

# نقش مرور در یادگیری



واحد مشاوره  
مبتکران

مهم‌ترین عاملی که باعث می-  
شود اطلاعات از حافظه‌ی کوتاه  
مدت به حافظه بلند مدت برود:



دوم تکرار و تمرین و  
مرور است.

اول بامعنا بودن  
اطلاعات است یعنی  
آن که طوطی وار آن  
را حفظ نکرده باشیم.



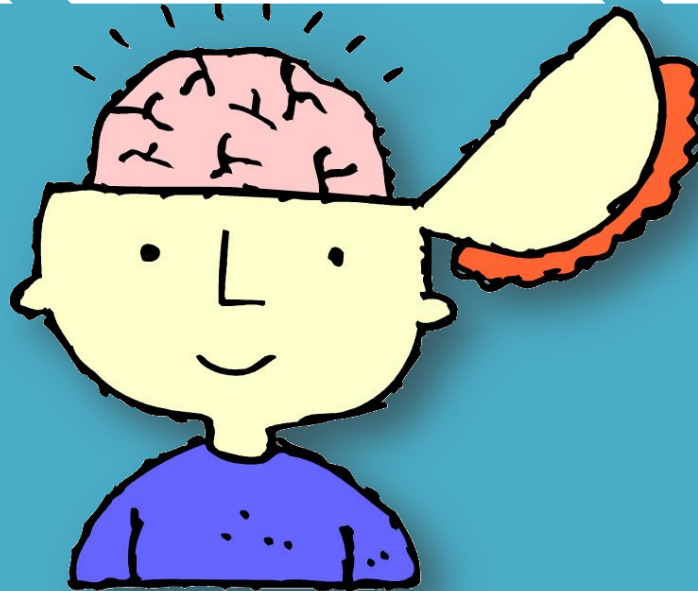
واحد مشاوره  
مبتکران

## مطالب چه طور وارد ذهن می شوند

با تمرین زیاد مطالب  
تثبیت می شوند، و با تهیه  
سر نخ و نکته مطالب را  
زودتر به یاد می آورید.

با مرور و تمرین زیاد ربط  
مطالب به هم  
تهیه ی نکات کلیدی

اگر سر کلاس خوب گوش  
دهید و درست درس  
بخوانید.



تکرار و مرور مطالب درسی به این  
معناست که بعد از یادگیری یک  
مطلب با دوباره خوانی های مکرر و  
تمرین های زیاد بر آن مطلب تسلط  
بیشتری پیدا کنید و در ذهن شما  
بیشتر جای بگیرد.





۳- یک هفته بعد: روزهای جمعه و تعطیل بهترین زمان برای مرور درس‌های آن هفته که یادگرفته اید است.



۲- یک تا دو روز بعد: می‌توانید از خلاصه‌ها و نکات مهم و کلیدی آن درس برای مرور آن استفاده کنید.



۱- بعد از یادگیری مطالب: بعد از مدرسه و مطالعه درس در همان روز.



۴- یک ماه بعد: آماده شدن برای آزمون یا امتحانات که می‌توان با گرفتن یک تست جامع، بهترین مرور را انجام داد.

## مراحل مرور کردن

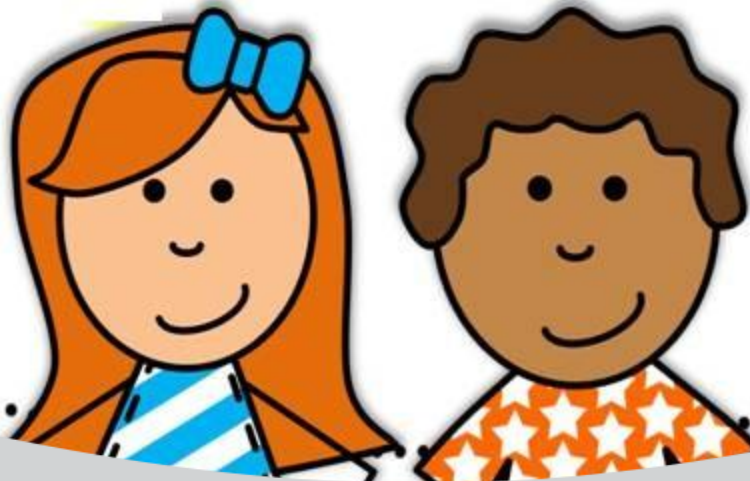


واحد مشاوره  
مبتکران

برای تکرار و مرور مطالب نیازی به دوباره از ابتدا خواندن آن درس نیست برای این کار روش های زیر کمک می کند تا تکرار و مرور آن مطلب راحت و سریع تر انجام گردد.

برای مثال:

- اطلاعات را در جدول یا نمودار دسته بندی کنید.
- خلاصه های کوتاهی از مفاهیم اصلی درس تهیه کنید.
- نکته های کلیدی که نشان دهنده مفاهیم اصلی درس می باشد تهیه کنید.
- مطالب را برای خودتان یا فرد دیگری توضیح دهید.
- مطالب درسی را از روی شکل ها و تصاویر برای خودتان تفسیر کنید.
- از خودتان امتحان بگیرید و برگه ی خودتان را صحیح کنید.





مرور درس‌های همان روز یک نکته طلایی است،  
اگر از ابتدای سال به آن توجه کنید تا پایان سال به طلایی بودن آن پی خواهید  
برد.

