

## О ТОМ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО ЗАПОМИНАТЬ.

Специалисты выделяют при подготовке к экзаменам и при любой работе, требующей запоминания и высокой концентрации, **внешние и внутренние условия**.

### УСЛОВИЯ ВНЕШНИЕ

- это все то, что вас окружает, а также состояние собственного тела. Все это в процессе запоминания вроде бы непосредственно не участвует, но создает условия для этого процесса.

1. Организовать время для подготовки. Нужно определиться для себя, сколько реально работоспособного времени у вас есть на подготовку. Для этой цели полезно планировать дела на неделю вперед.

2. Обеспечить условия для концентрации. Наши ум и эмоции – сложная система, которая постоянно ищет возможность свернуть куда-нибудь на путь полегче и поинтереснее. Экзамены заставляют нас делать то, что сложно и не всегда интересно. Они дисциплинируют нас и тренируют силу воли.

И все же хочется облегчить себе участь. Как? Конечно, *не создавая себе лишних соблазнов*. Если приходит время подготовки к экзамену, нужно выключить компьютер, телефон и учить. И если у вас по плану есть час для подготовки, используйте его, не отвлекаясь на посторонние дела. (Если в этом есть проблема, можно ознакомиться в интернете с техникой "Помидора").

3. Умно отдыхать. Необходимо чередовать умственную и физическую деятельность. Учить 24 часа в сутки не может никто. Для запоминания это неэффективно. Наоборот, для запоминания полезно спать и отвлекаться. Отвлекаться – это значит во время перерывов заниматься чем-то, что полностью переключает вашу голову от обучения. Чтобы не терять время, лучше всего в свободное от «зубрежки» время нагружать тело физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе.

Очень важно обращать внимание не только на тело, но и на эмоции, так как «заставлять себя учить» — это негативная эмоция. Нейтрализовать ее можно удовольствием, которое испытываешь от новых знаний (вспоминайте об этом время от времени), а также другими позитивными эмоциями (заниматься спортом, слушать музыку, общаться с друзьями – кому что доставляет удовольствие). Главное во время отдыха - полностью

переключиться с умственной деятельности на телесную, эмоциональную или духовную.

5. Использовать для обучения наиболее продуктивное время суток. Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов начинает снова расти и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня примерно к 19 часам. Целесообразнее всего заучивать вечером, а повторять утром.

Ученые доказали, что очень хорошо учить после сна. Обычно в это время мозг позволяет хорошо концентрироваться на том, что читаешь. Поэтому лучше немного поспать после обеда. Помните цитату Черчилля: «У того, кто спит днем, не один рабочий день, а два!». Одна проблема - днем трудно сразу уснуть, мысли крутятся. В этом случае очень помогают релаксации.

## УСЛОВИЯ ВНУТРЕННИЕ

Как готовиться к экзаменам? Некоторые делают краткие конспекты, а затем их повторяют. Как показывает практика, это не очень эффективно. Вся проблема в том, что записываемый материал переключивается из книги в конспект, а в голове не задерживается. Что-то, конечно, остается, но этого недостаточно для того, чтобы хорошо сдать экзамен. В голове остается только то, что мы поняли и выучили. Как же сделать этот процесс наименее энергозатратным и наиболее эффективным?

1. Следуйте определенной технике запоминания. Немецкие исследователи предлагают при первичном ознакомлении с материалом следовать **правилу 3 шагов.** На **первом шаге** выбирается небольшой отрезок текста, основные мысли из которого можно запомнить сразу. Это может быть один абзац, параграф или страничка – у кого какие способности. **Второй шаг** – как только его прочитали, нужно сразу его воспроизвести своими словами. Сначала устно (мысленно), затем письменно. Прочитали отрезок и записали его, не глядя в текст, воспроизводя своими-словами. **Третий шаг** - воспроизвести этот текст еще раз и тут же проверить, правильно ли вы это сделали. Что самое интересное, такая техника не требует больших затрат энергии, так как вы еще достаточно хорошо помните материал и его воспроизведение не сильно напрягает. Эта техника позволяет погрузить информацию в оперативную память, но не долгосрочную. Туда информация помещается путем повторений.

Но при этом существует возможность «шинковки» материала на самостоятельные, не связанные между собой по смыслу куски, то есть информация дробится и вырывается из общего контекста, из существующей общей логики заучиваемого рассказа, теоремы и чего угодно. Это формальное деление только по признаку объема (размера) того или иного запоминаемого фрагмента, лишь затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений.

При **комплексном учебном методе** вся информация, например текст, сначала запоминается целиком, в общем, пусть и не детально, как это в конце требуется, — и затем уже как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями материала и само их содержание в этом случае запоминаются куда быстрее и основательнее, а обязательное число повторений заметно сокращается. И все-таки при работе с большим по объему материалом трудно бывает хорошо запомнить текст как одно целое.

Текст приходится запоминать частями. Но и в таком случае правильнее всего сначала быстренько «пробежать» весь текст целиком и лишь после этого разбить его на достаточно большие разделы, каждый из которых объединен одной темой и в каждом из которых намечена, осмыслена, пусть даже придумана тематическая ассоциация с разделами последующими.

В результате при первом воспроизведении повторяется уже заученная ранее часть и запоминается следующая. При втором — повторяются первые части и запоминаются следующие, и так далее до полной победы, победы куда более легкой, быстрой и впечатляющей.

2. **Выбирайте наиболее существенное.** Абсолютно все запомнить невозможно, поэтому из потока информации нужно научиться выбирать наиболее существенное. Решив для себя, какая информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель.

Очень полезно составлять планы конкретных тем, а не зазубривать всю тему полностью, хорошо писать шпаргалки в виде краткого тезисного изложения материала. Только не забудьте, идя на экзамен, оставить их дома.

3. **Хорошо запоминается то, что понятно.** Все законы, правила, формулы должны быть сначала поняты. И только после этого их можно заучивать дословно. Что выучено, но не понято до конца, сотрется из памяти — подобный казус приводит к нарастанию раздражения, чувства бессилия, да и просто будет жалко потраченное время.

4. **Активно используйте и преобразовывайте** изучаемую информацию. Формулы по математике, физике, правила по русскому, иностранному

языкам и т.п. гарантированно закрепятся в памяти при их практическом неоднократном применении. Решайте задачи, выполняйте практические упражнения с информацией, которую необходимо запомнить.

Информация по гуманитарным предметам, таким как история, обществознание, литература, закрепляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания.

**5. Повторяйте!** Если полученная информация не используется в течение 3 дней, то 70% ее забывается. Именно поэтому важно планомерное запоминание с регулярным повторением. Есть разные методики такого повторения. Например, метод интервальных повторений. Рекомендуется первое повторение сразу же после заучивания (см. пункт 1), затем через 20-30 минут, затем через день, через 2 - 3 недели и через 2-3 месяца.

**6. Рассказывайте своими словами другому человеку!** Рассказать своими словами – это самый эффективный способ запоминания. Рассказывать себе и сразу – это для начала, а потом в течение дня – кому-нибудь другому. Конечно, идеально – рассказывать, к примеру, однокласснику. Можно рассказывать родителям или младшему брату или сестренке. В любом случае, если найдете что-то интересно, что можно рассказать – обязательно отметьте про себя и расскажите.

**7. Выберите свой, наиболее подходящий вам способ запоминания.** Кто-то легче запоминает при ходьбе по комнате и при этом выкрикивая иностранные слова, которые учит, кто-то напевает текст, который нужно выучить, можно записать аудио-текст и слушать его перед экзаменом. Для запоминания очень хорошо пользоваться приемами мнемотехники. Эти приемы можно найти в разделе "Мнемотехника".

Память любого человека, и ваша в том числе, может хранить огромное количество информации. И в этом ваши основные помощники – дисциплинированности и организованность.

**Удачи!**

Источники:

1. журнал "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", №8, 2006.
2. Readmore: <http://superhappy.ru/kak-luchshe-zapominat-i-gotovitsya-k-ekzameni.html#ixzz40zpvLsyJ>
3. <http://1way-to-english.livejournal.com/298548.html>