

رہنماد

یادگیری بدون توقف

تالیف:

مجید عزیزی



یادگیری بدون توقف

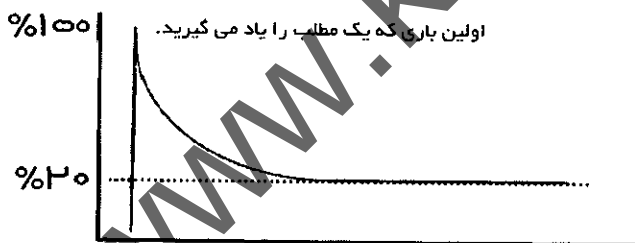
فهرست مطالب:

۶	اساس علمی
۸	مزایای این روش
۱۰	معرفی قسمت های مختلف
۱۲	راهنمای فیش نویسی
۱۴	مراحل استفاده از بهیاد
۲۱	کیف یادگیری بهیاد
۲۳	پیوست ها

اساس علمی:

بهبود بر اساس تجارب روانشناسی زیر طراحی شده است:

۱. منحنی فراموشی ابینگ هاووس: که نشان میدهد اگر انسان یک مطلب یا مفهوم را به خوبی فرا بگیرد بعد از مدت زمانی حدود ۲۴ ساعت تا یک هفته حدود ۴۵٪ آن را فراموش می کند و پس از گذشت یک ماه، حدود ۸۰٪ آن را فراموش می کند، که در اصطلاح گفته می شود ۸۰٪ آن وارد حافظه کوتاه مدت و ۲۰٪ آن وارد حافظه بلند مدت شده است.



استفاده از "بهبود" فرایند یادگیری را طوری تنظیم می نماید تا با بیشترین تکرار هدفمند و مناسب ترین زمان تکرار "در قسمت