

Правила обращения с памятью



1. Заучивайте с желанием знать и запомнить.
2. Ставьте цель запомнить надолго.
3. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинайте повторять до того, как материал начинает забываться.
5. Заучивайте и повторяйте небольшими частями – лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.

6. После математики следует учить историю, после физики – литературу. Память любит разнообразие.

7. Во время заучивания желательно делать записи, изображать карикатуры, зарисовывать схемы, диаграммы, чертить графики, делать сравнения с тем, что знали раньше.

8. Короткие стихи следует заучивать целиком, длинные – разбивать на порции.

9. Не дожидаясь полного заучивания, нужно стараться воспроизвести материал, закрыв книгу. Л.Н.Толстой отмечал: «Никогда не справляйся в книге, если что-нибудь забыл, а старайся всё припомнить».

10. Если задание получено во вторник, а воспользоваться заученным результатом надо в пятницу, не ждите четверга: выучите сразу, а накануне только повторите.

11. Используйте **мнемотехнику - искусственные приёмы, облегчающие запоминание.**

- Для запоминания совокупности и последовательности группы слов можно применить следующие приёмы: каждое слово сокращается до начальной буквы, а по этим буквам надо придумать новые слова, из которых составляется осмысленная фраза. Так заучивается, например, последовательность основных цветов радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

- Запоминание сложных или новых слов с помощью созвучных (более понятных). Например, медицинские термины «супинация» и «пронация» можно представить как суп несла и пролила».

- При запоминании номеров телефонов можно выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 35-89-54 такая зависимость существует: $89=35+54$. Можно попробовать выделить знакомые числа. Например, число 85314 состоит из «85» - год рождения брата и «314» первые цифры числа «пи».

- Приём смыслового кодирования. Например, число 314159 можно запомнить с точностью до 6-го знака при помощи следующей фразы: «Это я знаю и помню прекрасно». Количество букв каждого слова соответствует цифрам данного числа.

- Приём ассоциации: ряд несвязанных между собой слов следует представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует образ,

символизирующий предыдущее слово. Причём чем более нелепой, смешной окажется воображаемая картина, тем больше шансов, что вы её запомните. При соответствующей тренировке вполне возможно запомнить 25-30 и даже больше слов из 40 при первом предъявлении.