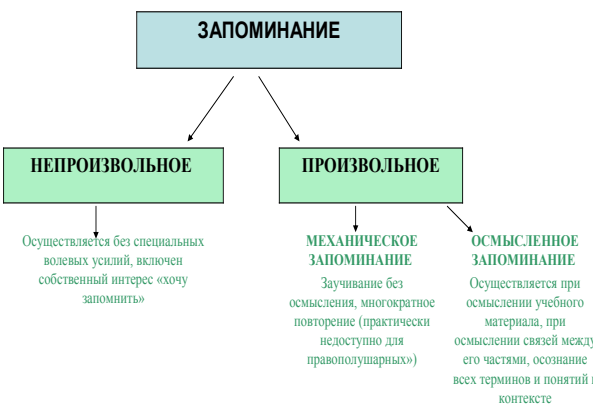
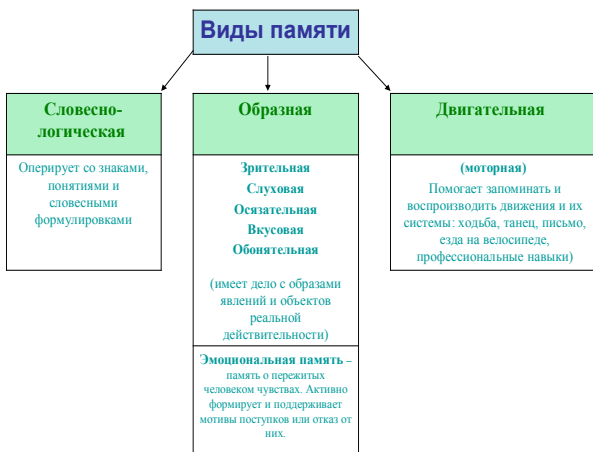
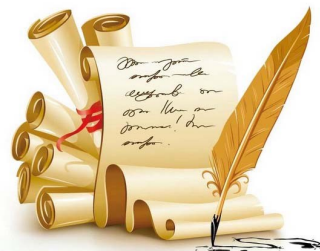


“Скажи мне, и я забуду;
Покажи мне, и я, может быть, запомню,
Вовлеки меня, и я пойму.”
Конфуций (450 г. до н.э.)



Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения в памяти, надо произвести ряд мыслительных операций:

- прокомментировать новые данные;
- оценить их значение;
- поставить вопросы;



Учитывайте свои индивидуальные особенности и тип памяти:

- если у вас зрительный тип памяти, тогда следует уделить особое внимание внешней форме вашего краткого конспекта - недопустим небрежный, неразборчивый, мелкий почерк. Конечно, аккуратный конспект потребует несколько большего времени, но в итоге время на заучивание сократится, и вы эффективнее подготовитесь к экзамену;
- если у вас слуховой тип памяти, следует проговаривать наиболее важную часть материала, возможно даже использовать магнитофон для подготовки;
- если же преобладающим у вас является моторный тип памяти, то конспект нужно переписать несколько раз, причем каждый раз надо вычеркивать то, что вы уже выучили достаточно хорошо, оставляя для переписывания только самое необходимое для запоминания.

У большинства людей все типы памяти достаточно хорошо развиты (но, как правило, один или два несколько преобладают), поэтому не следует пренебрегать всеми этими несложными правилами запоминания.



ГОУ СПО «Ступинское медицинское училище»

Памятка на память



Советы: как улучшить свою память?

Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным.

Самюэл Джонсон (1709 — 1784), английский критик и поэт



Память – это свойство нервной системы накапливать, сохранять и воспроизводить информацию.

У памяти есть свои законы:

- осмысления (запоминаем ключевые слова, схемы, рисунки, таблицы, учим стихи по последовательности глаголов);
- интереса (полезная и интересная информация);
- установки (запоминание связано с каким-то событием);
- повторения – мать учения (через 20 минут, сутки, неделю).

Все жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой разум.

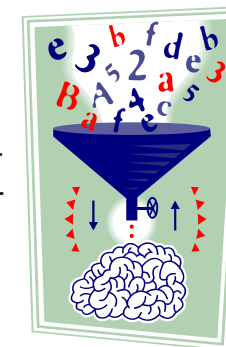
Франсуа Ларошфуко. (1613 — 1680)
знаменитый французский моралист.

1. Постановка цели. Ставь цель запомнить надолго. Заучивай с желанием знать и помнить. Никогда не говори: «Я не выучу», говори: «Могу и хочу это выучить».
2. Использование разнообразного наглядного материала. Для осмысления материала помогут схемы, таблицы, рисунки.
3. Использование логической организации материала. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой, выделяй ключевые слова – кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Включай в процесс запоминания все виды памяти. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше.
5. Воспроизводи заучиваемый материал вслух.
6. Применяй мнемотехнические приемы (при запоминании материала, в котором преобладают механические связи).



Правильно организуя процесс заучивания.

1. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
2. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
3. Выучить лучше заранее, а накануне только повторить.
4. После математики учи историю, после истории – химию, после физики – литературу: память любит разнообразие.
5. Начинай повторять до того, как материал начал забываться.
6. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.



Память – лодка, плывущая по реке против течения. Она движется вперед пока гребешь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал грести, тебя тот час же уносит назад.

Китайская мудрость.