

Как развивать память

1. Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечить для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.
2. Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности, эмоциональной включенности в получение новых знаний, тем лучше запомнится.
3. Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее механического. Последовательность работы примерно такова:
 - понять;
 - установить логическую последовательность;
 - разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»;
 - запомнить именно их и использовать как «вершки»-ориентиры.
 - смысловых блоков должно быть от 5 до 9, так как именно 7 плюс-минус 2 единицы информации в среднем может одновременно ухватить наша память.
4. Если выполнение какого-либо задания прервано, то оно запомнится по сравнению с заданиями, благополучно выполненными (эффект Зейгарник).
5. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между чтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается.
6. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и по утрам. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику сразу после математики, а политологию после социологии.
7. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина выпадает.
8. Настоящая мать учения не повторение, а **применение**. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежнее будет запоминание.
9. Иногда удобно использовать мнемотехнику, искусственные приемы запоминания.