

Девять заповедей памяти

(для успешного запоминания материала)

- Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
- Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго. Такая установка обеспечит длительное сохранения информации.
- Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание: пойми; установи логическую последовательность; разбей материал на части и найди в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт».
- Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
- Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. В первом случае формируются устойчивые ассоциативные связи в коре головного мозга.
- Начинай повторять материал по «горячим следам», лучше перед сном и с утра.
- Учитывай «правило края»: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина «выпадает».
- Мать учения – не повторение, а применение.

Используй мнемотехнику, т.е. придумай ассоциации между словами, не имеющими ничего общего. Чтобы лучше запоминать, используй следующие приемы: искажай размеры, представляй предметы в активном действии, увеличивай количество предметов.