

در مقاله قبلی که درباره مرور بود نکات مهمی بهتون گفتم، در این مقاله ادامه این نکات با هم خواهیم داشت.

مرور سوم (شب‌انگاری): چون شب ذهن تو حالت خاصی قرار داره، مرور باعث تثبیت هر چه بیشتر مطالب خونده شده می‌شه. پس یه مرور کلی بسیار مفید خواهد بود. به این شکل که شب وقتی می‌خوای بری تو تخت خواب، امروز هر چی خوندی رو مرور کن. البته به صورت چشم بسته. امروز ۱۰ صفحه زیست، ۱۵ صفحه دینی، ۲ صفحه زبان و ۱۴ صفحه فیزیک خوندم. خوب شب موقع خواب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چشاتو می‌بندی و همینارو مرور می‌کنی. ولی اگه یه چیزیم یادت نیومد، اشکالی نداره بگیر بخواب. ذهنت خودش دنبالش می‌کرده پیداش میکنه.

مرور چهارم (صبحگاهی): صبح وقتی تو تخت خوابی هم مثل شب مروری رو انجام می‌دیم، اما با این تفاوت که اینبار فقط یادآوری سرتیترها، تصاویر و مطالب مهم بصورت چشم بسته انجام می‌شه. چشاتو ببند و هرچی رو که دیروز خوندی رو به یاد بیار، البته فقط سرتیترها و تصاویر رو. دیروز چی خوندی؟ ۱۰ صفحه زیست، ۱۵ صفحه دینی، ۲ صفحه زبان و ۱۴ صفحه فیزیک خوندم. خوب سرتیترها و تصاویر همونارو امروز صبح مرور کن. وقتی می‌خواین پاشین برای نماز این مرور رو انجام بدین. پس انجام مرور صبح گاهی مخصوص سرتیترها و تصاویر درساییه که دیروز خوندی، همینطور این مرور قبل از شروع به مطالعهٔ درس امروز انجام می‌شه.

مرور پنجم (مرور از اول): قبل از شروع به خوندن دوباره ی فصلی که در روزهای گذشته مطالعه شده، مطالبی که روزهای قبل خوندی رو یکبار مرور کن و بعد از اون به خوندن ادامه بده. چطور؟ با یه مثال توضیح می‌دم: امروز شنبه هستش و می‌خوام فصل خازن‌ها رو از فیزیک بخونم. شروع می‌کنم و ۲۰ صفحه از ۵۰ صفحه فصل خازن رو می‌خونم. بعد از این، روز دوشنبه (شاید شما روز یکشنبه یا روز دیگه ای، در برنامه‌تون فیزیک باشه) دوباره فیزیک دارم و قراره باز فصل خازن‌ها رو بخونم. خوب چیکار کنم؟ بله باید صفحه ۲۱ رو شروع کنم. ولی نه اینکارو نکن. مرور از اول همینجا انجام می‌شه. صفحه ۲۱ رو شروع نکن. برو از اول، از صفحه یک شروع کن! صفحه ۱ تا ۲۰ که شنبه خوندی بودی رو در عرض ۱۰ دقیقه تا یک ربع مرور کن. چجوری مرور کنی؟ ورق بزنی، شکل‌ها و سرتیترها رو نگاه کن، نکات مهم رو ببین، مسایل و چیزایی که توش مشکل داشتی رو دوباره حل کن و مطالب رو یکبار بصورت کلی مرور کن. خوب این مرور همون شد؟ برو از صفحه ۲۱ شروع کن به خوندن. فرض می‌کنیم امروز هم تا صفحه ۳۰ خوندی، پس فردا یعنی چهارشنبه دوباره فیزیک داری، چیکار می‌کنی؟ از صفحه ۲۱ تا ۳۰ رو یه بار مرور می‌کنم و بعد می‌رم سراغ خوندن صفحه ۳۱. نه بچه‌ها تورو خدا این اشتباه نکنین. از اسم مرور معلومه، از اول برو از صفحه ۱ شروع کن و تا صفحه ۳۰ مرور کن، فقط باید به یه نکته‌ای توجه کنی

و اون اینکه زمان و وقتی که برای این مرور اختصاص دادی، بیشترش بذارید برای مرور صفحاتی که به آخر نزدیکه، چون صفحات اول به کرات مرور شدن و صفحات آخر نیاز به وقت بیشتر دارن. الان اجازه داری که شروع کنی به خوندن صفحه ۳۱ و ادامه بدی. وقتی فصل خازن رو تموم کردی، این مرور هم به اتمام می‌رسه و برای فصل جدید خواهد بود. با سه مرور دیگه هم آشنا شدیم. این مرور ها نسبت به دو مرور اول، بازه‌های تکراری طولانی‌تری داشتن. در کل مرورهای ۵ گانه ی فرعی به اتمام رسیدن و بعد از این شروع می‌کنیم به مرور اصلی.

انجام مرور اصلی

بعد از انجام مرورهای فرعی ۵ گانه، هنگامی که خوندن یک فصل رو به اتمام رسوندین، مرور اصلی رو انجام بدین؛ یعنی فصلی که خوندین رو یکبار دیگه از اول بخونین و مرور کنین. با دقت و زمان کافی. به عبارتی دیگه فصلی که خوندین و همهٔ مرورهای فرعی رو در موردش انجام دادین رو یکبار دیگه بخونید. من به این دوباره خوانی مرور اصلی می‌گم. چیزی که خیلی از شما انجامش می‌دین ولی بعد از مرحلهٔ خوندن و یا بعد از مرحلهٔ تست زنی نه بعد از مرورهای فرعی. توجه: این مرحله همراه با تند خوانی و روش معلم خودت باش انجام بدین؛ یعنی فرض کن خودت معلمی و دانش‌آموز داری و به اون می‌خوای درس بدی. بعد از انجام مرور اصلی حالا نوبت تست زنی هستش. این مرحله بعد از مرور اصلی صورت می‌گیره. برای فصلی

که همهٔ مرورهای اون رو تموم کردین تست بزنین. این مرحله در مقاله دیگه‌ای بصورت کامل توضیح داده می‌شه. بعد از اینکه فصل تموم شد و تست‌هاشم زدید، این مرور شروع می‌شه. هر فصل رو توی یه ورق خلاصه کنین و بصورت نمودار بنویسین. سرتیترها، فرمول‌ها و مطالب مهم رو توی این ورق بنویسید. یه چنین ورقی رو برای تموم فصول داشته باشین. در مرحله آخر هم نیاز دارین تا تست‌های مروری حل کنین یعنی حل تست‌هایی که از مرحلهٔ تست زنی باقی موندن. زدن این تست ها باعث مرور مطالب فصول قبل می‌شه.

نگارش: میثم رنجبر - مشاور و برنامه ریز تحصیلی

