

Как улучшить свою память

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам). Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8—9 часов. И еще раз через 24 часа. Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. *Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание.* Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Советуем:

- Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо **выбрать наиболее существенное**. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.
- Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является **наличие интереса к ней**.
- Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Запоминание становится успешным при **наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний**. Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.
- Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. **Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.**
- Большое значение для запоминания имеют **наши чувства и эмоции**. *Старайтесь придавать запоминаемому материалу*

эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

- Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. ***Хорошо запоминается то, что понятно.*** Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

- Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. ***Материал следует представлять, вообразить, одновременно проверяя качество запоминания.*** При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

- Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

- *Запоминанию способствуют выписки из прочитанного представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций.* Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

- Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. ***У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром.*** Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

- Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. ***Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить.*** В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.

- Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и

забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго.

- Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность.

- Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.