

In the Name of God

۲۰۰۰۰۰۴۵

۹۷/۸/۱

یادگیری و به یادسپاری با روش

SuperMemo

مؤلف و ایده دار: آیت سعیدی

کتابچه واژگان انگلیسی یازدهم



پیکر خبکان

سرشناسه: سعیدی، آیت، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه واژگان انگلیسی یازدهم/مؤلف
و ایده پرداز آیت سعیدی.

مشخصات نشر: تهران: پیک نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص: مصور(رنگی)، جدول؛

۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

فروست: یادگیری و به یادسپاری با روش سوپر ممو

(SuperMemo)

شابک: 978-600-6255-79-8

وضعیت فهرست نویسی: فیهای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۴۴۱۷۵



پیک نخبگان

www.pnpub.ir



کلیه حقوق این اثر (SuperMemo) محفوظ و مخصوص انتشارات پیک نخبگان می باشد.
هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از این روش را به هر صورت (فتوکی، چاپ کتاب،
جزوه، برداشت به صورت دست نویس و...) ندارد و متخلفین به موجب ماده ۲ قانون
حمایت از ناشرین تحت مجرم گردانند.

نام کتاب: کتابچه واژگان انگلیسی یازدهم

ناشر: پیک نخبگان

مؤلف و ایده پرداز: آیت سعیدی

گردآوری واژگان: گروه زبان انگلیسی پیک نخبگان

تایپ و صفحه آرایی: واحد تایپ پیک نخبگان

ناظر فنی: مهندس سعید سعیدی

لیتوگرافی: آپکان

چاپخانه: عطا

سال نشر: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۵-۷۹-۸

ISBN: 978-600-6255-79-8

دفتر مرکزی:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان خرمرازی،

خیابان وحیدنظر، شرقی، پلاک ۶۱

واحد B32

☎ 3000 64 28 12 34

✉ info@pnpub.ir

📠 66 97 79 80 - 82

📠 66 48 63 01

📧 @pnpub_ir

📷 pnpub

مقدمه مؤلف

به نام خدا

فراموشی را فراموش کن

راسخون می‌خواستم کلی باهوتون گپ بزنم تا برسم به این جا که بهتون بگم نازدخترم، گل‌پسرم «تکرار مادر یادگیریهست»^۱. گفتم چکاره حال بازار همون ابتدا بگم که حرف جدیدی براتون دارم. آره عزیزم که یادگیری یکی از اصول مهم یادگیریه. وقتی میگم اصول معنیش اینده که اگر رعایتش نکنیم یعنی یادگیری خیلی کم، یعنی نمره آزمون خیلی کم، منی خاک بر سرم شد(خدا نکنه). خوب می‌پرسید مگه تکرار یادگیری منی که این همه مهمه، الان بهتون میگم البته از زبان روانشناسان یادگیری:

تکرار با انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت سبب تثبیت اون در این حافظه میشه. یعنی چی؟ یعنی این که اول نمیداره اطلاعات از حافظه کوتاه مدت حذف بشه و پرت بشه بیرون. دیم این که اطلاعات را به جایی می‌فرسته که برای همیشه تا آخر عمر ضبط میشه. خوب یعنی این که اطلاعات وارد حافظه بلند مدت شد خیالمون راحت و دیگه نخونیم(تکرار نکنیم)؟ نه عزیزم تاکید می‌کنم که یادتون باشه این که، اطلاعات از حافظه درازمدت حذف نمی‌شه درست اما، فراموش می‌شه. خوب این جا نقش دوم تکرار هم مشخص شد، یعنی تکرار دشمن فراموشیه.

¹ Repetition is the mother of learning

حالا به مقدار هم از ساختار حافظه براتون بگم. سه تا حافظه داریم: حسی، کوتاه مدت و بلند مدت. وقتی مطلبی رو می‌خونیم ابتدا حافظه حسی درکش می‌کنه (از اسمش معلومه). بعد رمزگذاری میشه میره تو حافظه کوتاه مدت. سپس به رمزگذاری دیگه میشه میره تو حافظه دراز مدت برای همیشه جا می‌گیره. حالا اگه برای مدتی تکرار نشه فراموش میشه. اینو من نمیگم. استاد عزیز آقای هرمان اینگه‌هاوس Hermann Ebbinghaus روانشناس آلمانی قرن ۱۹ با استفاده از یک نموداری نشون داد که با گذشت زمان چقدر از اطلاعاتی که قبلا دریافت کردیم فراموش می‌شه



خوب تا اینجا با دلایل علمی تکرار چگونه عمل می‌کنه. حالا سوال اینه که چطور تکرار کنیم. موضوع اصلی اینه. چرا تکرار برای اکثر ما کسل کننده است با وجود اینکه قبول کردیم نقش مهمی در یادگیری داره. آیا فرایند تکرار هم اصولی داره یا نه؟ دختر گلم، پسر عزیزم، اصول علمی تکرار اینه که بایست بتونه به ما کمک کنه چطوری و کی تکرار کنیم. به عبارتی یک الگوریتم تکرار به ما بده که با واقعیات ویژگی‌های حافظه ما سازگاری داشته باشه تا نه تنها تکرار را برامون آسون کنه بلکه انگیزه ما را برای انجام اون بالا ببره. در این صورت نه تنها تکرار برامون کسل کننده نخواهد بود بلکه برای انجام اون لحظه شماری هم می‌کنیم. ما هم به دنبال یک الگوریتم خوب و جالب می‌گشتیم که برخورداریم به کارهای قشنگ و حساب شده آقای دکتر Piotr Wozniak از کشور لهستان که در سال ۱۹۸۷ روش سوپر ممو (SuperMemo) رو مطرح

کرد. جالبه بدونید تحقیقات او هنوز هم در این زمینه ادامه دارد. اساس روش سوپر ممومو اینه: یادگیری موفقیت آمیز زمانی رخ می‌دهد که فواصل زمانی بین تکرارها مناسب انتخاب شود. یعنی همون چیزی که ما دنبالش بودیم. در این روش فاصله زمانی بین تکرارها بسیار هوشمندانه و طبق یک الگوریتم مناسب تعیین می‌شه که همین موضوع این روش را با سایر روش‌ها از جمله روش لایت‌ر متمایز و کارآمدتر کرده. ما هم این روش را به مقدار دستکاری کردیم و برای نخستین بار تونستیم در قالب کتاب و نرم‌افزار با الگوریتم معین و دقیق برای واژگان درس زبان انگلیسی پایه‌های دهم تا دوازدهم پیاده سازی کنیم. تغییرات در راستای آسان‌تر کردن و اجرایی شدن این اثر انجام گرفته و هر کدام از قالب‌های کتاب و نرم‌افزار مزه خاص خودش اواره. پیشنهاد می‌کنم از هر دو استفاده کنید. حالا نوبت اینه به مقارن هم درباره جزئیات روش سوپر ممومو و ساختار کتاب حرف بزنم بعدش هم ریم روش کار با کتاب رو بگم، تمام.

ساختار کتاب:

کتاب حاضر از سه بخش به شرح زیر تشکیل شده است:

- ۱- Textbook همان منبع اصلی اطلاعاتی شماست که قرار است یاد بگیرید. این بخش از کتاب شامل معرفی کامل و جامع واژگان هر درس است و چیدمان آن به ترتیب حروف الفبا بوده و هر صفحه حداکثر شامل ده واژه است: در این بخش هر واژه با تمام جزئیات از جمله تعریف (در حد لازم)، فنوتیک، اقسام کلام، مترادف، متضاد، عبارات همنشین به همراه مثال مرتبط و ترجمه فارسی آمده است.
- ۲- Databook صفحات این بخش شامل اطلاعات ضروری جهت تکرار به همراه جدول مخصوص تکرار سوپر ممومو است (صفحه سوپر ممومو): این بخش

دارای سه ستون است. در ستون اول تمام واژه‌های صفحه قبل از آن (که قبلاً مطالعه شده) بار دیگر جهت تکرار با روش سوپرممو معرفی شده است. البته این بار واژه‌ها فقط با تلفظ آمده است. ستون دوم شامل ده خانه برای هر واژه است که در هر خانه امتیازی که از هر بار تکرار واژه مربوطه گرفته می‌شود ثبت می‌گردد. (با علامت مثبت و منفی یا علامت تیک و ضربدر). هر خانه مربوط به یک تکرار است بنابراین فضا برای ده بار تکرار شدن هر واژه (البته با روش سوپرممو) وجود دارد. و اما ستون سوم: این ستون خود شامل سه ستون است. ستون اول (No) تعداد دفعات تکرار تمام واژه‌های هر صفحه را نشان می‌دهد. ستون دوم (Date) تاریخ تکرار و ستون سوم (U) تعداد واژه‌هایی که تکرار امتیاز منفی گرفته‌اید نشان می‌دهد.

۳- Schedulebook یا جدول برنامه‌ریزی سوپرممو: این بخش شامل جدول برای برنامه‌ریزی دقیق طبق روش سوپرممو می‌باشد. یک صفحه از این بخش فواصل زمانی بین تکرارها (Repetition Intervals) را پیشنهاد می‌کند و صفحات دیگر برای هر ماه شمسی از سال در نظر گرفته شده است (Repetition Calendar) به‌طوری‌که هر صفحه شامل جدولی است که دارای دو ستون و سی‌الی سی و یک ردیف می‌باشد. ستون اول روزهای هر ماه به ترتیب از اول تا سی‌ام (سی و یکم) معرفی شده‌اند و ستون دوم شامل فضای خالی برای هر روز است که جهت تعیین و نوشتن صفحاتی از کتاب که در روز مربوطه باید تکرار شوند قرار داده شده است.