

МНЕМОНИКА

ЗАПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ НАВСЕГДА

Для запоминания на долгосрочную перспективу эффективно:

Управлять вниманием

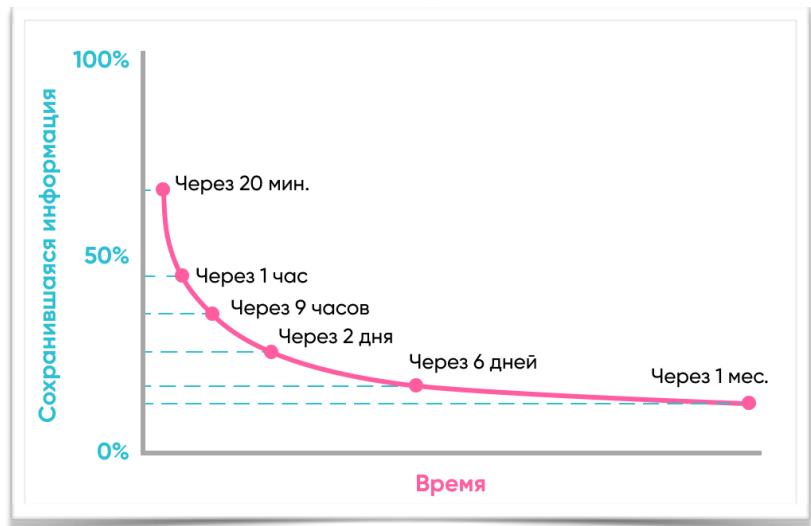
Важно сфокусировать внимание, приложив волевые усилия на процессе запоминания.

Концентрация и деконцентрация внимания - это волевой процесс.

Берите внимание под личный контроль и направляйте его в то, что важно для Вас.

Осознанное запоминание

Важно прочитать медленно абзац, который содержит законченную мысль, делая остановки, чтобы осмыслить каждое слово. Как только абзац сложится в осмысленную картину, аккуратным почерком записать то, что запомнили. Когда справитесь с первым абзацем, переходите ко второму, третьему и т.д.. После того, как вы записали этот выученный материал, повторите его вслух. Если хотите добиться идеала, ещё раз перепишите.



Кривая забывания

Мы хуже запоминаем, если сильно устаём, неправильно питаемся или не удовлетворены жизнью, если низкая стрессоустойчивость и уровень психического здоровья.

Факторы успеха в периоды стресса для эффективного запоминания

Умение концентрироваться. Регулярный отдых, хороший сон. Правильное питание. Витамины. Физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе. Навыки эмоциональной регуляции. Умение управлять своим поведением. Знание правил мнемоники.

Психолог Герман Эббингауз, проводя опыты на себе и студентах, сформулировал концепцию «кривой забывания». Он доказал, что наибольшие потери информации происходят практически сразу после заучивания (теряется 40%). После первых 20 минут





Для запоминания на более длительный срок используйте следующую схему:

- первое повторение – сразу после заучивания;
- второе повторение – через 20-30 минут после первого;
- третье повторение – через один день после второго;
- четвёртое повторение – через две-три недели после третьего;
- пятое повторение – через два-три месяца после четвёртого.

Карточки для интервального повторения

На одной стороне напишите понятие или формулу. На другой – основные тезисы.

Полезно

Отвечать на вопросы по теме.

Они есть почти во всех учебниках. Это один из самых действенных способов запоминания прочитанного.

Пересказывать. Разъяснить материал своими словами кому-то ещё взаимно полезно.

заучивания студенты помнили 60% слогов, спустя девять часов — 40%, а через месяц — чуть больше 20%. Без закрепления и повторения мы не способны удержать знания даже на относительно короткое время.

Как запомнить раз и навсегда

Как только Вы закроете тетрадь, процесс забывания будет запущен. Его можно остановить только повторениями информации. Но не хаотично, а **строго по схеме:**

- первое повторение — сразу после заучивания;
- второе повторение — через 20 минут после первого;
- третье повторение — через восемь часов после второго;
- четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

При этом, чтобы запомнить информацию раз и навсегда, важно именно «достать» слова из памяти, а не подглядывать в словарь. Перехитрить собственную память и помнить информацию можно только при **системном подходе**. Если регулярно воспроизводить выученный материал, то он сохранится в долговременной памяти.

