



Недостаточно памяти?

Несколько способов легко запомнить сложный материал

Идёт январь, а это значит, что сейчас студенты сдают сессию, а школьники готовятся к экзаменам. Формулы, теории, цитаты, правила... Объём информации очень большой, и всё запомнить трудно. На этом фоне возникают переживания и стрессы. Как их избежать, запомнить всё и на «отлично» сдать экзамены?

Елена ГОРОЦ, психолог:

—Прежде всего необходимо распределить время, оставшееся до экзамена, и материал, который нужно освоить. В среднем за день нужно заниматься не менее 2-3 часов. Для наиболее эффективных занятий следует отвлечься от всего постороннего. Материал, который предстоит освоить, читайте внимательно, медленно. Необходимо досконально разобраться, о чём текст, выделить главный тезис и второстепенные.

Когда пытаетесь запомнить информацию, лучше представлять её в максимально сжатом, сокращённом виде. Если предложение сложное, то нужно переписать его своими словами, иначе говоря, сделать проще. А длинные слова и абзацы делите на несколько частей. Составьте план и запишите туда основные мысли, которые помогут запомнить информацию.

Многие используют всем хорошо знакомый метод ассоциаций, когда слова или цифры сравниваются с хорошо знакомым предметом. Но тут следует опираться на индивидуальные особенности и свой тип памяти. Кто-то лучше



«Это чувство, когда во время контрольной ты вспомнил всё...»

всего запоминает информацию на слух, а кому-то, наоборот, достаточно просто увидеть текст однажды. Придумывать ассоциации надо такие, чтобы память легко их воспринимала. На запоминание текста очень влияет то, с какими эмоциями ты садишься за занятие. Можно читать текст вслух с чувством. Чем эмоциональнее прочитаешь, тем лучше запомнишь.

Также существует такой приём, как рифма. Слова, которые трудно запоминаются, можно сложить в

стихотворение. Необязательно, чтобы в нём присутствовал какой-то смысл. Главное, чтобы рифма или последовательность слов легко запоминались. Например, всем знакома детская считалка, которая помогает вспомнить цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Это тоже один из способов запоминания — на первую букву, с которой начинается сложный термин, придумать простое слово, и составить последовательную цепочку из этих простых слов.

Как бы ни поджимали сроки, необходимо помнить про паузы. Во время подготовки к экзамену нельзя торопиться. Допустим, прочитав какой-либо фрагмент текста, нужно остановиться, понять то, что ты прочитал. В таком случае, когда ты вытянешь соответствующий билет, в голове не возникнет сумбура. Всё быстро встанет на свои места.

Не забывайте повторять пройденный материал, и как можно чаще. Первый раз нужно проговорить то, что выучил, через 30-40

минут. Затем и ещё не менее двух раз в течение дня. Причём нужно не только прочитать, но и воспроизвести прочитанное.

На самом экзамене главное — не нервничать. Если кажется, что ничего не помнишь, — не паниковать, глубоко вдохнуть и успокоиться. Постараться вернуться в ту обстановку, в которой учил, и вспомнить последовательность своих действий. Перебирать в голове похожие слова и фразы.

Татьяна ПЕТРУХИНА, учитель биологии школы №58, г.Новоуральск:

—Сейчас в школах, к сожалению, всё меньше внимания уделяют запоминанию. Многие просто заучивают наизусть текст, совершенно не думая, о чём он. А потом на экзамене не могут ничего вспомнить. Поэтому очень важно понимать то, о чём ты читаешь, и быть внимательным. Чтобы запомнить даты, численные значения, можно попытаться связать каждую цифру с какими-то личными воспоминаниями, допустим, датой рождения или номером квартиры, дома.

Существует ещё много методов запоминания информации. Каждый может подобрать удобный лично для себя. Но главное в подготовке — это не лениться. Тогда всё обязательно получится и результат вас порадует.

Подготовила
Юлия АГАНИНА,
18 лет.

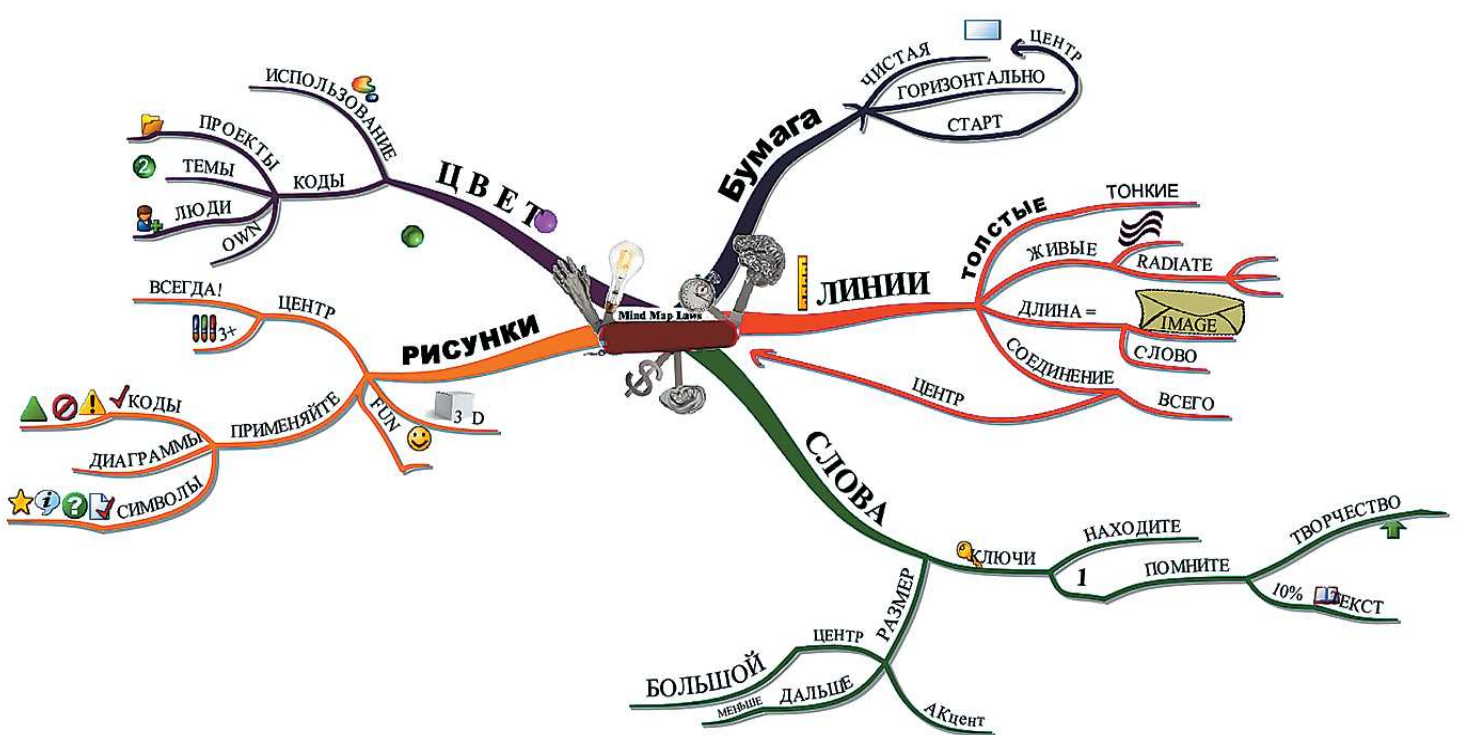
Светлана КОЗЛОВА, учитель немецкого языка гимназии №176, г.Екатеринбург:

—Школьники и студенты успешно пользуются кратковременной памятью. Им легко даётся схема «выучил — сдал — забыл». Но для изучения иностранного языка такая схема не подходит. Новые слова должны отложиться в долговременной памяти и легко приходиться на ум в любой момент.

Для изучения иностранного языка полезно использовать стикеры. На одной стороне пишешь новое слово, на другой — его перевод. Стикеры должны быть постоянно перед глазами, допустим, их можно приклеить на рабочий стол или на компьютер. Увидел слово — попытался вспомнить перевод. Если забыл, подглядываешь.

Когда учишь языки, не нужно отказываться от современных технологий. Я советую своим ученикам использовать диктофон в телефоне. Надиктовываешь слова, которые нужно запомнить, а потом слушаешь. Можно прочитать их самому, можно попросить друга, хорошо знающего язык, родителей или даже учителя, чтобы слушать речь с правильным произношением. Этот метод уместно использовать и для запоминания текстов, тезисов для выступления.

Ещё один метод — работа со словарными гнездами. Берётся сложное слово и к нему подбираются однокоренные слова других частей речи. Для закрепления материала можно пытаться говорить на иностранном языке с другом или просто составлять монологи, рассказы, например, о том, как прошёл день, опять же используя только что изученные слова или правила грамматики.



Разложить сложную информацию по полочкам помогают интеллект-карты. Этот метод разработал психолог Тони Бьюзен. В Интернете он также распространяется под названием «Мыслительные карты» или «Карты ума». Его ключевые правила и способ оформления вы можете видеть на иллюстрации выше.

Кладём горизонтально чистый лист бумаги, запасаемся разноцветными ручками и фломастерами — не меньше трёх цветов. Соберите перед глазами весь материал, который надо систематизировать. В центре листа рисуем ключевой образ. Именно рисуем, и неважно, если вы не умеете этого делать. Изображение должно быть понятно вам и содержать достаточно подробностей, чтобы дать фантазии возможность от чего-то оттолкнуться.

От ключевого образа отведите ветви, используя разные цвета. На них будут написаны самые важные ключевые слова и мысли, касающиеся данной темы. Каждая ветвь должна содержать только одно слово или мысль. Чтобы подчеркнуть важность этих ветвей, рекомендуется их сделать потолще. От толстых ветвей аналогично начертите более тонкие ветви, уточняющие основные мысли.

Возле каждой ветки будут вписаны свои ключевые слова, символы, имена. Старайтесь писать их горизонтально, чтобы было удобнее читать, меняйте шрифт в зависимости от значимости темы. Задействуйте не только слова, но и рисунки, диаграммы, делайте их цветными. Связывайте различные части схемы при помощи стрелок. Чем с большим творчеством и фантазией вы по-

дойдете к составлению интеллектуального «дерева», тем лучше. Стиральная резинка тут вовсе не нужна. Она может только помешать творчеству.

Схема разрастания «дерева» может зависеть исключительно от вашей логики. Допустим, при освоении большой темы по истории часто необходимо обозначить временные промежутки. Обычно слева обозначают прошедшее время, справа — будущее. Интеллект-карта помогает упорядочить материал любого объёма. И когда потребуются вспомнить одну из частей этой большой схемы, по цепочке обязательно вспомнится и всё остальное.

По материалам интернет-сайтов
подготовила
Екатерина ГРАДОВОВА.