

Экзамен без проблем

КОЕ-ЧТО О ПАМЯТИ ИЛИ ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ.

- 1. Учти! 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).
- 2. Правильно организуй свой труд и отдых.** Чередуй работу с отдыхом. И не забывай награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
- 3. Выбери самое главное.** Реши, какая информация тебе необходима. Начинай запоминать с самого трудного раздела.
- 4. Четко сформулируй цель.** Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Решай больше задач и выполняй практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.
- 5. Обширный материал дели на небольшие смысловые куски,** старайся, чтобы их количество не превышало семи. Именно таков объём нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов.
- 6. Придай запоминаемому материалу эмоциональную окраску,** вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая безразлична, запоминается плохо!
- 7. Хорошо запоминается то, что понятно.** Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно. При усвоении понятий стремись к собственным формулировкам.
- 8. Будь активным и самостоятельным.** Материал следует представлять, воображать. Делай выписки из прочитанного представляй информацию в виде схемы, опорных сигналов, проговаривай про себя и вслух, при помощи движений. Изобрети свой собственный, уникальный способ повторения материала!
- 9. Составляй план конкретных тем и держи их в уме.** Не зубри «от» и «до».
- 10. Используй метод ассоциаций.** Правильно забыть — наполовину вспомнить! Устанавливай связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.
- 11. Разделяй повторения во времени.** Ученые определили идеальные временные рамки разделения – не меньше 10 минут и не больше 16 часов.
- 12. Знай!** Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.