

## Как лучше всего запоминать материал

✓ **Психологи установили**, что наша оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семь. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

✓ **Не следует торопиться**, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. Среди второстепенного нужно выявить самое главное.

✓ **Используйте ассоциации**. Метод локальной привязки, или «метод мест» состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда- опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко определен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда. Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей – оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

✓ **Как повторять?** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекomпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

✓ **Конспектирование**. Оказывается, текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

**Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более, чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.**

## Запоминание числовой информации

• **Вербальный код**. Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слов. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: **ноль - моль, один - блондин, два - дрова, три - осетрина, четыре - черт в тире, пять - пятка, шесть - шерсть, семь - семья, восемь - осень, девять - дева, десять - деспот.**

• **Визуальный (зрительный) код**.

**ноль - круг или овал, один - столб (свеча, кол), два - близнецы (пара ботинок), три - треугольник (трехколесный велосипед), четыре - квадрат (4 лапы животного), пять - пальцы руки, шесть - шестик-пан нал игральная**

**кость, семь - подсвечник на семь свечей, восемь - песочные часы, девять - улитка (ушная раковина), десять - пальцы обеих рук, одиннадцать - футбольная команда, двенадцать - часовая стрелка в полдень.**

- **Кодирование по зрительному сходству.**

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею: **0=0, 1 = Т или Г (главный элемент вертикальная палочка), 2 = П (буква на двух ножках), 3-3, 4=ч, 5=Б, 6=С, 7=У, 8=В,9= р.**

- **Визуализация в чистом виде.** Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. После этого верните число на его первоначальное место; вы обнаружите, что его легко вписать в надлежащий контекст, например, если речь идет об адресе – у двери дома, или на лифте. Повторяя в слух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

В системе заучивания материала важную роль играет повторение.