**Методы запоминания информации**

Человек немедленно забывает 50% того, что он читает, если не делает повторений. Забывает 80% того, что услышал за последние 24 часа. Забывает 90% информации в течение 48 часов и другие 10%, которые мы еще помним, в течение недели.

Повторное (и многоразовое) чтение учебного материала – пустая трата времени! При запоминании важно не просто прочитать текст, а повторять его, хотя бы мысленно. Вот почему пересказ после прочтения текста является одним из эффективных методов запоминания информации.

**Повторение** – важный этап закрепления изучаемого материала, который необходим для длительного и крепкого запоминания.

Но нужно знать некоторые **закономерности процесса повторения**:

Заучивание материала происходит неравномерно: часть заученного материала будет плохо воспроизводиться в памяти, но с новыми повторениями припоминание заученного увеличится.

Также заучивание происходит скачками, именно поэтому несколько повторений подряд не дают большого прироста в припоминании, но при последующих повторениях объем заучиваемого материала резко увеличивается. Это происходит из-за того, что человек припоминает сразу небольшое количество информации.

Если материал для запоминания легкий, то первые повторения дают больший результат, чем последующие. Сложная часть этого материала будет усваиваться медленнее.

Если материал для запоминания сложный, то процесс усвоения и запоминания, будет сначала медленным, позже быстрым, ведь объем изучаемого материала увеличится при многократных повторениях.

Повторение необходимо не только для того чтобы выучить, но и для того чтобы закрепить полученную информацию.

Повторение должно быть активным и разнообразным, например: пересказ устный или письменный после прочтения материала; попробуйте начертить таблицу, написать вопросы к этому материалу.

Чтобы лучше усвоить заучиваемое нужно обязательно его пересказать, что не только улучшит ваши знания по данной теме, но и послужит прекрасной тренировкой памяти, надолго закрепит изученное.

**Запоминание информации: правила запоминания**

**Можно выделить два уровня повторения:**

Когда мысленно повторяются только вертикальные последовательности ассоциаций (ключи), например, на каждый вопрос ассоциативно строится список ключевых моментов, по которым будет формироваться ответ.

Повторение с припоминанием всей информации, весь материал повторяется от начала до конца, при этом лучше материал разделить на части, чтобы хватило сил и терпения повторить все сразу. При этом материал повторяется последовательно частями с небольшими перерывами между ними, но без возвращения к началу.

Повторение должно быть рационально распределено, т.е. повторение должно быть через определенное время, но и при этом повторения должны быть разнообразными и активными, например: при заучивании стиха лучше повторять то, что учишь устно и письменно.

**Методика запоминания: быстрое запоминание**

Заучивать материал сразу, до конца и полностью не стоит, полезнее при первом знакомстве с материалом заучить не все, и лишь спустя некоторое время можно обратиться к нему уже с целью заучивания.

В психологии существует такое понятие - реминисценция, т.е. через некоторое время вспоминается больше, чем вспоминалось ранее. Но если вы зазубрите текст намертво, то улучшаться отсроченное воспроизведение не будет, а вот ухудшаться может. Эксперимент: попробуйте испытать себя сами - один материал зазубрите до полного его "омертвения", а другой заучите примерно на 3/4 объема и устройте перерыв, позволив памяти без вашего сознательного участия самой поработать над материалом.

**Способы запоминания: запоминание текста**

Природа памяти такова, что все созданные взаимосвязи (ассоциации) самопроизвольно разрушаются примерно через 40-60 минут, если вы запоминаемый материал изучался без повторения. Вот почему так важно первое мысленное повторение проделать сразу после запоминания.

Остальные мысленные повторения текстовой или речевой информации (запоминание текста) можно проводить по схеме:

Второй раз информация повторяется через 15-20 минут после первого.

В этот же день информация повторяется в третий раз через 6-8 часов.

Четвертое повторения изучаемого материала следует проводить через 24 часа, т.е. на следующий день.

**Способы запоминания: запоминание иностранных слов**

Для запоминания точной информации следует придерживаться следующего графика мысленных повторений:

Второе повторение проводят через 40-60 минут после первого.

Третье повторение проводят примерно через 3-4 часа в тот же день.

Четвертое повторение проводят в любое время следующего дня.

Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять, но число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

**Приемы запоминания**

Можно запоминать с помощью частного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой и т.п.

Можно запоминать комплексным методом, например, текст сначала запоминается целиком, в общих чертах, а затем уже повторяется как одно целое. При работе с большим объемом материала хорошо запомнить его целиком достаточно сложно, поэтому информация дробится и запоминается частями. Перед заучиванием лучше быстренько просмотреть или прочитать текст, и только затем приступать к изучению.

При первом воспроизведении повторяется уже заученная ранее часть и запоминается следующая. При втором повторяются первые части и запоминаются следующие, и так далее до полного запоминания.

**Методика повторения учебного материала в период подготовки и сдачи экзаменов** (патент России №2128862)

Тренировка повторения прочитанного материала проводится по таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| **Алгоритм повторения материала** | |
| **Повторения** | **Время** |
| Первое | Сразу после окончания чтения |
| Второе | Через 20 минут после окончания предыдущего повторения |
| Третье | Через 8 часов |
| Четвёртое | Через сутки (лучше перед сном) |

При этом следует иметь в виду, что под повторением мы понимаем воспроизведение прочитанного своими словами, возможно ближе к исходному тексту. Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить в течение 2-3 минут напряжения памяти.

Предлагаемый в таблице алгоритм повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Здесь обращаем внимание на ДВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА.

**Первое:** имеется в виду повторение УЖЕ ИЗУЧЕННОГО и усвоенного ранее. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, ещё не систематизированный в сознании учащегося.

**Второе:** необходимо процесс повторения производить СТРОГО в соответствии с приведенными выше определениями.

Как заниматься? Предположим, вы готовитесь к экзамену по истории. Для подготовки выделено 4 дня. Приготовили учебник, учебные пособия, вопросы, которые будут на экзамене. Начинайте читать учебник. После его прочтения методом быстрого чтения причитали литературу. Затратили на это 1 день.

На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению. Повторение - это практические ответы на вопросы экзаменационных билетов. К исходному тексту вы обращаетесь только в том случае, если не можете вспомнить необходимое, напрягая память 2-3 минуты.

Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и СРАЗУ ЖЕ приступайте к повторению по аналогии с предыдущим. Таким образом, к вечеру 2-го дня вы закончили очередное повторение. ОТДОХНИТЕ! Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном. На 3-й день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Теперь ВЫ СБОДНЫ ЦЕЛЫЕ УТКИ: отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвертый день в 13 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу лечь спать. На следующее утро – экзамен. ВАС ЖДЁТ УСПЕХ!

В этом нет никаких сомнений: вы прочитали и повторили не только учебник, но и дополнительную литературу (многие неясные в учебнике определения приобретают при дополнительном чтении ясность и стройность. В режиме такого чтения проявляется ЭФФЕКТ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ). Названия, факты, фамилии четко размещаются в блоках вашего алгоритма. Вы хорошо представляете содержание учебного материала. Ваше ОТНОШЕНИЕ К ИЗУЧАЕМОМУ ПРЕДМЕТУ отличается активным, критическим анализом событий, явлений, фактов.

Рассмотренная методика подготовки к экзаменам дает хорошие результаты и по другим предметам: математике, физике, биологии и т.д.

**Знание принципов запоминания информации позволит вам рационально использовать время, выделенное на обучение, и при этом усваивать гораздо больше информации и на более длительный срок. Иными словами, ваша память будет работать намного эффективней, чем это было ранее.**