

بالتأكيد! التكرار المتباعد هو أسلوب فعال للغاية للتعلم والاحتفاظ بالمعلومات على المدى الطويل. قم بتقسيمه إلى أجزاء أصغر يمكن التحكم فيها. إذا كنت تتعلم لغة ما، فركز على مجموعة محددة من الكلمات أو العبارات. **اليوم الثاني: المراجعة الأولى**

1. **المراجعة**: اقضِ بضع دقائق في مراجعة ما تعلمته بالأمس. 2. **البطاقات التعليمية أو اختبار نفسك**: استخدم البطاقات التعليمية أو تنسيق الاختبار لاختبار ذاكرتك. 3. **لاحظ مناطق الضعف**: حدد أي أجزاء تعاني منها. **اليوم الرابع: المراجعة الثانية** 2. **كرر**: استخدم البطاقات التعليمية أو طريقة مشابهة لاختبار نفسك مرة أخرى. **اليوم السابع: المراجعة الثالثة** 2. **اختبر نفسك**: تحدى نفسك على تذكر المعلومات دون النظر إلى الملاحظات أو البطاقات التعليمية. **اليوم الرابع عشر: المراجعة الرابعة** 1. **المراجعة النهائية**: هذه هي المراجعة الأخيرة في هذه الدورة. **اليوم 30: المراجعة الشهرية** 1. **مراجعة شاملة**: قم بمراجعة جميع المواد التي تعلمتها في الشهر الماضي. **شهرًا بعد ذلك** يمكن تعديل الفواصل الزمنية بناءً على مستوى راحتك مع المادة. إذا وجدت أنك تتذكر كل شيء باستمرار، يمكنك تمديد الفترات (على سبيل المثال، قم أيضاً بتكييف هذه الخطة لتناسب أسلوب التعلم الفردي الخاص بك وتعقيد المادة التي تدرسها).