

با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



کنکور

آزمون های آزمایشی

گام به گام

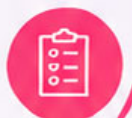
جزوه و نمونه سوال



ایران توشه

توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe





گام به گام روان شناسی یازدهم

درس چهارم

عنوان فصل: حافظه و علل فراموشی

از صفحه ی ۸۸ تا صفحه ی ۱۱۱ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت ها، کارهای کلاسی، تمرین ها و پرسش های فصل حافظه و علل فراموشی آمده است.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



تهیه شده در ایران توشه، توشه ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۰۹۲ — فعالیت — رمزگردانی	۵
۲	صفحه ۰۹۳ — سؤال — رمزگردانی	۵
۳	صفحه ۰۹۳ — فعالیت — ذخیره‌سازی	۵
۴	صفحه ۰۹۴ — سؤال — بازیابی	۶
۵	صفحه ۰۹۴ — فعالیت — انواع حافظه	۶
۶	صفحه ۰۹۶ — فعالیت — حافظه کوتاه‌مدت	۷
۷	صفحه ۰۹۷ — سؤال — مقایسه حافظه‌ها	۷
۸	صفحه ۰۹۸ — سؤال — انواع حافظه	۷



۸		۹	صفحه ۰۹۹ سؤال — مراحل و انواع حافظه
۸		۱۰	صفحه ۰۱۰۰ سؤال — عوامل ایجاد فراموشی
۸		۱۱	صفحه ۰۱۰۱ فعالیت — گذشت زمان
۹		۱۲	صفحه ۰۱۰۱ سؤال — گذشت زمان (۲ پرسش)
۱۰		۱۴	صفحه ۰۱۰۲ سؤال — تداخل اطلاعات
۱۰		۱۵	صفحه ۰۱۰۳ سؤال — عدم رمزگردانی
۱۰		۱۶	صفحه ۰۱۰۴ فعالیت — مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی
۱۱		۱۷	صفحه ۰۱۰۷ فعالیت — روش‌های بهسازی حافظه (روش حرکتی)
۱۲		۱۸	صفحه ۰۱۰۹ فعالیت — مرور و آزمون مکرر
۱۲		۱۹	صفحه ۰۱۱۰ جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس

فعالیت ۱-۴: با توجه به مثال‌های زیر، نوع رمزگردانی هر یک را مشخص کنید.

۱ چشم‌های خود را ببندید. دبیرتان یک عدد هشت رقمی را برای شما می‌خواند و از شما می‌خواهد بعد از شنیدن عدد، آن را به همان ترتیبی که خوانده شد بازگو کنید. رمزگذاری خود را برای یادآوری این شماره بیان کنید.

۲ معلم، شماره تلفنی را بر روی تابلو نوشته و بلافاصله پاک می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که شماره مورد نظر را بیان کنند.

۳ معلم شماره دیگری را برای بچه‌ها خوانده و آن را روی تابلو یادداشت می‌کند. دانش‌آموزان با نگاه به اعداد سعی می‌کنند آن را به راحتی به یاد بیاورند. یکی از دانش‌آموزان درمی‌یابد که اعداد شماره تلفن را می‌تواند به دو مجموعه چهارتایی که مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است و از قبل آن را به خوبی یاد گرفته تبدیل کند. کدام یک از این سه پایدارتر است؟ چرا؟

۱. رمزگردانی شنیداری: عدد را به صورت صدا (تکرار ذهنی یا بلند) رمزگردانی کردیم.

۲. رمزگردانی دیداری: شکل نوشته‌ی شماره روی تابلو رمزگردانی شده است.

۳. رمزگردانی معنایی: دانش‌آموز به اعداد معنا داد و آن‌ها را به رویدادهای تاریخی آشنا تبدیل کرد.

پایدارترین: رمزگردانی معنایی (مورد ۳)؛ چون اطلاعات با دانسته‌های قبلی مرتبط می‌شوند و در حافظه‌ی بلندمدت مدت طولانی‌تری باقی می‌مانند.

در مثال زیر، علی از کدام رمزگردانی استفاده کرده است؟ چرا؟

علی هنگام برگشت به منزل بسیار گرسنه بود. به تابلوی تهیه غذای سر کوچه نگاه کرد و شماره تلفن را در ذهن خود مرور کرد. سپس هنگامی که به خانه رسید بلافاصله گوشی تلفن را برداشت و برای ناهار خود غذا سفارش داد.

علی از رمزگردانی شنیداری استفاده کرده است؛ زیرا شماره را در ذهن خود مرور (تکرار ذهنی) می‌کرد و رمز صدایی آن را در حافظه نگه داشت. (دیدن تابلو فقط مرحله‌ی دریافت بوده است.)

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۲-۴: سعی کنید قدیمی‌ترین خاطره‌ای را که در حافظه خود دارید برای دوستانتان نقل کنید. ضمن نقل آن خاطره قدیمی، زمان آن را هم بنویسید. به نظر شما قدیمی‌ترین خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟ سنی را

که شما بیان کردید با سن‌های بیان شده از سوی هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید. میانگین به یاد آوردن خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟

پاسخ نمونه: قدیمی‌ترین خاطره‌ی من مربوط به حدود ۴ سالگی است؛ روزی که با خانواده به پارک رفتیم و از تاب افتادم.

مقایسه با هم‌کلاسی‌ها: بیشتر افراد خاطره‌های خود را از حدود ۳ تا ۵ سالگی به یاد می‌آورند؛ پس میانگین به یاد آوردن خاطره حدود ۳ تا ۴ سالگی است (میانگین کلاس را از روی سن‌های بیان شده محاسبه می‌کنیم).

سؤال

صفحه ۹۴

۴

معلم دینی از بچه‌ها خواسته بود که آیه‌الکرسی را برای جلسه بعد حفظ کنند. مریم در جلسه بعد آماده پاسخ‌گویی بود. با وجود تسلط و آمادگی قبلی، زمانی که آیه اول را خواند، در به یاد آوردن اول آیه دوم، دچار مشکل شد. به محض شنیدن اولین کلمه آیه دوم به راحتی بقیه آیه را قرائت کرد. به نظر شما مریم در کدام یک از سه مرحله حافظه (رمزگردانی، اندوزش، بازیابی) دچار مشکل شده است؟ چرا؟

مریم در مرحله‌ی **بازیابی** مشکل داشته است؛ زیرا آیه را رمزگردانی و ذخیره کرده بود (چون با شنیدن اولین کلمه بقیه را به راحتی گفت)، ولی نتوانست آن را از حافظه بیرون بیاورد. این همان پدیده‌ی «نوکزبانی» است و با گرفتن نشانه‌ی بازیابی (اولین کلمه) حل شد.

فعالیت

صفحه ۹۴

۵

فعالیت ۳-۴: به نمودار زیر نگاه کنید و آنچه را که درباره حافظه از آن درمی‌یابید در کلاس مطرح کنید.
حافظه حسی ← حافظه کوتاه‌مدت و حافظه کاری ← حافظه بلندمدت

- حافظه با توجه به زمان سه نوع است: حسی، کوتاه‌مدت (و کاری) و بلندمدت.
- اطلاعات ابتدا وارد حافظه‌ی حسی می‌شوند و کمتر از چند ثانیه می‌مانند.
- در صورت توجه، اطلاعات از حافظه‌ی حسی به حافظه‌ی کوتاه‌مدت و کاری می‌روند و چند دقیقه نگهداری می‌شوند.
- با تکرار و تمرین و معنادار کردن، اطلاعات به حافظه‌ی بلندمدت می‌روند و برای مدتی طولانی (تا پایان عمر) ذخیره می‌شوند.
- حافظه‌ی حسی و کوتاه‌مدت ظرفیت محدود دارند، اما حافظه‌ی بلندمدت ظرفیت نامحدود دارد.

فعالیت ۴-۴: به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یکی از شما کتاب را بسته و این بیست لغت را برای دوستان بخوانید: کاغذ، اتومبیل، سنگ، چمن، میخ، رایانه، مداد، کت، میدان، دریا، ماکارونی، هواپیما، زکات، مسابقه، یخ، والیبال، فردوسی، پول، روزه و ماهی. سپس از دوستان بخوانید بعد از بیان کامل لغت‌ها، هر چه در ذهن دارد را برای شما بازگو کند. از دیگر هم‌کلاسی‌هایتان هم بپرسید چند لغت را توانستند به یاد بیاورند؟

نتیجه‌ی نمونه: بیشتر افراد حدود ۵ تا ۹ لغت (یعنی 7 ± 2) را به یاد می‌آورند. علت آن است که ظرفیت حافظه‌ی کوتاه‌مدت محدود است و حداکثر 7 ± 2 لغت را نگه می‌دارد.

عبارت زیر را بخوانید و بگویید حافظه کوتاه‌مدت با حافظه کاری چه فرقی دارد؟ از آنجا که شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست، بنابراین ظرفیت ذخیره‌سازی و زمان بازیابی اطلاعات، برخلاف حافظه کوتاه‌مدت، می‌تواند بیشتر باشد؛ چرا؟

فرق: ملاک ذخیره‌ی اطلاعات در حافظه‌ی کوتاه‌مدت فقط «زمان» است (حداکثر چند دقیقه)، اما در حافظه‌ی کاری ملاک، «میزان استفاده از اطلاعات» و در دسترس بودن آن‌هاست؛ یعنی حافظه‌ی کاری به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند و مثل میز کار آن‌هاست.

چرا ظرفیت و زمان می‌تواند بیشتر باشد: چون تا زمانی که از اطلاعات استفاده می‌کنیم و آن‌ها در دسترس‌اند، در حافظه‌ی کاری می‌مانند؛ بنابراین مدت نگهداری فقط به گذشت چند دقیقه محدود نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



به پرسش‌های زیر توجه کنید و بگویید پاسخ به این پرسش‌ها به حافظه معنایی مربوط می‌شود یا رویدادی؟ چرا؟

مهم‌ترین علل آلودگی ناشی از ریزگردها را توضیح دهید.

اصول دین شامل چه مواردی است؟

ساعت ۵ بعد از ظهر دیروز کجا بودید؟

با توجه به زمان، حافظه به چند نوع تقسیم می‌شود؟

در عملیات فتح‌المبین چه مناطقی از کشور عزیز ما آزاد شد؟
نام محل اقامت امام خمینی در فرانسه چه بوده است؟

پرسش	نوع حافظه	دلیل
علل آلودگی ریزگردها	معنایی	دانش عمومی است
اصول دین	معنایی	دانش عمومی و مفهومی است
ساعت ۵ دیروز کجا بودید؟	رویدادی	تجربه‌ی شخصی مربوط به زمان و مکان مشخص است
انواع حافظه با توجه به زمان	معنایی	دانش و مفهوم است
مناطق آزادشده در فتح‌المبین	معنایی	اطلاعات عمومی تاریخی است
محل اقامت امام در فرانسه	معنایی	اطلاعات عمومی (نه تجربه‌ی شخصی ما) است

سؤال

صفحه ۹۹

۹

حال که با مراحل حافظه و انواع آن آشنا شدید، بگویید چرا مطالعه مراحل حافظه و انواع حافظه مهم است؟

چون با شناخت مراحل (رمزگردانی، ذخیره‌سازی، بازیابی) و انواع حافظه می‌فهمیم اطلاعات چگونه وارد حافظه می‌شوند، چگونه نگهداری می‌شوند و چگونه بازیابی می‌شوند. در نتیجه می‌توانیم علت فراموشی و خطاهای حافظه را بشناسیم و روش‌های مطالعه و تقویت حافظه را درست به کار ببریم.

سؤال

صفحه ۱۰۰

۱۰

به نظر شما مهم‌ترین علل فراموشی چیست؟

پاسخ نمونه: به نظر من مهم‌ترین علل فراموشی عبارت‌اند از گذشت زمان، تداخل اطلاعات (جایگزینی اطلاعات جدید با قدیمی)، نداشتن علاقه (عوامل عاطفی)، رمزگردانی نکردن مطلب (بی‌توجهی) و مشکل در بازیابی (نبودن نشانه‌ی مناسب).

فعالیت

صفحه ۱۰۱

۱۱

فعالیت ۴-۵: به نظر شما، با توجه به نمودار فراموشی، کدامیک از افراد زیر با فراموشی کمتری روبه‌رو خواهند شد؟ چرا؟

حسین، کل روزهای هفته را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعدازظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.

رضا، برخلاف حسین، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه ریزی می کند که هر روز به یادگیری درسی خاص پردازد. به گونه ای که اگر در روز شنبه زبان انگلیسی می خواند، در شنبه هفته بعد به مرور آموخته های خودش در این درس می پردازد. با توجه به نمودار فراموشی، شیوه مطالعه رضا درست است یا خیر؟ چرا؟

حسین با فراموشی کمتری روبه رو می شود. طبق نمودار، بیشترین فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری رخ می دهد؛ حسین چند ساعت بعد از یادگیری مطالب را مرور می کند و جلوی افت شدید را می گیرد. شیوه ی رضا درست نیست؛ چون او یک هفته بعد مرور می کند، در حالی که تا آن زمان بخش زیادی از مطالب فراموش شده است. مرور باید در زمان مناسب (چند ساعت بعد از یادگیری) انجام شود.

سؤال

صفحه ۱۰۱

۱۲

به این دو مثال توجه کرده، سؤال را پاسخ دهید.

۱ فاطمه شب گذشته به تماشای سریال مورد علاقه اش پرداخت. وی، به دلیل خواب آلودگی، نتوانست دقایق آخر سریال را ببیند. صبح روز بعد وقایع اتفاق افتاده آن سریال را برای دوستش تعریف می کند. در انتهای صحبت هایش وقایعی از آن سریال را بازگو می کند که به دلیل خواب آلودگی ندیده بود. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

۲ علی همه ده بیت شعر حافظ را در کتاب درسی حفظ کرده است. هنگام یادآوری، بیت پنجم را نخوانده، اشعار را به پایان می رساند. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

۱. ○ خطای «اضافه کردن» (حافظه ی کاذب)؛ فاطمه وقایعی را که ندیده بود، به اشتباه به حافظه اش اضافه کرده و آن ها را مربوط به خود سریال می داند.
۲. ○ خطای «حذف کردن» (فراموشی)؛ علی بخشی از اطلاعات ذخیره شده (بیت پنجم) را فراموش کرده است.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

سؤال

صفحه ۱۰۱

۱۳

با توجه به منحنی فراموشی بهترین زمان برای مرور اطلاعات چه وقتی است؟ به نظر شما شدت فراموشی در کدام یک از فواصل بعد از یادگیری بیشتر است؟

بهترین زمان مرور، چند ساعت (حدوداً حداکثر یک ساعت تا چند ساعت) بعد از یادگیری است؛ یعنی پیش از آنکه افت شدید فراموشی رخ دهد. شدت فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری (در فاصله ی صفر تا حدود یک ساعت) بیشتر است، چون شیب منحنی در آن جا تندتر است.

دبیر درس روان‌شناسی، بخشی از فصل حاضر را برای همه دانش‌آموزان کلاس تدریس کرده است. بعد از تدریس، دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم می‌کند. به یک گروه اجازه می‌دهد نیم‌ساعت استراحت کنند و برای گروه دیگر ادامهٔ فصل را تدریس می‌کند. سپس هر دو گروه را در کلاس می‌نشانند و از آنان می‌خواهد تا به سؤالاتی بخشی که به هر دو گروه تدریس شد، پاسخ دهند. به نظر شما احتمال موفقیت کدام گروه بیشتر است؟

گروهی که استراحت کرده است. چون گروه دیگر با یادگیری بخش جدید درگیر «تداخل اطلاعات» شده است؛ اطلاعات جدید جایگزین یا مزاحم اطلاعات قبلی می‌شود و بازیابی را ضعیف می‌کند، در حالی که اثر گذشت زمان برای هر دو گروه یکسان است.

۱ کفش ورزشی شما که اغلب در ساعت‌های ورزش از آن استفاده می‌کنید، چند سوراخ دارد؟
۲ تعداد دفتر و کتاب‌هایی را که در سال تحصیلی فعلی از آن‌ها استفاده می‌کنید، چقدر است؟
۳ مانتوی مدرسه یا کت شما چند دکمه دارد؟

پاسخ نمونه: این پرسش‌ها نمونه‌ی «عدم رمزگردانی» هستند؛ ما هر روز این وسایل را می‌بینیم و به کار می‌بریم، ولی چون به جزئیات (مثلاً تعداد سوراخ‌ها یا دکمه‌ها) دقت و توجه نکرده‌ایم، آن‌ها را رمزگردانی نکرده‌ایم و به راحتی نمی‌توانیم پاسخ دهیم.
(پاسخ عددی مربوط به وسایل هر دانش‌آموز است؛ مثلاً: ۱) ۸ سوراخ ۲) ۱۰ دفتر و کتاب ۳) ۴ دکمه.)

فعالیت ۴-۶: شما هم ده جفت واژه بسازید که برخی واژگان، علاوه بر نشانه بیرونی، نشانه درونی هم داشته باشند. این آزمایش را برای خواهر، برادر یا دوست خود اجرا و نتایج آن را یادداشت کنید. از انجام دادن این فعالیت چه چیزی را دریافتید؟

جفت‌واژه‌های نمونه

جفت واژه	نوع نشانه
مداد - پاک‌کن	بیرونی + درونی (معنایی)
کتاب - کتابخانه	بیرونی + درونی (معنایی)
شیر - گاو	بیرونی + درونی (معنایی)
باران - چتر	بیرونی + درونی (معنایی)
دریا - ماهی	بیرونی + درونی (معنایی)
میز - فرش	فقط بیرونی
ماشین - آسمان	فقط بیرونی
قاشق - کوه	فقط بیرونی

نتیجه: جفت‌واژه‌هایی که علاوه بر نشانه‌ی بیرونی (کنار هم قرار گرفتن)، نشانه‌ی درونی (ارتباط معنایی) هم داشتند، بهتر و با خطای کمتر بازیابی شدند. پس برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی (معنایی) کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی هستند.

فعالیت

صفحه ۱۰۷

۱۷

فعالیت ۷-۴: فرض کنید در منزل چیزی را گم کرده‌اید. از خواهرتان می‌پرسید که فلان وسیله من را ندیدی؟ هنوز سؤال شما به پایان نرسیده است، بلافاصله می‌گویید: آهان، یادم آمد! می‌توانید بگویید چرا جای شیء گم‌شده به خاطرتان آمده است؟

چون هنگام گفتن جمله‌ی سؤال، چند «نشانه‌ی بازیابی» (مثلاً نام آن وسیله، تصور اتاق و محل استفاده‌ی آن، و تصویر خواهر در آن لحظه) در ذهن فعال شد و به یادآوری آخرین جایی که آن را گذاشته بودیم کمک کرد. وقتی نشانه‌های درونی و بیرونی کافی داشته باشیم، بازیابی اطلاعات از حافظه بهتر انجام می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۸-۴: برای پی بردن به ثمربخشی هر یک از روش‌های مطالعه هر هفته دو مورد از موارد آموخته‌شده را وارد سبک مطالعه‌تان کنید. از هر درسی که تمایل داشتید آغاز کنید. تجربه مثبت خودتان را برای دوستانتان نقل کنید.

پاسخ نمونه: در هفته‌ی اول، دو روش «مرور به موقع (چند ساعت بعد از یادگیری)» و «بیان اهمیت مطلب» را برای درس زیست به کار بردم. هر روز بعد از ظهر مطالب صبح را مرور می‌کردم و پیش از شروع، به خودم می‌گفتم این مطلب چه کاربردی دارد.

نتیجه: مطالب را بهتر و با خستگی کمتر به یاد می‌آوردم و در آزمون کوتاه هفتگی نمره‌ی بهتری گرفتم. در هفته‌های بعد روش‌های دیگر مثل پس‌خبا و سازماندهی مطلب را هم اضافه می‌کنم.

مطالب این درس را می‌توان در روش‌های تقویت حافظه خلاصه کرد. با توجه به موارد مطرح شده یک اینفوگراف (متن تصویری) خلاقانه درست کرده و در کلاس ارائه دهید.

پاسخ نمونه (محتوای اینفوگراف «تقویت حافظه»):

- بیان اهمیت مطلب و ایجاد علاقه
 - پرهیز از انجام هم‌زمان چند فعالیت (توجه ناقص)
 - مرور به موقع (چند ساعت بعد از یادگیری) و کاهش فاصله‌ی مرور تا یادگیری
 - یادگیری عمیق (فهمیدن معنا) برای کاهش تداخل و یادگیری با استراحت
 - ساماندهی و سازماندهی مطلب
 - استفاده از رمزگردانی معنادار و چندحسی
 - روش پس‌خبا: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، به خود پس‌دادن، آزمون
 - استفاده از روش‌های حرکتی؛ بسط معنایی و تمایز بخشی؛ برگردان به زبان خودمان؛ آزمون مکرر
 - پرهیز از استفاده‌ی بیش از حد از فناوری
- دانش‌آموز این موارد را با شکل‌ها، رنگ و نمادها روی یک برگ کاغذ می‌کشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

