

ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗАПАМ'ЯТУВАННЯ

Сучасний світ постійно розвивається і з кожним днем людині потрібно запам'ятовувати все більше. Однак здатність до запам'ятовування з часом погіршується, тож Вам пропонуються поради для її покращення.

Важливо розуміти що існує два види пам'яті: короткострокова та довгострокова, де остання і забезпечує запам'ятовування. Щоб інформація потрапила у довгострокову пам'ять потрібно постійно повторювати матеріал. Тож для покращення цього процесу варто скористатись хоча б однією з порад:

✓ **Вчити свідомо.** Осмислена інформація запам'ятовується в 9 разів швидше.

✓ **Виділення.** Виділіть головну інформацію, яку потрібно запам'ятати і починайте саме з цього.

✓ **Ефект краю.** Це здатність мозку запам'ятовувати текст лише на початку та наприкінці сторінки. Аби це попередити необхідно чергувати інформацію з середини тексту з початком та кінцем.

✓ **Зміна тематики.** Одне й те саме з часом запам'ятовується гірше, аби це попередити слід просто змінити тематику.

✓ **Вивчайте протилежне.** Ця порада краще підходить для вивчення іноземних слів, адже антоніми легше запам'ятовуються.

✓ **Палац пам'яті.** Достатньо представити кімнату, куди переносимо інформацію необхідну для запам'ятовування. Це місце спогадів, до якого слід просто повернутись і інформація сама згадається. Головне – пов'язати її з предметами у вигаданій кімнаті.

✓ **Слова-цвяхи.** Спосіб запам'ятовування, коли, наприклад, слова вивчаються парами: вже відоме та нове.

✓ **Асоціація.** Подібний спосіб, однак популярніший за попередній. Для запам'ятовування інформації використовуються прості асоціації та візуалізації.

✓ **Постійне навантаження.** Для кращої роботи мозку, його потрібно постійно тренувати. Достатньо вчити по 5 слів або прикладів у день.

✓ **Створення історій.** Цей спосіб підійде, коли потрібно запам'ятати одразу велику кількість інформації. Мозок краще запам'ятовує цікаві історії, тому необхідну інформацію достатньо перетворити в складену розповідь.

✓ **Аудіо.** Якщо Вам складно дається написана інформація, спробуйте аудіо-альтернативу, може таким чином інформація запам'ятається краще.

✓ **Візуалізація.** При вивченні матеріалу використовуйте міміку та жести для певної тематики, це допоможе швидше запам'ятати.

Додайте зацікавленість. Науково-популярна література набагато легше сприймається ніж просто наукова на ту саму тематику.

Крім того спеціалісти виділяють так звані «**закони пам'яті**», які дозволяють оптимізувати процес запам'ятовування на практиці.

✓ **Закон інтересу.** Цікаве запам'ятовується легше.

✓ **Закон осмислення.** Чим глибше усвідомити нову інформацію – тим краще вона запам'ятається.

✓ **Закон установки.** Якщо людина переконує себе запам'ятати інформацію, то запам'ятовування відбудеться легше.

✓ **Закон дії.** Краще засвоюється інформація, що використовується, тобто якщо відбувається застосування знань на практиці.

✓ **Закон контексту.** При створенні асоціацій, зав'язків між новою інформацією та вже знайомими поняттями, нове засвоюється краще.

✓ **Закон оптимальної довжини ряду.** Довжина засвоюваного ряду для кращого запам'ятовування не повинна значно перевищувати обсяг короткочасної пам'яті – тобто не більше 7-8 елементів.

✓ **Закон краю.** Найліпше запам'ятовується інформація, представлена на початку і в кінці сприйнятого.

✓ **Закон повторення.** Краще запам'ятовується інформація, яка була повторена кілька разів з певними інтервалами.

✓ **Закон незавершеності.** Найкраще запам'ятовуються незавершені дії, завдання, недоговорені фрази й т.д.