

REPETIȚIA LA DISTANȚĂ

Nu degeaba spunem că „repetiția este mama învățării”: conform cercetărilor, repetiția la distanță (**spaced repetition**) este una dintre cele mai eficiente strategii de învățare.

Tehnica **spaced repetition** presupune revizuirea materialului de învățat la intervale din ce în ce mai mari de timp, cu scopul de a îmbunătăți retenția pe termen lung. Reactivarea frecventă a informațiilor însușite ajută la întărirea acestora în memoria de lungă durată. Creierul nostru poate fi antrenat ca un mușchi: dacă îl faci să caute activ informația, îl ajuți să devină mai puternic și data viitoare să fie mai rapidă reamintirea informației.

STRATEGII DE UTILIZARE

1

CARTONAȘE DE STUDIU

Creează o serie de cartonașe de studiu, notând pe o parte conceptul pe care dorești să îl înveți sau o întrebare la care înveți răspunsul, iar pe partea cealaltă a cartonașului, soluția la întrebare. Apoi revizuiește cartonașele la interval de timp. Aplicații care folosesc această metodă: Anki, Quizlet, Gizmo.



2

EXERCIIU DE MEMORARE

Poți utiliza repetiția pentru a memora date, informații exact sau formule. Focalizează-te pe informația pe care trebuie să o știi, și revizuiește la intervale de timp precise. Când e vorba de formule, poți să le repeți rezolvând probleme pentru care este nevoie să le utilizezi.



QUIZ-URI

3

Poți să-ți creezi quiz-uri prin care să-ți testezi cunoștințele la intervale prestabilite.



METODA 2-3-5-7

4

Alcătuiește-ți un plan de repetiție la distanță!

1. Pornește cu data în care vei avea examinare, și programează pentru ziua dinainte o sesiune de revizuire a materiei.
2. Programează cu 2 zile înainte de ultima revizuire o altă sesiune.
3. Apoi numără cu 3 zile înainte și programează o altă sesiune de repetiție. Și tot așa, programează sesiuni de revizuire la 5 zile și apoi la distanță de 7 zile.

	1	2	3	4	5	6
					recapitulare mate	recapitulare engleză
7	8	9	10	11	12	13
			recapitulare biologie		recapitulare mate	recapitulare engleză
14	15	16	17	18	19	20
			recapitulare biologie recapitulare mate	recapitulare engleză		recapitulare mate
21	22	23	24	25	26	27
recapitulare engleză	recapitulare biologie recapitulare mate	recapitulare engleză EXAMEN MATE	EXAMEN ENGLEZĂ	recapitulare biologie		recapitulare biologie
28	29	30	31			
EXAMEN BIOLOGIE						

METODA CELOR 3 CUTII

5

Folosește cartonașe de studiu pe care le aranjezi astfel:

1. Când ai scris un cartonaș, așează-l în prima cutie.
2. După ce ai reținut informațiile de pe cartonașele din prima cutie, poți să le pui în a doua cutie, din care vei recapitula mai rar informațiile.
3. Când reușești să îți readuci aminte corect de informațiile de pe cartonașele din a doua cutie, poți să le treci în a treia cutie, cutia din care vei recapitula și mai rar cartonașele.
4. Dacă nu reușești să-ți aduci aminte de informațiile pentru cartonașele din a doua cutie, pune cartonașul înapoi în prima cutie și repetă-le mai des.

PROGRES



3X / SĂPTĂMÂNĂ



2X / SĂPTĂMÂNĂ



1X / SĂPTĂMÂNĂ