

ГИА- твой путь к успеху: 10 способов запомнить всё и не рассчитывать на шпаргалку.

1. Не зубри!

Авторы книги «Запомнить все: Усвоение знаний без скуки и зубрежки» предлагают метод, который называется «припоминание». Это когда изучив материал, человек пытается собраться и, прикрыв рукой страницу, сообразить, о чем вообще это было. Психологи настаивают, что нервные окончания, которые мы напрягаем, пытаясь вспомнить формулу или дату, усиливаются во время тренировок и потом пригодятся, когда мы станем извлекать из памяти что-то полезное.

2. Интервальное повторение

Немецкий психолог Герман Эббингауз больше ста лет назад тоже интересовался вопросом, как лучше запоминать «незапоминаемое». Его опыты показали, что уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в памяти остается 35% от изученного. Психологи посмотрели внимательно на опыты Г. Эббингауза и предложили метод «интервального повторения».

Суть метода заключается в четырех этапах повторения:

1. сразу же после прочтения,
2. через 20 минут
3. через восемь часов,
4. спустя сутки.

3. «Эффект края»

Г. Эббингауз открыл «эффект края». Суть открытия в том, что лучше всего запоминаются сведения, расположенные в начале или в конце текста.

4. Запишите важное от руки.

Исследования показывают, что, записав информацию, мы храним ее более надежно. Этот феномен объясняется следующим образом: записывание от руки — уникальное проявление каждого учащегося писать человека; люди представляют буквы и слова в виде письменного результата того, как они воспринимают эти буквы; также записывание от руки обеспечивает более глубокое понимание прочитанного и зрелость распознавания речи.

Записывание от руки создаёт тактильное запоминание информации.

5. Читайте вслух.

Сложную информации легче воспринять и усвоить, если прочитать ее вслух.

6. Пересказывайте.

Пересказ поможет укрепить в голове наиболее важные идеи и структурировать информацию.

7. Сжать кулаки.

Исследование американских ученых из университета Монклера заставляет сжать кулаки. Ребята провели эксперимент с 50 странными добровольцами и доказали, что сжатие правого кулака в момент усвоения информации полезно для памяти. Якобы, когда мы сжимаем кулак, в мозгу активизируются области, связанные с памятью.

8. Не сидите с книгами на одном месте.

Перемена места обучения улучшает память. В одном из классических экспериментов 1978 года психологи установили, что студенты, которые изучали лексику словаря в двух разных комнатах, отвечали на тестах гораздо лучше, чем ребята, которые корпели над словарем в одной и той же гостиной.

9. Дайте волю воображению!

Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти. Для того, чтобы запомнить что-то новое, вам необходимо провести ассоциативную связь с уже известным фактом. При этом позвольте своему воображению поиграть.

10. Делайте перерывы.

Исследования доказывают, что во время учебы необходимо делать 10-минутный перерыв каждый час, чтобы максимизировать производительность. Лучше всего покинуть комнату, в которой Вы сидите и немного подвигаться.

Не надейтесь на шпаргалки! От ваших знаний зависит ваш будущий успех!