



مجتمع فرهنگى - آموزشى كوشش
تأسيس ۱۳۷۴

موضوع:

منحنى فراموشى و منحنى یادگیرى



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

منحنی فراموشی ایپینگهاوس

حتما شما هم چنین تجربه‌ای را داشته‌اید که
علیرغم مطالعه مطالب درسی، بعد از یک مدت
تمام آن را فراموش کرده‌اید. این اتفاق زمانی
برای ما سختتر می‌شود که امتحانی در پیش
داریم. تصور کنید که شب امتحان است و قصد
دارید برای آن مطالعه کنید. اما به محض باز
کردن کتاب، متوجه می‌شوید هیچ چیزی را
یادتان نیست. این موضوع معمولاً به دلیل آشنا
نبودن ما با منحنی فراموشی ایپینگهاوس اتفاق
می‌افتد.



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

منحنی فراموشی اپینگهاوس

این منحنی فراموشی که در اصل بر اساس عملکرد حافظه ما ترسیم شده، به ما می‌گوید که برای مطالعه و یادگیری بهتر دروس، باید هر چند وقت یکبار آنها را مرور کنیم.

در واقع ۵۰ درصد از مطالب و اطلاعات جدید تنها یک ساعت بعد از اتمام یک کلاس، دوره یا کتاب از حافظه ما پاک خواهند شد.

به همین خاطر پر به روز خوانی
تاکید ویژه می‌شود.



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۴

روش های کنترل منحنی فراموشی

یادگیری توزیعی
ثبات داشته باشید
عادت مطالعه را در خود بسازید
از مطالب گذشته استغاده کنید



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

یادگیری توزیعی :

یعنی توزیع و تقسیم مطالب به بخش های کوچکتر (از عدم تمرکز جلوگیری میکند)

ثبات داشته باشید:

یکی از راه‌هایی که به شما کمک می‌کند ثبات کافی داشته باشید، هدف‌گذاری است.

اهداف کوتاه مدت و میان مدت و بلند مدت



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۳۲

عادت مطالعه را در خود بسازید:

به وجود آوردن عادت مطالعه به ما
در افزایش کیفیت مطالعه کمک میکند.

از مطالب گذشته استفاده کنید:

یکی از این روش‌ها ایجاد ارتباط بین
مطالب جدید با مطالب قدیمی است.
به مرور مطالب گذشته هم کمک میکند.



kooshesh3gandi





آشنایی با منحنی یادگیری

یادگیری همیشه مرحله به مرحله و به مرور زمان اتفاق می افتد. منحنی یادگیری تنها به یاد گرفتن چیزی محدود نمی شود. بلکه روند تغییرات و پیشرفت و پسرفت هر چیزی در طول زمان به وسیله منحنی یادگیری مشخص می شود. با توجه به این منحنی به ما نشان داده می شود که هرچه زمان بیشتری صرف کنیم و با تمرکز تر فعالیت یا مطالعه را انجام دهیم یادگیری و برآیند کار نیز بالاتر می رود.





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

روش های مطالعه دروس عمومی و اختصاصی

در دوره دوم دروس به دو دسته عمومی و اختصاصی
تقسیم میشود

در دروس عمومی مبنا بر مطالعه دروس به صورت
تقسیم بندی شده است

در مطالعه دروس عمومی (زبان، فارسی، عربی، دینی)
۷۰ درصد بر پایه مطالعه است و ۳۰ درصد حل نمونه
سوال تستی است.



kooshesh3gandi

