



## چرا به روز خوانی؟

آن دسته از دانش‌آموزانی که حتی یک بار این کار را انجام داده‌اند خوب می‌دانند که روز خوانی می‌تواند چه تأثیر شگفتی بر پیشرفت درسی داشته باشد.

روز خوانی به این معنی است که درسی را که امروز در مدرسه فرا گرفته‌ایم همان روز بخوانیم و تمرین و تست‌های مربوط به آن را انجام دهیم و به تسلط برسیم. اغلب دانش‌آموزان به جای روز خوانی درس‌ها مطالعه‌ی آن را به شبی که فردایش قرار است آن را در مدرسه جواب دهند موکول می‌کنند.

### اما چرا همیشه تأکید بر روز خوانی است؟

برای توضیح این مسئله اولاً باید شناختی بر روند یادگیری در مغزمان داشته باشیم. همان‌طور که می‌دانید اطلاعاتی که فرامی‌گیریم ابتدا در حافظه‌ی کوتاه‌مدت ذخیره می‌شود و اگر کاری برای انتقال این اطلاعات به حافظه‌ی بلندمدت انجام ندهیم زحمتمان به هدر خواهد رفت.

طبق تحقیقات مجزا و یافته‌های هرمن ابینگهاس و سباستین لایتنر تکرار در ۲۴ ساعت اولیه بیش‌ترین تأثیر را در ماندگاری مطلب و انتقال آن به حافظه‌ی بلندمدت ایفا می‌کند.

اگر درس همان روز را همان روز مطالعه کنیم این شانس بیش‌تر خواهد بود که اطلاعات فرا گرفته‌شده در مدرسه به حافظه‌ی بلندمدت منتقل شود و از طرفی وقتی مطالعه‌ی آن درس را به هفته‌ی دیگر موکول می‌کنیم به میزان زیادی از اطلاعات در حافظه‌ی کوتاه‌مدتمان از دست خواهند رفت و باید مطالب را خود خوانی کنیم و در این صورت مدت‌زمانی که در مدرسه برای یادگیری آن صرف کرده‌ایم هدر می‌رود.

- ✓ اولین سودمندی روز خوانی جلوگیری از هدر رفت وقت است.
  - ✓ دوم این‌که راحت‌تر اطلاعات را به حافظه‌ی بلندمدت انتقال می‌دهیم.
  - ✓ فایده‌ی سوم این است که زمانی که روز خوانی را همراه با تست و تمرین انجام می‌دهیم متوجه می‌شویم که کدام بخش از مطالب را درست یاد نگرفته‌ایم یا ناقص فرا گرفته‌ایم و در جلسه‌ی بعد این فرصت برای ما وجود دارد که از دبیر خود پرسیده و مشکل را رفع کنیم و بهتر از این است که موضوع را شب امتحان متوجه شویم؛ زمانی که دسترسی به دبیر مشکل است.
  - ✓ فایده‌ی چهارم این است که از آن‌جا که مطالب کتاب درسی پیوستگی دارند اگر روز خوانی را انجام دهیم درس جلسه‌ی بعد را بهتر درک خواهیم کرد و تمرکزمان در کلاس بیش‌تر خواهد بود. ذهنمان کنجکاو و تشنه‌ی ادامه‌ی مطلب است و این بر ماندگاری و دوام مطلب در ذهن ما کمک می‌کند.
  - ✓ فایده‌ی پنجم این‌که با انجام روز خوانی دو مرور اصلی که روز اول و هفته‌ی اول است انجام خواهیم داد. پس بازده ما بهتر از آن دانش‌آموزی است که فقط شب قبل این‌که می‌خواهد به مدرسه برود درس را مطالعه می‌کند.
- اگر تا به حال این کار را انجام نداده‌اید از همین فردا مطالب همان روز را روز خوانی کنید و خود را به برنامه‌ی مدرسه برسانید. شاید در روزهای اول نیاز به تلاش بیش‌تری داشته باشید اما مطمئن باشید ارزش آن را دارد.

اگر روز خوانی را انجام دهید دیگر نیاز نیست زمان زیادی را صرف یادگیری در شب امتحان کنید و با یک مرور (مرور هفته‌ی اول) جزئی می‌توانید خود را برای امتحان آماده کنید.