



مطالعه و تکرار

چرا باید مطالبی را که می‌خوانیم مرور کنیم؟

زیرا بدون مرور نمی‌توان انتظار داشت که در جلسه امتحان مطالب خوانده شده را به یاد آورد.

کجا بایستی عمل مرور را انجام داد؟

در اتاقی ساکت که در آن میز و یک ساعت وجود داشته باشد و از گرما و نور مناسب برخوردار باشد. چراغ مطالعه را نیز توصیه می‌کنیم زیرا باعث می‌شود تا بتوانیم روی موضوعی مورد نظر تمرکز کنیم.

چگونه باید مرور کرد؟

اگر بدون در نظر گرفتن زمان به مطالعه بپردازیم توانایی‌های یادگیریمان به تدریج کم و کمتر می‌شود. در ابتدا زمان مطالعه را تعیین کنید. مثلاً در ابتدا مطالعه با خود بگوئید بعد از دو ساعت آن را متوقف خواهیم کرد می‌بینیم که توانایی‌های یادگیری در ابتدا کاهش یافته و در پایان مدت، قدری افزایش خواهد یافت.

می‌توانیم با تقسیم جلسه دو ساعته، به چهار جلسه کوتاه تر (هر جلسه ۲۵ دقیقه با استراحتی کوتاه در فواصل آنها) بازده یادگیری را افزایش دهیم. نمودار آبی بازده یادگیری را در یک جلسه مطالعه بدون استراحت نشان می‌دهد و نمودار قرمز بیانگر بازده یادگیری، در چهار جلسه کوتاه تر است. ه طور که می‌بینید مساحت زیر نمودار در نمودار قرمز بیشتر است لذا میزان یادگیری (L) بیشتر می‌باشد.

پس از چه مدت زمانی باید عمل مرور را تکرار کرد؟

نمودار زیر مقدار اطلاعاتی را که می‌توانید به یاد آورید بر حسب زمانی که از لحظه مطالعه گذشته است، نشان می‌دهد. با تعجب مشاهده می‌کنیم ابتدا نمودار حالت صعودی دارد و این به خاطر آن است که مغز در حال مرتب کردن اطلاعات فراگرفته شده است و پس از مدتی به شدت شروع به فراموشی می‌کند به طوری که پس از یک روز فراگیر تنها قادر است ۲۵٪ مطالبی را که یاد گرفته است، به یاد آورد. اگر پس از ده دقیقه آنچه را که فرا گرفته اید به طور خلاصه برای خود یاد آوری کنید؛ نمودار با شیب ملایم تری افت خواهد کرد. این مطلب با ده دقیقه استراحتی که به خود می‌دهیم مطابقت دارد. به محض اینکه پس از استراحت برای مطالعه بر می‌گردیم باید به مرور مطالب جلسه قبل بپردازیم.

اگر مرور اجمالی مطالعه را یک روز بعد و مجدداً یک هفته بعد تکرار نمائیم، نمودار حالت صعودی پیدا می‌کند. واضح است که با انجام این عمل مطالب فراگرفته شده در حافظه بلند مدت قرار خواهد گرفت. مسلماً فهمیدن مطلب به یادسپاری آن کمک می‌کند و این در حالی است که حفظ کردن طوطی باعث پائین رفتن نمودار می‌شود.

باید توجه داشت رعایت فواصل مناسب زمانی برای مرور مطالب میزان یادگیری را افزایش می‌دهد. منحنی‌های فراموشی نشان می‌دهند که مطالب هر روز مدرسه در همان روز به مراتب بهتر از آن است که درس هر روز را قبل از کلاس بعدی بخوانید. متن ترجمه بخشی از کتاب O-Level Physics می‌باشد.

ip://tebyan.net/index.aspx?pid=38842

آدرس این مطلب :

نمایش عکس ها

بستن صفحه

چاپ