

چگونه مطالب درسی را مرور کنیم؟

همه شما میدانید که هر چقدر هم که مطالب درسی را خوب خوانده باشید، بعد از گذشت چند روز قسمتی از مطالب را فراموش میکنید. دلیل فراموشی مطالب این است که با یک بار خواندن، آن ها را به حافظه کوتاه مدت خود سپرده اید.

برای سپردن آن به حافظه بلند مدت باید مطالب درسی را مرور کنید.

پس با ما همراه باشید تا با روش های یک مرور سریع و جامع آشنا شوید.



روش های مرور مطالب درسی:

۱. مرور مطالب درسی از روی کتاب و جزوه:

این روش معمولاً وقت زیادی از شما میگیرد. زیرا مطالب کتاب یا جزوه اهمیت یکسانی ندارند.

هدف شما از مرور به خاطر سپردن مطالبیست که اهمیت بیشتری دارند.

۲. مرور از روی خلاصه نویسی ها:

میتوان گفت کامل ترین، سریع ترین و بهترین روش مرور مطالب درسی برای هر شخص همین است.

چرا مرور از روی خلاصه نویسی بهترین روش است؟

- ✓ در هنگام خلاصه نویسی هر فرد مطالبی را یادداشت میکند که احساس میکند ممکن است فراموش کند.
- ✓ هر یک از شما شیوه خودتان را در خلاصه نویسی دارید.
- بنابراین هنگام مرور مطالب درسی وقتی از شما جهت پیدا کردن مطالب مهم یا آشنا شدن با شیوه خلاصه نویسی فرد دیگری گرفته نمیشود.
- ✓ خلاصه ها معمولاً تیتروار و کوتاه هستند. بنابراین بهتر در ذهن شما مینشینند.
- ✓ اگر در هنگام خواندن خلاصه ها احساس کردید مطلبی را فراموش کرده اید، به کتاب و جزوه مراجعه کنید.
- ✓ در هنگام خواندن خلاصه ها، نکات مهم تر را هایلایت کنید.
- ✓ در مرور بعدی میتوانید تنها خلاصه های هایلایت شده را بخوانید.

۳. مرور مطالب درسی با تست زدن:

تست زدن روش خوبی برای مرور مطالب است. اما ممکن است مجموعه تستی که انتخاب میکنید، همه مطالب را شامل نشود.

بنابراین سعی کنید به ترتیب زیر پیش روید:

۱. کتاب و جزوه را کامل بخوانید و مطالب مهم تر را هایلایت کنید.
۲. خلاصه نویسی کنید.
۳. تست بزنید.

بهترین زمان برای مرور مطالب درسی چه موقع است؟

- ✓ بعد از خواندن یک مطلب، حتماً ۲۴ ساعت بعد اولین مرور را انجام دهید.
- ✓ بعد از اولین مرور، مطالب درسی بین یک هفته تا ۱۰ روز در ذهن شما تثبیت میشوند.
- ✓ دومین مرور مطالب درسی باید ۱ هفته یا ۱۰ روز بعد انجام شود.
- ✓ با دومین مرور، مطالب درسی تا ۱ ماه در ذهن شما تثبیت میشوند.
- ✓ مرور سوم را حدود یک ماه بعد انجام دهید.
- ✓ حدود ۳ یا ۴ ماه بعد، مرور ۴ ام را داشته باشید.

چگونه مطالب درسی را مرور کنیم؟

✓ با مرور ۴ ام، مطالب درسی تا ۱ سال در ذهن شما باقی میمانند.

