



نقش مرور در یادگیری

بهارک طالب لو / مشاور ارشد مبتکران

واحد مشاوره
مبتکران

مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود
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.



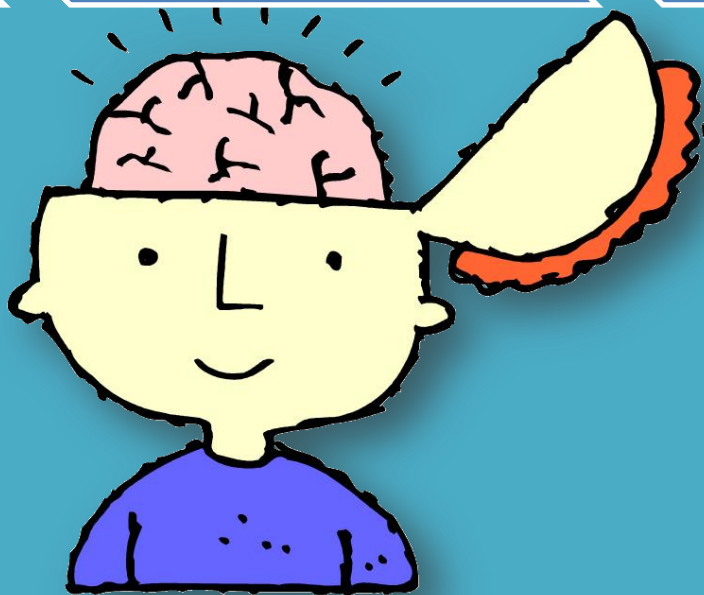
واحد مشاوره
مبتکران

مطالب چه طور وارد ذهن می‌شوند

با تمرین زیاد مطالب
تثبیت می‌شوند، و با تهیه
سر نخ و نکته مطالب را
زودتر به یاد می‌آورید.

با مرور و تمرین زیاد ربط
مطالب به هم
تهیه‌ی 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

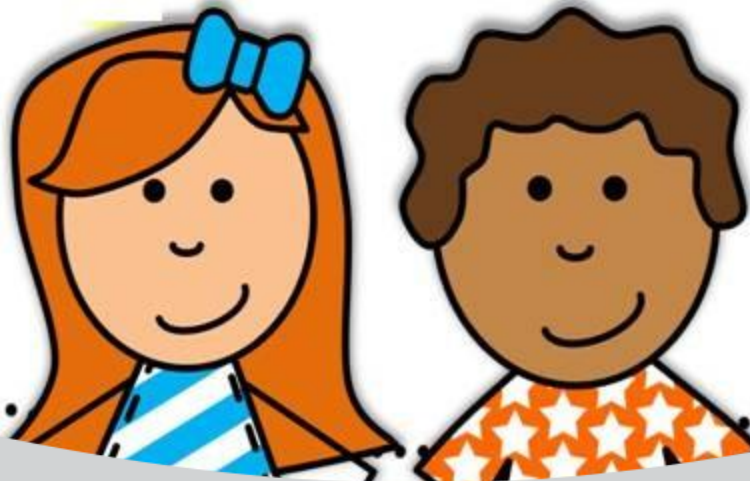


واحد مشاوره
مبتکران

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.

