

## راهکار ارتقا حافظه



### ۱- اثر خواب مناسب روی حافظه

فیلی از بچه‌ها فکر میکنند برای مطالعه و سفت کوشی نباید بفرمان! این تصور اشتباهیه و کم خوابیدن حافظه ی تو رو به تدریج کم می کنه .



### ۲- چگونگی مطالعه برای به یاد ماندن

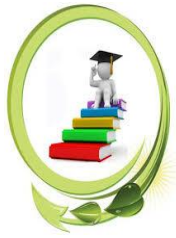
موقع خواندن یک متن اول کلیات رو بفون و بعد به جزئیات و توضیحات آن بپرداز سپس سعی کن اون رو برای فودت بیان کنی و بعد از تکرار این روند ، راحت تر اطلاعات راجع به اون رو به یاد می یاری . سعی کن مطلبی که یاد گرفتی رو به دوستات یاد بدی.

### ۳- تنوع در مطالعه

در طول روز فقط یک درس رو نفون ! با برنامه ریزی مداقل ۲-۳ درس را در برنامه ات داشته باش و تمرکزت رو زیاد کن

## ۴- استفاده از قدرت تجسم و تصویر سازی

برای یادگیری و موندگاری بیشتر مطالب در حافظه از قدرت تجسم فودت استفاده کن . به دقت به اشکال ، نمودارها و تصاویر کتاب نگاه کن و سعی کن با یاد آوری اونا تمرکز کافی روی مطالب مرتبط با اون ها رو به دست بیاری و البته می تونی فیلی از مفاهیم رو فودت تصویر سازی کنی.



### ۵- مرور ذهنی

توجه داشته باش که تکرار و مرور ذهنی کاربردی ترین روش یادگیریه. برای دروس عمومی بهتره پایان هر درس تیکرها رو تو ذهنت مرور کنی ، فلامه ای از درس رو تجسم و تکرار کن، همچنین برای دروس اختصاصی موقع مطالعه ، سوالات دشوار و نکته دارو مشخص و در پایان متما اون هارو دوباره مرور کن.

### ۶- به حافظه خود اعتماد کن

از به کار بردن جملاتی مثل :حافظه ام ضعیف شده یا من هر چی می فونم فراموش می کنم و ... جدا پرهیز کن! چون این مس رو به تو دستور می ده که قار به تمرکز نیستی ! منفی بافی ممنوع!



## ۷- هر چی می خونم یادم می ره



بعضی وقتا بچه ها مطالب رو در حافظه ی

کوتاه مدت خودشان ثبت می کنن و این

باعث می شه در آزمون ها پاسخ سوالات به فوبی یادشون باشه . بهتره این

دسته عزیزان مطالب رو به صورت تیتروار در ذهنشون ثبت کنن. این جوری

که بعد از پایان درس ، کل درس رو تو ذهنشون مرور و این کارو ۲ ساعت

بعد تکرار کنن و مطالبی که تو ذهنشون نیست رو

دوباره مرور کنن.

## ۸- دسته بندی اطلاعات در ذهن



فیلی از ما گاهی اوقات با این مشکل مواجه ایم که مطلب رو فیلی ساده

فراموش می کنیم یا فیلی سفت یادمون میاد ... برای از بین بردن این

مشکل باید حافظتو تقویت و اطلاعاتو در ذهن دسته بندی و مرتب کنی . به

کلیات توجه کن و اون هارو درست یاد بگیر چون در صورت یاد آوری کلیات

به خاطر آوردن جزئیات آونتره. سعی کن در صورت امکان بین اطلاعاتی که

از قبل بلدی و اطلاعات جدید ارتباط برقرار کنی تا بهتر در ذهنت بمونه .

اطلاعات در ذهن ما مثل یک اتاق بایگانی یک اداره فیلی بزرگ باید مرتب

باشه هر فایل ، اطلاعات مختص به خودش رو داشته باشه.

## ۹- رمز گذاری



برای حفظ کردن بهتره یه نشانه از اون جمله رو یاد بگیری و

یا مروف اول اون هارو به همدیگر وصل کنی .

## ۱۰- وقتی میخونم بلدم اما در امتحان نمی تونم پاسخ بدهم

داشتن اطلاعات تنها کافی نیست. بهتره دانش آموزانی که دچار این مشکل

هستند برای دروس اختصاصی سوالات بیشتری حل کنن. این دسته از دانش

آموزان کاربرد فرمول رو بلد نیستند. بهتره فرمول هارو به صورت رنگی در یه

کاغذ یادداشت کنی و همیشه با خودت داشته باشی . برای دروس عمومی

هم بهتره سوال های زیادی رو فونده و با نمونه سوالات بیشتری آشناتشی.

## ۱۱- هدف داشته باشید

یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد به اهداف خود

نرسند این است که معمولا آنها را دست نیافتنی می

پندارند. در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح می توان به کلیه

اهداف خود دست یافت

واحد مشاوره

بروشور مشاوره

