

Why Active Recall Boosts Learning



Active recall হলো এমন এক শক্তিশালী পদ্ধতি, যা acquisition এবং comprehension বাড়িয়ে শেখার গতি ত্বরান্বিত করে। যখন আমরা কোনো নতুন তথ্য মনে রাখার চেষ্টা করি, তখন মস্তিষ্কের cognition এবং discernment শক্তিশালী হয়।

গবেষণা বলে, নিয়মিত retention এবং reinforcement করলে শেখার efficacy বেড়ে যায়। এটি শুধুমাত্র তথ্য assimilation নয়, বরং তা দীর্ঘমেয়াদে consolidation করতে সাহায্য করে।

Neuroplasticity আমাদের মস্তিষ্কের এমন একটি ক্ষমতা, যা নতুন তথ্য গ্রহণে সহায়ক হয়। Active recall ব্যবহারের মাধ্যমে, আমরা শেখার optimization করতে পারি এবং নতুন জ্ঞানকে আরও গভীরভাবে synthesis করতে পারি। যারা perseverance দেখিয়ে নিয়মিত চর্চা করে, তারা শেখার proficiency অর্জন করতে পারে। এই পদ্ধতি শিক্ষার্থীদের শেখার গতি ত্বরান্বিত করতে সাহায্য করে এবং তারা জ্ঞানকে transcend করতে পারে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Active recall (Noun) /'æk.tɪv rɪ'kɔːl/ (সক্রিয় স্মরণশক্তি বা পুনরুদ্ধার কৌশল) তথ্য শেখার ও মনে রাখার জন্য সক্রিয়ভাবে পুনরায় স্মরণ করার প্রক্রিয়া Synonyms: Retrieval Practice, Memory Activation, Recollection	Passive Learning, Forgetfulness, Neglect	Active recall improves long-term memory and retention. (সক্রিয় স্মরণশক্তি দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি ও ধারণক্ষমতা উন্নত করে।)
Acquisition (Noun) /,æk.wɪ'zɪʃ.ən/ (অর্জন বা অধিগ্রহণ) নতুন জ্ঞান, দক্ষতা বা সম্পদ অর্জনের প্রক্রিয়া Synonyms: Gaining, Learning, Attainment	Loss, Forfeiture, Dispossession	Language acquisition is faster in early childhood. (প্রাথমিক শৈশবে ভাষা অর্জন দ্রুত হয়।)
Comprehension (Noun) /,kɒm.pri 'hɛn.ʃən/ (বোঝার ক্ষমতা বা উপলব্ধি) কোনো তথ্য বা ধারণা বোঝার সক্ষমতা Synonyms: Understanding, Grasp, Interpretation	Misunderstanding, Confusion, Ignorance	Reading improves vocabulary and comprehension skills. (পড়াশোনা শব্দভান্ডার ও বোঝার দক্ষতা বৃদ্ধি করে।)
Cognition (Noun) /kɒɡ'nɪʃ.ən/ (জ্ঞান বা বুদ্ধিবৃত্তিক প্রক্রিয়া) শেখা, স্মরণ করা ও সমস্যার সমাধান করার মানসিক প্রক্রিয়া Synonyms: Awareness, Perception, Thinking	Ignorance, Unawareness, Misinterpretation	Sleep is essential for proper cognition and memory retention. (সঠিক মানসিক কার্যক্রম ও স্মৃতিশক্তির জন্য ঘুম অপরিহার্য।)
Discernment (Noun) /dɪ'sɜːrn.mənt/ (তীক্ষ্ণ বিচারশক্তি বা অনুধাবন ক্ষমতা) ভালো-মন্দ বুঝতে পারার দক্ষতা Synonyms: Insight, Perception, Judgement	Ignorance, Misjudgment, Indiscretion	His discernment helped him make wise decisions. (তার অনুধাবন ক্ষমতা তাকে সুবিবেচিত সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেছে।)
Retention (Noun) /rɪ'tɛn.ʃən/ (সংরক্ষণ বা ধরে রাখার ক্ষমতা) তথ্য, জ্ঞান বা পদার্থ ধরে রাখার বা মনে রাখার ক্ষমতা Synonyms: Preservation, Memory, Maintenance	Loss, Forgetfulness, Discarding	Regular practice improves knowledge retention. (নিয়মিত অনুশীলন জ্ঞান সংরক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।)
Reinforcement (Noun) /,riːɪn 'fɔːrs.mənt/ (শক্তিশালীকরণ বা পুনরায় দৃঢ় করা) শেখা বা অভ্যাসকে আরও মজবুত করার জন্য পুনরাবৃত্তি বা উৎসাহ প্রদান Synonyms: Strengthening, Support, Encouragement	Weakening, Undermining, Reduction	Reinforcement of concepts through repetition aids learning. (পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ধারণাগুলোর শক্তিশালীকরণ শেখাকে সহায়তা করে।)
Efficacy (Noun) /'ɛf.ɪ.kə.si/ (কার্যকারিতা বা সফলতা) কোনো প্রক্রিয়া বা পদ্ধতির কার্যক্ষমতা এবং সফলতা Synonyms: Effectiveness, Efficiency, Success	Ineffectiveness, Failure, Weakness	The efficacy of the new teaching method was proven. (নতুন শিক্ষণ পদ্ধতির কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে।)

<p>Assimilation (Noun) /əˌsɪm.ɪˈleɪ.ʃən/ (গ্রহণ বা আত্মীকরণ) নতুন ধারণা, সংস্কৃতি বা তথ্য গ্রহণ এবং নিজের সাথে একীভূত করার প্রক্রিয়া Synonyms: Integration, Absorption, Adaptation</p>	<p>Rejection, Isolation, Resistance</p>	<p>Language assimilation is easier for young children. (ভাষা আত্মীকরণ ছোট বাচ্চাদের জন্য সহজ।)</p>
<p>Consolidation (Noun) /kənˌsɒl.ɪˈdeɪ.ʃən/ (সংহতি বা দৃঢ়ীকরণ) কোনো কিছু একত্রিত বা শক্তিশালী করার প্রক্রিয়া Synonyms: Strengthening, Unification, Stabilization</p>	<p>Fragmentation, Weakening, Dispersal</p>	<p>The merger led to the consolidation of both companies. (একীভূতকরণ উভয় কোম্পানির সংহতি বৃদ্ধি করেছে।)</p>
<p>Neuroplasticity (Noun) /ˌnjʊə.rəʊ.plæsˈtiː.sɪ.ti/ (মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা) অভিজ্ঞতা বা শেখার মাধ্যমে মস্তিষ্কের গঠন পরিবর্তন করার ক্ষমতা Synonyms: Brain Adaptability, Cognitive Flexibility, Neural Rewiring</p>	<p>Neural Rigidity, Cognitive Decline, Fixed Brain Structure</p>	<p>Meditation enhances neuroplasticity, improving memory and focus. (ধ্যান নিউরোপ্লাস্টিসিটি বৃদ্ধি করে, যা স্মৃতি ও মনোযোগ উন্নত করে।)</p>
<p>Optimization (Noun) /ˌɒp.tɪ.mɪˈzeɪ.ʃən/ (সর্বোচ্চ কার্যকারিতা অর্জন) কোনো কিছু সর্বোত্তমভাবে পরিচালনা করা বা উন্নত করা Synonyms: Efficiency, Improvement, Refinement</p>	<p>Inefficiency, Wastefulness, Mismanagement</p>	<p>The company focused on optimization of resources to maximize profits. (কোম্পানিটি মুনাফা বাড়ানোর জন্য সম্পদের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করতে মনোযোগ দিয়েছে।)</p>
<p>Synthesis (Noun) /ˈsɪn.θə.sɪs/ (সমন্বয় বা সংমিশ্রণ) বিভিন্ন উপাদান একত্রিত করে নতুন কিছু তৈরি করা Synonyms: Combination, Integration, Fusion</p>	<p>Separation, Division, Fragmentation</p>	<p>The research paper presents a synthesis of multiple theories. (গবেষণাপত্রটি বিভিন্ন তত্ত্বের সমন্বয় উপস্থাপন করে।)</p>
<p>Perseverance (Noun) /ˌpɜː.sɪˈvɪə.rəns/ (অবিচল অধ্যবসায়) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা Synonyms: Persistence, Determination, Tenacity</p>	<p>Laziness, Weakness, Giving up</p>	<p>His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)</p>
<p>Proficiency (Noun) /prəˈfɪʃ.ən.si/ (দক্ষতা বা পারদর্শিতা) কোনো নির্দিষ্ট কাজে উচ্চ পর্যায়ের দক্ষতা Synonyms: Expertise, Competence, Mastery</p>	<p>Incompetence, Inefficiency, Ineptitude</p>	<p>His proficiency in coding helped him land a great job. (কোডিংয়ে তার দক্ষতা তাকে একটি ভালো চাকরি পেতে সাহায্য করেছে।)</p>
<p>Transcend (Verb) /trænˈsend/ (অতিক্রম বা অগ্রগামী হওয়া) কোনো সীমা, প্রত্যাশা বা সাধারণ মান ছাড়িয়ে যাওয়া Synonyms: Surpass, Exceed, Elevate</p>	<p>Fail, Lag, Fall Behind</p>	<p>His innovative ideas transcend traditional boundaries. (তার উদ্ভাবনী ধারণাগুলো প্রচলিত সীমারেখা অতিক্রম করে।)</p>