

Как эффективнее запомнить учебный материал



- ❖ Необходимо **использовать разные виды памяти:** зрительную, слуховую, двигательную.
- ❖ Применять логическую работу с материалом с **опорой на образные связи**. Необходимо вызывать соответствующие образы, представлять их зрительно, ассоциировать с учебным материалом.
- ❖ Осознанному запоминанию способствует **смысловая группировка учебного материала**.

Для этого необходимо:

- разделить материал на части, в каждой выделить главное;
- придумать к каждой части материала заголовки, которые служат смысловой опорой запоминания;
- установить связи между выделенными частями изучаемого материала и понять логическую последовательность их расположения;
- прочитать материал полностью, определить его общий смысл.



- ❖ Использовать **прием сравнения**. Установление только общего в учебном материале затрудняет его припоминание.

- ❖ Для более быстрого запоминания учебного материала рекомендуется использовать **мнемонические приемы**.



- ❖ Применять **прием смыслового кодирования**.

- ❖ Важным условием *эффективного запоминания и длительного сохранения учебного материала* в памяти является **повторение**. Оно должно быть не пассивным, а активным. Также *материал необходимо пересказывать*.

❖ Учебный материал запоминается надолго, если соблюдаются **принципы рационального повторения:**

- ✓ *Необходимо повторять информацию после ее прочтения*, так как материал чаще забывается на первых стадиях запоминания (примерно через час). При запоминании текстовой информации второй раз повторять ее желательно через 20 минут после первого, третий – через 6-8 часов (в день запоминания), четвертый – на следующий день, через 24 часа. Чтобы запомнить точные данные, повторять их второй раз лучше через 40-60 минут, третий – через 3-4 часа (в день запоминания), четвертый – в течение следующего дня.
- ✓ Большое количество осмысленных повторений способствует прочному запоминанию учебного материала.
- ✓ Чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала, заранее *дать себе установку на длительный срок*. Тогда экзамен не пройдет по схеме «сдал и забыл».
- ✓ *Промежутки времени между повторениями необходимо по возможности удлинять*. Период, когда вы вообще не обращаетесь к заучиваемому материалу, гораздо важнее для запоминания, чем «рабочие» дни.
- ✓ *Сложный материал следует повторять в часы наибольшей умственной работоспособности, а также перед сном, а затем утром, на свежую голову*.

