**Рекомендации по эффективному запоминанию информации.**

Сталкивались ли с ситуацией, когда сидите часами изучаете параграф в учебнике и не можете ничего запомнить? Или на прошлой неделе выучили стихотворение за 1 час, а сегодня равноценное произведение учите уже три часа и никакого результата? Помните, почему так происходит? Потому что у памяти, как и у других процессов, существуют свои законы. Вспомните, какие законы мы изучали?

Для начала ответьте, пожалуйста, на некоторые вопросы.

* Вспомните, каким образом можно активизировать наше внимание? Что способствует нашей сосредоточенности на предмете изучения? Как связаны внимание и память?
* Вспомните те факторы забывания, которые мы изучали на занятиях: время, интерес, актуальность информации, биологические ритмы и другие.
* Вспомните те приемы, которые препятствуют процессу забыванию (Сколько повторений должно быть? Через какое время должно быть первое повторение? Зачем нам нужно знать, каков объем кратковременной памяти? )
* Вспомните те мнемотехнические приемы, которые облегчают наше запоминание. Какие приемы вы начали использовать в процессе подготовки к экзаменам?

***Некоторые закономерности запоминания***

1. Объем. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение. Необходимо дробить информацию в соответствии с вашим ОКП.
2. Осмысленность. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Необходима осознанность, осмысление информации. Прочитал - сразу запиши (зарисуй) его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное.
3. Вспомни: проявление интереса к заучиваемому тексту повышает эффективность его запоминания.
4. Распределение. Распределенное заучивание лучше концентрирован­ного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше по­немногу, чем сразу.
5. Структурированность. Для лучшего запоминания старайтесь структурировать, логически выстраивать материал, который необходимо запомнить;
6. Повторение. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение. Главное - распределение повторений во времени.. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
7. Индивидуальные особенности. При запоминании информации используй знания об индивидуальных особенностях своей памяти, которые мы изучали на занятии. Какая память у тебя развита лучше всего: зрительная или слуховая? Вербальная или невербальная?

**Рекомендации по заучиванию:**

1. Важно, что перед заучиванием материала необходимо расслабиться и сосредоточиться и успокоиться;
2. Старайтесь исключать отвлекающие факторы при запоминании материала (разговоры, телевизор и пр.);
3. Начинай изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.
4. Старайтесь больше наблюдать за происходящим вокруг и создайте установку на запоминание;
5. Обязательно ежедневно тренируйте свою память, запоминая строки из стихотворений или абзацы рассказов;
6. Составляйте план запоминаемого материала;
7. Пользуйтесь для запоминания материала мнемическими техниками;
8. Постарайтесь повторять запомненный материал на протяжении нескольких дней;
9. Воссоздавайте различные образы и ассоциации для лучшего запоминания материала;
10. Для лучшего воспроизведения запомненного материала составьте план и тогда ничего не упустите.
11. Для запоминания используйте метод смысловой разбивки или группировки, чанкинга;
12. Осмысленное связывание нового материала с ранее усвоенным;
13. Задавайте себе вопросы после заучивания определенного текста – это позволит осмыслить запомненное;
14. Используйте технику рифмы и ритма при запоминании материала – особенно это полезно для запоминания материала, не имеющего логической связей, например, формулы, слова иностранного языка;
15. Техника аббревиатуры позволит легче запоминать материал;
16. Составление схемы или таблицы ускорит запоминание материала;
17. Эффективным приемом является формулирование примеров для запоминаемого материала;
18. Пересказ выученного текста не требует больших усилий, однако является прекрасным приемом эффективного запоминания;
19. Обязательно устраивайте перерывы в процессе заучивания материала, так это повышает эффективность процессов памяти.

**Желаю Вам удачи и успехов на экзаменах!**

**Ваш психолог Гончарова Т.Н.**

Рекомендации подготовлены на основе книг Ф. Йейтса «Искусство памяти»;

Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. «Хорошая память на каждый день»