



چگونه توانستم میزان اهمال کاری را در بین دانش آموزان کاهش دهم؟)

کلثوم طاهری

کارشناسی، شیمی محض، دانشگاه سیستان و بلوچستان

اداره آموزش و پرورش شهرستان سیریک، آموزشگاه فاطمیه کوهستک

(Elahe.naz\_taheri@yahoo.com)

## فهرست

۱	صفحه عنوان.....
۳	صفحه تقدیر و تشکر.....
۴	چکیده .....
۶	صفحه مرحله الف .....
۷	مقدمه.....
۷	توصیف وضع موجود .....
۹	شواهد (۱) .....
۱۰	صفحه مرحله ب .....
۱۱	تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل).....
۱۲	انتخاب راه حل و اعتبار بخشی.....
۱۲	اجرای راه حل و نظارت بر آن .....
۱۳	صفحه مرحله ج .....
۱۴	شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب.....
۱۴	ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی .....
۱۵	نتیجه گیری و پیشنهادات.....
۱۶	منابع .....
۱۷	پیوست ها .....

## تقدیر و تشکر :

از دبیران ، کادر آموزشی و مشاوره ای ، مدیریت و دانش آموزان پایه یازدهم تجربی دبیرستان فاطمیه کوهستک که در اجرای این پژوهش همکاری لازم را نمودند سپاسگذارم.

## چکیده :

طبق گفته مون وایلینگ ورث ، اهمال کاری جلوه های مختلفی دارد اما اهمال کاری تحصیلی یکی از شایع ترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی می باشد که باعث به تاخیر انداختن فعالیت های درسی می گردد. به عنوان مانعی برای موفقیت تحصیلی ؛ کمیت و کیفیت یادگیری را کاهش می دهد. این پژوهش با هدف کاهش میزان اهمال کاری در بین دانش آموزان کلاس یازدهم تجربی دبیرستان فاطمیه کوهستک انجام شده است. روش پژوهش توصیفی تحلیلی و روش جمع آوری اطلاعات ، مشاهده، مصاحبه و پرسشنامه کتبی می باشد. با توجه به مقایسه میانگین نمرات این کلاس در ترم اول سال تحصیلی ۹۷\_۹۸ با ترم اول سال تحصیلی قبل، متوجه افت میانگین نمره در درس های شیمی، نگارش، عربی و زیست شناسی شدم. با بررسی عوامل افت تحصیلی ، به این مسئله پی بردم که عامل اصلی عدم موفقیت و کاهش نمره ها اهمال کاری و تعلل در مطالعه درس ها می باشد.

پس از بررسی دلایل اهمال کاری در بین دانش آموزان، با ارائه راه حل هایی توانستم میزان اهمال کاری را در بین آنها به صفر برسانم یا به میزان زیادی، کاهش دهم.

به طور خلاصه چند مورد را بیان می کنم :

## عوامل اهمال کاری

۱. عدم برنامه ریزی
۲. حواس پرتی و عدم تمرکز
۳. خستگی
۴. خوابیدن در حین مطالعه
۵. فعالیت هایی مانند تماشای تلویزیون و خوردن
۶. خواب آلودگی اول صبح و دیر بیدار شدن

## راهکار های رفع آن

۱. نوشتن برنامه روزانه در شب قبل
۲. یادداشت کردن افکار مزاحم در دفتر، بستن کش به دست و محکم کشیدن آن برای یادآوری حواس پرتی یا بستن نخ یا پارچه رنگی به انگشت
۳. قدم زدن و انجام حرکات کششی
۴. داشتن خواب کافی
۵. چسباندن کارت اینرسی تنبلی بر روی یخچال و تلویزیون