

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. 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. И все же нет прогресса без напряжения и концентрации. 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. Учитывать особенности памяти. Память - дама довольно капризная и своеобразная. Про ее особенности вы можете почитать в разделе "Законы запоминания". А сейчас поговорим о вытеснении. В короткие перерывы между заучиванием (не стоит заставлять себя учить более 20-30 минут подряд) постарайтесь не загружать свою голову другой информацией, например, чтением книжки, компьютерной игрой или даже разговором по телефону. Свежевыученный материал может бесследно исчезнуть под наплывом новой информации, и придется учить заново. Эти 5- 10 минут займите себя уборкой по дому, можно потанцевать, сделать несколько физических упражнений.

4. Умно отдыхать. Учить 24 часа в сутки не может никто. Для запоминания это неэффективно. Наоборот, для запоминания полезно спать и

отвлекаться. Отвлекаться – это значит 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 и здоровым питанием.

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. Под голос диктора легко расслабляться и потом засыпается очень быстро.

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 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.

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. Read more: <http://superhappy.ru/kak-luchshe-zapominat-i-gotovitsya-k-ekzamenu.html#ixzz40zpvLsyJ>
3. <http://1way-to-english.livejournal.com/298548.html>

Педагог-психолог Егорова Е.А.