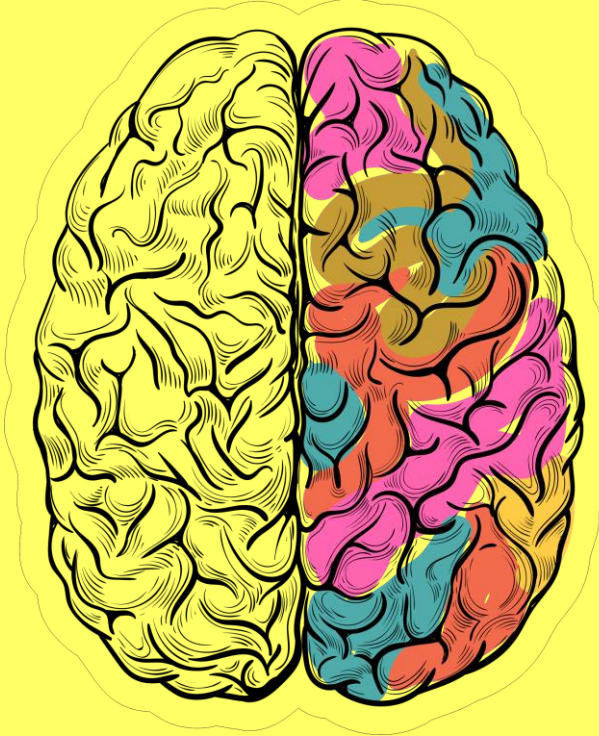




مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۴

چگونه مغز خود را منظم کنیم؟



kooshesh3gandi





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

✓ منظم سازی حافظه یعنی قفسه بندی حافظه و مشخص کردن آدرس هر مطلب در ذهن و حافظه.

✓ مطالعه ی زیاد به تنهایی کافی نیست؛
✓ کیفیت و روش مطالعه، بیشتر از میزان ساعت مطالعه به ماندگاری مطالب کمک میکند.

✓ برخی از دانش آموزان علیرغم مطالعه ی زیاد برای آزمونها نمیتوانند به تعدادی از سؤالات پاسخ درست بدهند؛ چون مطالب را در ذهنشان روی هم تلانبار کرده اند.





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

✓ ابزار منظم سازی حافظه چیست؟

۱. مبحثی خواندن: یعنی بدانید مثال کتاب فیزیک چند موضوع و زیرموضوع دارد و حتی نامهای آنها را نیز بدانید تا بتوانید روی هر مبحث به خوبی تمرکز کنید.

۲. خلاصه برداری مبحثی: یعنی در زمان مطالعه یا بلافاصله پس از اتمام مطالعه، خلاصه‌ی مطالب یا کلیدواژه‌های هر موضوع را در دفتری مجزا بنویسید.





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تاسیس ۱۳۷۲

۳. تست زنی و تمرین: امروزه کتاب های

تست زنی بسیار مفیدی در سطح بازار موجود است که درس خواندن را برای دانش آموزان بسیار آسان تر میکنند بهترین کتاب کتابی است که پس از بررسی های انجام شده توسط دبیران هر درس معرفی شده است .
شاید روشهای دیگری نیز برای منظم سازی حافظه باشد اما روش های گفته شده کاربردی تر و برای همه دانش آموزان کارساز است.

