



تکنیک‌های صحیح مرور کردن

مریم اسدی/مشاور مبتکران

۱) به طور طبیعی در بسیاری از اوقات دانش آموزان مطالبی را که مطالعه می‌کنند تا ۴۸ ساعت پس از مطالعه نیمی بیشتر از آن را فراموش می‌کنند برای همین است که توصیه می‌شود برای مرور مطالبی که خوانده اید ۲ الی ۳ روز بعد از خواندن مطالب به مرور آن پردازید.

۲) برای مرور کردن دروس مختلف به متن کامل کتاب‌های درسی مراجعه نکنید چرا که هم از مرور صحیح جلوگیری می‌کند و هم زمان زیادی از شما می‌گیرد، متونی از کتاب درسی که علامتگذاری کرده اید و خلاصه‌هایی که هنگام مطالعه نوشته اید و نکات بدست آمده از تست زنی‌ها بهترین منابع برای مرور هستند.

۳) مرور با تست: تست زدن روش نسبتاً بهتری برای مرور هست و در واقع مرور مطالب در قالب سوال هست اما ممکن مجموعه تستی که برای مرور انتخاب کردید جامع و کامل نباشد و بعضی نکات در آن تست‌ها هیچ سوالی نداشته باشند که برای شما مرور شود.

۴) مرور خلاصه نویسی‌ها: این نوع مرور، کامل‌ترین و مطمئن‌ترین شکل مرور است. در این نوع مرور شما باید الگوی یادآوری فصل مورد نظر را در ذهن خود رسم کنید و سعی کنید تمامی قسمت‌ها را یادآوری کنید و اگر نتوانستید بخشی از الگو را یادآوری کنید، باید ابتدا کمی به ذهنتان فشار بیاورید تا گرسنه شود و آنگاه می‌توانید از روی منبع اصلی (جزوه و کتاب) آن را کامل کنید.

۵) برای درس‌های عمومی مثل دین و زندگی، ادبیات و .. بعد از یادگیری کامل به تست زنی پردازید و سپس به وسیله مطالعه کامل پاسخ‌نامه به خصوص برای سوالاتی که اشتباه پاسخ داده اید به مرور مطالب پردازید.





- ۶) برای درس های اختصاصی محاسباتی رشته علوم تجربی علاوه بر تهیه کردن نکات کلیدی و فرمول های این درس و مطالعه به این نکات توصیه بر تست زنی در تعداد زیاد می باشد. زدن تست های طبقه بندی شده و تستهایی که بیشترین غلط را داشتید امری بسیار مهم است. برای دروس محاسباتی بیشترین وقت را روی تست زنی بگذارید.
- ۷) برای دروسی مثل زیست شناسی خواندن روزانه این درس را به دانش آموزان رشته تجربی توصیه می کنیم، از علامت دار کردن مطالب مهم و حاشیه نویسی در کتاب غافل نشوید.
- ۸) برای نظم دادن به مرور، می توانید از یک سررسید یا دفترچه تقویم دار استفاده و تاریخ مرور هر موضوع را در آن وارد کنید تا تکالیف مرور خود را برای هفته های آتی مشخص کنید هر اندازه برنامه های مرور یک درس، منظم تر باشد مفیدتر واقع می شود ولی این کافی نیست برای رسیدن به موعد مرور لازم نیست صبر کنید هر موقع احساس نیاز کردید دوره کردن را شروع کنید.

