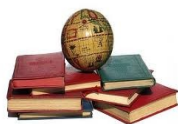


Техники эффективного запоминания

Что лежит в основе любого эффективного запоминания?

1. Желание
2. Осознание
3. Установление связей
4. Яркое впечатление
5. Хорошее внимание



Техника «Пяти углов»

Эта техника подходит, если нужно запомнить список из не более 25 элементов. Вам нужно вспомнить 5 любых помещений, в которых вы часто бываете. Например, кухня, ванная, гостиная, спортзал, класс.

Главное—запомнить последовательность этих пяти мест. Запомнить такую последовательность очень легко, так как 5—это нижняя граница в количестве объема кратковременной памяти, 5 объектов человек запоминает легко, без применения каких—либо средств. Когда вы будете запоминать список, вам нужно в каждое место размещать 5 элементов. Таким образом, у вас будет 5 мест и 5 предметов в каждом месте.

Как запоминать исторические даты?

При запоминании исторических дат вы можете преследовать 2 основные цели: одна—это подготовка к текущему уроку, другая—системное изучение исторических дат к экзамену.

Если вы преследуете 2 цель, то значительно эффективнее будет запоминать не отдельно по дате, а вы соответственно со своей системой. Системы могут быть самыми разнообразными—по векам, эпохам, по странам и др.

Например, если вы будете учитывать даты по векам, вы можете придумать словное обозначение каждого века и использовать его в запоминании все время, вместо того, чтобы каждый раз запоминать лишние 2 цифры.

Если вы изучаете всемирную историю, то к каждому десятилетию вы можете «прицеплять» события, проходившие на разных континентах и материках.

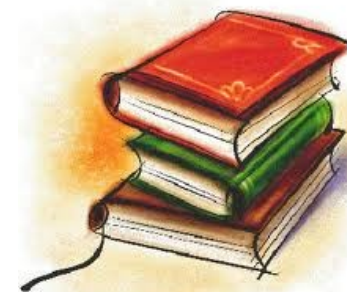
При составлении системы вы можете отталкиваться от правителей разных эпох, от важнейших изобретений или войн. Важно, чтобы избранный вами путь способствовал целостности ваших знаний и представлял из себя системный подход.



ГПОАУ АО

**«Амурский педагогический
колледж»**

**Как рационально
использовать время?
(техники эффективного
запоминания)
В помощь студентам
1—2 курса**



Дорогие друзья!

Многим из вас приходится затрачивать большое количество времени на подготовку к урокам, на сдачу различного рода зачетов и экзаменов. Вы наверняка мечтаете сократить это время, разумеется без вреда для результата.

А можно ли сократить время на усвоение информации?

Во—первых, сократить время можно, научившись быстрее запоминать. Для этого нужно усвоить приемы и техники эффективного запоминания.

Во—вторых, много времени теряете из—за плохого внимания. Необходимо научиться сосредотачиваться и концентрировать свое внимание.

В—третьих, освоить приемы эффективного чтения.



Что может помешать сконцентрироваться вам на нужной информации:

- *Если вы спешите.*
- *Если вас отвлекают.*
- *Внешние помехи.*
- *Если вы устали.*
- *Если вы расстроены.*
- *Кто—то оказывает на вас давление.*
- *Собственные посторонние мысли.*
- *Если вы не понимаете смысла информации и др.*

Перед тем как что—либо запомнить, нужно прислушаться к своему состоянию! Возможно—отложить запоминание или же постараться нейтрализовать фактор, мешающий концентрации внимания.

Помните, что не надо заучивать два даже разносторонних материала один за другим. Лучше после запоминания одного материала перейти к любым другим занятиям, в которых задача запомнить не ставится.

Перерывы, которые вы делаете во время любой интеллектуальной работы,

ни в кое случае нельзя занимать **никакой умственной работой** (чтение информации в интернете, просмотр фильма), которая только кажется «приятным отвлечением», на самом деле в ваш мозг продолжает поступать информация, которая тормозит усвоение предыдущей.

Подготовила:
педагог—психолог
Онищук А.С.