

Правила обращения с памятью.

- 1. Заучивай с желанием знать и помнить.**
- 2. Ставь цель запомнить надолго.**
- 3. Осмысливай то, что надо запомнить.**
- 4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.**
- 5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.**
- 6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.**
- 7. После математики учи историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.**
- 8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, сравнивай с тем, что знал раньше, - действуй.**
- 9. Короткие стихи заучивай целиком, длинные – разбивай на порции.**
- 10. Не дожидаясь полного заучивания, старайся пересказать, закрыв книгу.**
- 11. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.**
- 12. Изредка используй мнемотехнику – искусственные приемы, облегчающие запоминание.**

МНЕМОТЕХНИКА – это использование специальных приемов и способов для улучшения запоминания.

Вот некоторые из них:

- 1. Для запоминания совокупности и последовательности группы слов можно каждое слово сократить до начальной буквы, а по этим буквам надо придумать новые слова, из которых составляется осмысленная фраза. Так заучивается, например, последовательность основных цветов в радуге: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».**
- 2. Запоминание сложных или новых для вас слов с помощью созвучных (более понятных). Например, запомнить имя португальского путешественника Васко да Гама поможет созвучное «Васька да Галя».**
- 3. При запоминании номеров телефонов можно выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 35-89-54 такая зависимость существует: $89=35+54$. Можно попробовать выделить знакомые числа. Например, число 95314 состоит из «95» - год рождения брата и «314» - первые цифры числа «пи».**
- 4. Прием ассоциации: ряд не связанных между собою слов следует представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует образ, символизирующий предыдущее слово. Причем чем более нелепой и смешной окажется воображаемая картина, тем более шансов, что вы ее запомните. При соответствующей тренировке вполне возможно запомнить 25 – 30 и даже более слов из 40 услышав или прочитав их только один раз.**