

Техника запоминания

- Чередуйте интеллектуальную активность и физическую. При продолжительной интеллектуальной работе внимание притупляется, концентрация слабеет. Выучить материал порционно за несколько дней проще, чем за один день или ночь. Оптимальный режим: 15 минут отдыха или занятия любимым делом после 50 минут обучения.
- Для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную память нужно повторять материал в течение первых 20 минут после прочтения, спустя 8 часов и еще раз спустя сутки, потом еще через день и так до экзамена.
- Положительно отражается повторение материала сразу после пробуждения и за несколько минут перед засыпанием.
- Если в течение 2-3 минут не можете вспомнить материал, загляните в тетрадь. Но не раньше! Старайтесь говорить своими словами, анализируйте места, где запинаетесь, ошибаетесь, затрудняетесь с ответом. Акцентируйте внимание на пробелах, а не на постоянном повторении того, что знаете.
- Помните, что на экзамене у вас будет время записать ответ на листе, посидеть наедине с собой и подумать. Проведите дома репетицию: составляйте планы, конспекты, ответы. Это работает, как и шпаргалки: одновременное письмо, проговаривание и чтение позволяют лучше воспринять и запомнить информацию.
- Используйте метод ассоциаций с учетом преобладающего восприятия. Вы аудиал? Проговаривайте, зачитывайте информацию. Для визуалов подойдет зарисовка, в том числе абстрактное представление того, о чем говорится в учебнике. Подумайте, в каком виде вы лучше усваиваете информацию, задействуйте этот вид восприятия.
- Не тратьте время на зазубривание. Лучше постарайтесь понять материал, расписать, превратить в таблицы, схемы, рисунки, практические ситуации из жизни. Осознанная информация запоминается лучше и легче.
- Распределяйте материал по блокам. Вознаграждайте себя после прохождения очередного этапа.

Успех запоминания зависит не только от особенностей восприятия человека, но и от особенностей материала. Так, большие числа или формулы проще запоминаются с помощью группировки, а теоремы – с помощью ассоциаций.

Для воспроизведения алгоритма, инструкции или хронологии событий используйте ключевые слова-ассоциации. Составьте такие цепочки, в которых каждое звено невольно будет напоминать о следующем элементе. Тогда рассказ сложится легко.