แล้วใช้เวลาที่เหลือไปทุ่มเทให้กับการซ้อมในสนาม (ทำแบบฝึกหัด) อย่างหนักทุกวัน ๆ ถ้าอยากเรียนเก่งเหมือนเมสซี่เล่นบอลเก่ง เราก็ต้องขยันทำแบบฝึกหัดเออะ ๆ เข้าไว้

6. คนเรียนเก่ง ทำ mind map เรียนรู้จากภาพใหญ่ไปภาพเล็ก

มันจะง่ายกว่าเยอะมากถ้าเรามองความสัมพันธ์ของเนื้อหาทั้งหมดโดยรวม ว่ามันเกี่ยวข้องกับอะไร แล้วมีหัวข้ออะไรบ้าง แต่ละหัวข้อเกี่ยวข้องกันอย่างไร อย่างการทำ mind map นั้น ช่วยได้มาก ๆ ที่สำคัญทำง่ายด้วย ไม่ต้องคิดว่ามันเป็นเรื่องยาก แค่มองกระดาษกะปากกา ก็สามารถทำเองได้แล้ว

7. คนเรียนเก่ง ทำสรุป/ข้อทโน้ตด้วยตัวเอง

การทำสรุปหรือข้อทโน้ตจะเป็นเหมือนการทบทวนและสรุปเนื้อหาด้วยตัวเอง น้อง ๆ จะมีสรุปของเพื่อนที่เก่ง ๆ ก็ได้ แต่สำคัญคือให้ทำเวอร์ชันของตัวเองด้วย (เขียนสรุปจากสรุปของเพื่อนก็ได้นะ) แต่การทำก็เหมือนว่า ได้ทบทวนไปแล้วรอบหนึ่ง ที่สำคัญคือเมื่อตัวเองมาอ่านสรุปของตัวเองแล้วนั้น มันจะจำได้ชัดเจนมากกว่าการอ่านสรุปของคนอื่นมาก ๆ ยิ่งถ้าเขียนสรุปด้วยปากกาหลายสี วาดรูปน่ารัก ๆ ลงไป บางครั้งในห้องสอบจำได้ด้วยนะ ว่าตรงนี้เราสรุปด้วยปากกาสีอะไร วาดรูปอะไรลงไป

8. คนเรียนเก่ง ดิวเป็นกลุ่มกับเพื่อน ผลัดกันถาม ผลัดกันตอบ

การอ่านคนเดียวบางครั้งเราก็มองข้ามเรื่องสำคัญบางเรื่องไป การจับกลุ่มกะเพื่อน ดิวหรือผลัดกันถามตอบ ก่อนสอบ จะทำให้เราได้ในส่วนที่เรามองข้ามไป ถึงบางอ้อหลายจุด บางครั้งการจับกลุ่มถามตอบก่อนเข้าห้องสอบไม่กี่ชั่วโมงก็ทำให้เราจำอะไรดี ๆ ได้มากกว่าที่คิดอีกนะ

9. มั่นใจในตัวเอง อย่าคิดว่าตัวเองไม่เก่งเรียนยังไงก็ไม่ได้

ข้อห้ามที่สำคัญมาก ๆ ห้ามคิดว่าตัวเองไม่เก่งแล้วไม่สามารถทำได้เด็ดขาด เด็กไม่เก่งก็มีวิธีเรียนดีของเด็กไม่เก่งเหมือนกัน ท้อได้แต่ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด!

10. คนเรียนเก่ง ดูแลตัวเอง กินให้พอ นอนให้พอ

หลาย ๆ คนคิดว่า นี่คือเคล็ดลับตรงไหนเนีย แต่ที่จริงแล้ว มันเป็นสุดยอดเคล็ดลับ ที่ทำให้น้องเก่งจากภายใน ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ กินอิ่มนอนหลับ จะส่งผลให้ สมองปลอดภัยไปพร้อมๆ กับ พอสมองปลอดภัยไปพร้อมๆ จะเล่นมาก จำอะไรได้ง่ายกว่า เร็วกว่า เยอะกว่า ไม่ลองไม่รู้จะเออ

ใบงานเรื่อง ทำอย่างไรฉันจะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง แล้วบอกวิธีที่จะช่วยเพื่อนให้กลับมาเรียนดีลงในกรอบที่กำหนดให้

1. สมชายชอบดูการถ่ายทอดการแข่งขันฟุตบอลตอนกลางคืนต่อเนื่องถึงตี 1 ตี 2 สมชายจึงมาโรงเรียนสายบ่อย ๆ

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....

2. จันสุดามีรุ่นพี่ ม.6 มาชอบทำให้สนใจการเรียนน้อยลง เพราะหันมาเอาใจใส่ด้านความสวยความงาม พอดกเย็นจะต้องคอยรุ่นพี่เพื่อกลับบ้านพร้อมกันเสมอ

แนวทางแก้ไข

.....
.....

3. วิฑยามีสู่สภาพไม่แข็งแรง เขาต้องหยุดเรียนบ่อย ๆ ทำให้เรียนตามเพื่อนไม่ทัน

แนวทางแก้ไข

.....
.....

4. เดือนเพ็ญต้องช่วยแม่ทำงานตั้งแต่หลังเลิกเรียนจรถึง 4 ทุ่ม และต้องตื่น ตี 4 ทำให้เธอต้องอดหลับอดนอนทำการบ้านและงานที่ครูสั่งบางครั้งก็ส่งช้า และงานที่ส่งก็ไม่เรียบร้อย

แนวทางแก้ไข

.....
.....

5. ในช่วงเวลาเรียนนิรุตชอบคุยกับเพื่อนเป็นประจำ ไม่สนใจเวลาอาจารย์สอน ทำให้ไม่เข้าใจบทเรียน และงานที่ส่งก็ไม่เรียบร้อย

แนวทางแก้ไข

.....

.....

6. โกวิทนั่งหลังสุดของห้องเรียนเนื่องจากเขาสูงถึง 180 ซม. ต่อมาเขาเริ่มรู้ตัวว่าสายตาสั้น มองกระดานไม่ชัด จะไปตัดแว่นก็ไม่มีเงินเนื่องจากผู้ปกครองตกงาน

แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

7. ลลิตาเป็นนักเรียนที่เรียนช้า และเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ลลิตาไม่ชอบถามครู และมักจะขอลอกการบ้านจากเพื่อนที่เรียนเก่งอยู่เสมอเวลาสอบจึงได้ศูนย์คะแนนเป็นประจำ

แนวทางแก้ไข

.....

.....

8. ฤดีวรรณชอบแต่งตัวผิดระเบียบ เธอมักจะคอยหลบอาจารย์ฝ่ายปกครองทุกครั้งอาจารย์จะเตือนเธอเรื่องการแต่งกาย เธอจึงเข้าห้องเรียนช้าหรือไม่ค่อยเข้าเรียนอยู่บ่อยครั้ง

แนวทางแก้ไข

.....

.....

9. แสงศักดิ์มีรูปร่างอ้วนใหญ่ วิชายืดหยุ่นเป็นวิชาที่แสงศักดิ์เป็นกังวลมาก เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมที่อาจารย์สอนได้ วันไหนที่มีวิชานี้แสงศักดิ์จึงมักจะหยุดเรียนเสมอ

แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....