

Эффективные способы запоминания изучаемого материала:

«Вникание в суть», не делай ставку на зубрежку, стремись к пониманию материала: механическое заучивание (или зазубривание) материала без вникания в его смысл приводит к тому, что через час Вы будете помнить около 60% новой информации, спустя 10 часов – 35%, а через 6 дней из глубин Вашей памяти Вы извлечете не более 20% выученного материала. А вот осмысленная информация откладывается в так называемой долговременной памяти.

«Интервальные повторения»: метод интервальных повторений поможет запомнить информацию любых объемов. но необходимо следовать алгоритму повторений:

«быстрый способ, с учетом малого времени»: первое – спустя 20 минут после заучивания; второе – спустя 6 – 8 часов; третье – через сутки. Помни, что эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

«качественный способ запоминания большого материала для многократного использования»: первое – непосредственно в день заучивания (повторите весь материал); второе – через 3 дня (повторите только ключевые моменты, которые выделены самим автором или Вами); третье – через 6 дней (повторите всю информацию, но постарайтесь сделать это в другом порядке).

Важно: в идеале рекомендуется повторять изучаемый материал ежедневно, но уделять этому не больше 15 – 20 минут, чтобы не перегружать мозг! Также попробуйте объяснить непонятные или трудно запоминающиеся моменты кому-либо или себе в виде воображаемого собеседника, в дополнении можете прослушать видео-урок по данной теме.

«Эффект края»: мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста. Поэтому, прочтите текст, который Вам необходимо выучить. Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними.

«Метод Фейнмана»: основан на объяснении нового и сложного материала понятным и простым языком, облегчающим запоминание. Для этого:

- 1) материал выписываем тезисно, кратко;
- 2) выделяем для себя трудные для понимания задания или пробелы в знаниях по данной теме и восполняем, разбираем их, записывая упрощенным для понимания способом, можно использовать рисунки/схемы/графики;
- 3) если позволяет материал, можно объединить всю информацию в одну интересную историю, чтоб легче было пересказывать;

«Метод массированного запоминания»: Конспектируйте материал, который необходимо выучить. Выписывайте основные тезисы от руки, перефразируйте их более понятным языком, выделяйте важную информацию с помощью контрастного цвета, используйте списки и нумерацию;

«Интерференция»: схожие воспоминания смешиваются, поэтому для уменьшения негативного влияния интерференции рекомендуется схожую информацию изучать в разные временные промежутки или разбейте материал на блоки, а еще изучайте в разных помещениях (при желании, можете делать это на улице или в транспорте). Смена обстановки при запоминании отдельных блоков поможет избежать перемешивания информации;

«Использование мнемотехник»: запоминание по первым буквам, если надо запомнить перечисление в определенном порядке, можно построить мнемонические фразы, логического ряда. Например, «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»; рифмуйте или напевайте информацию, которую Вам тяжело запомнить, применяйте аудиальные ассоциации или специальные средства (диктофон или любой другой гаджет). Приемы работы с текстом: метод ключевых слов, группировка, комплексный учебный метод. Методы визуализации: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

«Структурированное информирование»: информация делится на части для более глубокого изучения и максимально продуктивного запоминания. При этом важно грамотно структурировать материал, сгруппировав блоки по темам и подтемам.