

روش های درست و غلط

مرور مباحث درسی



Farzanegan3
setaregane_farzaneh





بیشتر افراد با روش رونقوانی مکرر
متن درس را مرور می کنند، اما
بررسی روانشناسان، در مطالعات و
در کلاس های درس نشان داده که
این روش بسیار ناکارآمد است



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

به عنوان مثال آن دسته از دانشجویان
دانشگاه واشنگتن، که در طی این تحقیق مورد
بررسی قرار گرفته بودند، که بخشی از کتاب
درسی را مکرراً روفوانی کرده بودند نسبت
به آنهایی که همان بخش را فقط یک بار
فوانده بودند هیچ برتری در یادگیری نداشتند



oediger , Mark McDaniel

روانشناسان دانشگاه واشنگتن، دو محقق
در زمینه یادگیری و مرور هستند که بر
اساس تحقیقات و آزمایشات، یافته های
خود را گردآوری و منتشر کرده اند

نتیجه همین تحقیقات نشان می دهد که
این جریان تکرار شونده اطلاعات، به ویژه
برای یادگیری و به فاطر سپاری طولانی
مدت مناسب نیست

Farzanegan3
setaregane_farzaneh

وقتی شما برای بار اول مطلبی را می خوانید
مفاهیم زیادی را از آن استخراج می کنید، اما
برای بار دوم با ذهنیت «من این را بلدم»
مطلب را بازخوانی می کنید. به همین دلیل روند
پردازش اطلاعات را عمیق انجام نمی دهید و یا
نکاتی را از قلم می اندازید

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



روخوانی مکرر معمولا با پی دقتی همراه است و شما را فریب می دهد زیرا تصور می کنید که همه چیز را به خوبی یاد گرفته اید در حالیکه در واقعیت اینطور نیست و یا برعکس! ممکن است احساس کنید یک قسمت را یاد نگرفته اید اما در واقعیت یاد گرفته باشید!



Farzanegan3
setaregane_farzaneh



راهکار مناسب چیست؟

راه بسیار خوبی که برای مرور می‌توانید
بایگنیزین، روفوانی مداوم، هزوه یا کتاب کنید،
حل تمرین یا تست زنی از آن مبحث است
مرور اطلاعات به این شکل دقیقاً همان چیزی
است که ذهن شما را با مبحث درگیر می‌کند

مرور با حل تست علاوه بر اینکه به شما نشان می‌دهد که کدام قسمت از درس را خوب یاد گرفته‌اید و کدام قسمت در حال حاضر در ذهن شما فراموش شده است، سطح علمی شما را در آن مبحث به مرور زمان افزایش می‌دهد.

Farzanegan3
setaregane_farzaneh