



СЕКРЕТЫ

НАШЕЙ ПАМЯТИ

- ❖ **С информацией надо действовать.** Не следует бездумно, пассивно «съесть то, что дают». С любым текстом надо работать с карандашом в руках. Ставить вопросы на полях, записывать мысли и идеи, родившиеся по поводу содержания, формулировать вопросы, комментировать, спорить с автором, делать конспекты, переводить текстовый материал в схематическую форму и наоборот. Вы сразу убедитесь в преимуществах такой работы по сравнению с механической зубрежкой. Как говорят психологи, настоящая мать учения не повторение, а применение. Поэтому лучше два раза прочесть текст и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
- ❖ **Информация должна быть эмоционально насыщенной.** Если это не так, значит, ее необходимо насытить эмоциями или, проще говоря, сделать интересной. Для этого надо решить, почему вам нужно запомнить эту информацию, где, как и когда вы будете использовать полученные знания. Как говорил английский философ Б.Стюард, «не читай нечего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не имеешь в виду применять».
- ❖ **Эффект Зейгарник:** запоминается лучше та задача, решение которой не удалось довести до конца, чем та, которую благополучно решили. Интересно, что этим эффектом с успехом пользуются создатели бесконечных сериалов: заверши очередную серию на самом интересном моменте, и у тебя гарантия, что зрители не забудут содержание этой серии и будут с нетерпением ждать следующую.
- ❖ **Эффект края:** обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина выпадает. Поэтому, например, на сборных концертах в более выгодном положении находится исполнитель, который открывает концерт, и тот, кто выступает последним. Этот эффект следует учитывать и при запоминании учебного материала: уделяйте больше внимания центральной части материала.
- ❖ **Долгосрочность запоминания зависит от установки.** Если мы говорим себе: «Этот материал я запомню на всю жизнь, он мне потребуется не только завтра на уроке, но и в

дальнейшем», резко возрастает вероятность сохранить информацию в памяти действительно на очень долгий срок.

- ❖ **Не нужно затаптывать следы.** Запоминание ухудшается при возрастании объема сходного по форме и содержанию материала. Поэтому при подготовке домашних заданий следует чередовать точные и гуманитарные предметы: между математикой и физикой учите литературу, после химии беритесь за историю.