**Каким законам подчиняется человеческая память:**

1. Чтобы запомнилось легче, должно быть интересно.
2. Осмысливать эффективнее, чем зубрить.
3. Если дать себе установку на запоминание, запомнишь больше и легче.
4. Закрепление на практике сильно улучшает запоминание.
5. Контекст важен (связывайте узнанное новое с уже известным старым через ассоциации).
6. Новая информация «перекрывает» похожую старую.
7. Учить лучше порциями, сравнимыми с объемом кратковременной памяти (небольшими, в общем).
8. Лучше запоминается информация из конца и начала текста/сообщения и т.п.
9. Повторение улучшает запоминание.
10. Незаконченное и незавершенное запоминается лучше.

Во время механического запоминания в памяти спустя 1 ч останется только 40% материала, по прошествии нескольких часов – всего 20%, а при осмысленном запоминании 40% материала удается сохранить в памяти спустя 30 дней.

**Правило осмысления.** Запоминаемое прочно и легко сохраняется в памяти, если человек хорошо осмысливает то, что нужно запомнить. Многие плохо запоминают прочитанное, потому что не хотят думать сами.

**Правило интереса.** С легкостью и без специальных усилий запомнится то, что интересно. Об этом позаботится произвольное запоминание.

**Правило предыдущих знаний.** Чем больше знаний по какому-либо вопросу, тем проще запоминается новое. В процессе работы формируются связи между накопленными знаниями и новыми – происходит запоминание. Абсолютно новый материал в тягость мозгу. Изучение нового лишь тогда доставляет удовольствие и дает хорошие результаты, когда есть возможность сравнить его со старым.

**Правило готовности к запоминанию.** Из текста вы получите ту информацию, на какую настроитесь. То же можно сказать и о времени, которое идет на запоминание.

**Правило ассоциаций.** Мозг человека – это механизм, который работает на уровне подсознания. Ассоциации увеличивают шансы на воспроизведение.

**Правило сильных впечатлений.** Чем сильнее первоначальное впечатление от запоминаемого, тем ярче образ, который останется в памяти.

**Правило повторения.** Необходимо выученный материал повторять не очень часто, чтобы информация оставила след.

**Правило торможения.** Прежде чем заниматься новой информацией, нужно дать «отстояться» выученной ранее, так как предыдущее запоминание будет тормозиться последующим.

**Правило последовательностей.** При изучении материала нужно соблюдать последовательность, потому что представления, выученные последовательно, вспоминаются в том же порядке.

С помощью **метода аналогий (ассоциаций)** можно повысить эффективность запоминания на 40-50%. Находите ассоциации, не обязательно логичные, в своем прошлом опыте. Обычно такие вещи происходят бессознательно и тогда мы говорим, мол, «все это напоминает мне о…». Но использовать такой механизм запоминания и сознательно под силу каждому.

У людей по-разному настроены механизмы восприятия: сходив в кино, визуалы лучше запомнили лица актеров и как герои одеты, аудиалы – главную тему саундтрека, а кинестетики – были поручни у кресел гладкие или шершавые. Поэтому и акценты на способы запоминания надо делать разные.

Аудиалам легче запомнить то, что они услышат. **Используйте диктофон** (в своем телефоне или отдельный), чтобы записать на уроке объяснения учителя. Или начитайте их дома сами. Используйте аудиокурсы и подкасты. Все это можно слушать в промежутке между остальными занятиями и с пользой потратить время на дорогу до школы.

Для визуалов эффективным будет **задействовать зрительную память**: запомните, как выглядела страница в учебнике, заломан ли у нее уголок, в каком абзаце написана нужная информация. В нужный момент постарайтесь начать именно с этих воспоминаний и сам текст всплывет в памяти следом.

На 60% повысить эффективность запоминания информации может способ, который условно назовем **«метод Симонида»**: стараясь запомнить что-то, «привяжите» это к внешним обстоятельствам. В каких условиях и в каком месте вы запоминаете, что находится вокруг, что происходит в этот момент. Постарайтесь сосредоточиться на мысленном образе своего класса, где учитель объяснял вам урок, например. Или включите легкую и не отвлекающую музыку дома, когда что-то учите. Чувственные образы и эмоции помогут запоминанию и, главное, последующему воспроизведению.

Еще один способ немного похож на предыдущий, только профит от него выше – до 80%. Назовем его так – «**раскладываем по полкам**». Суть в том, чтобы привязать информацию (например, иностранные слова или даты к экзамену по истории) к окружающим предметам или воображаемому интерьеру.

Например, оглянитесь на свою комнату и мысленно представьте ее: дата крещения Руси пускай «хранится» под настольной лампой, новое английское слово – под ковриком для мышки и т.д. Бросая взгляд на эти предметы, делайте контрольное упражнение – вспоминайте, что где «лежит». Для каждой последующей темы вам понадобится новая картинка. Кстати, так и таблицу Менделеева можно заучить. Расположите элементы с привязкой к объектам на пути из дома до школы и каждый день проверяйте, все ли на месте.

Упрощает запоминание информации ее **пересказ**. Не зубрите параграф, лучше прочитайте и выделите для себя основное, ключевые моменты. И перескажите все своими словами. Пускай будет не так складно. Но то, что вы осмыслили, вы запомните гораздо вернее чем то, что мучительно зубрили, не понимая смысла.

Задействуйте **моторную память**. Проще говоря, пишите и рисуйте, а не только читайте. Вот вам несколько вариантов:

* составляйте конспекты – самое основное, что сможете потом пересказать;
* составляйте структурные схемы (блок-схемы, схемы порядка слов в предложении на иностранном языке, схематическое изображение человеческого мозга или строения клетки для биологии и т.п.);
* рисуйте таблицы для сравнения и классификации;
* составляйте краткий план ответа на вопрос с тезисами;
* пишите карточки с терминами, датами и именами исторических личностей, иностранными словами;
* подготовьте литературный дневник к экзамену по литературе (можно выписать цитаты, имена ключевых персонажей);
* пишите новые иностранные слова на самоклейках и развешивайте по дому – везде, где они будут часто попадаться на глаза;
* выписывайте математические, физические и химические формулы на отдельные карточки.

**Повторение – мать учения**

Известная народная мудрость имеет вполне научное обоснование: чем больше повторяешь, тем лучше запоминаешь. Только повторять нужно правильно. Для начала бегло просмотрите материал, просто прочитайте и уловите суть. Например, с поверхностного ознакомления можно начать изучение грамматики иностранного языка. Так у вас будет каркас, на который потом будут надстраиваться детали и подробности.

Чем легче материал, тем больший его объем можно запомнить за раз. Более сложным вещам нужно время, чтобы «улечься». Поэтому повторение так эффективно. Причем если вы начнете повторять без перерыва, толку будет мало. Зато можно добиться качественного и количественного скачка, если повторять спустя время. И делать это хорошо по определенному графику.

Так, можете использовать следующий алгоритм:

* учите что-то;
* спустя примерно 20 минут повторяете;
* в тот же день через 6-8 часов повторяете снова;
* и еще раз повторяете на следующий день;
* в дальнейшем можно возвращаться к беглому повторению спустя несколько дней, неделю и т.д.

Для повторения материал стоит разбить на удобные для воспроизведения без перенапряжения фрагменты. Например, на параграфы, строфы. А повторять в тот же день последний раз лучше незадолго до того, как соберетесь ложиться спать. Дело в том, что даже когда мы не занимаемся активным запоминанием, суперкомпьютер в нашей черепной коробке все равно ведет обработку данных. И пока вы спите, его ничего не отвлекает.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все учащиеся используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства.

Первое: имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося.

Второе: процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

*Первое повторение —* сразу по окончании чтения.

*Второе повторение —* через 20 мин после предыдущего.

*Третье повторение —* через 8 часов.

*Четвертое повторение —* через сутки (лучше перед сном).

Как заниматься? Предположим, вы готовитесь к экзамену по истории. Для подготовки выделено четыре дня. Приготовили учебник, учебные пособия, вопросы, которые будут на экзамене. Начинаете читать учебник. Как читать? Мы говорим детям, что учебники нельзя читать быстро. Однако в экспериментальной группе однажды оказались «непослушные» школьники, которые заявили, что они все учебники читают быстро. Проведенная проверка показала, что это не совсем так. Они действительно читали быстро, но не основной учебник, а дополнительную литературу и учебные пособия. В результате там, где обычно ученик ограничивался одним учебником, школьники прочитывали еще несколько книг, затрачивая на это время, не превышающее в целом времени чтения основного учебника. Но результат оказался совершенно неожиданным.

Многие неясные и непонятные определения и теоремы приобретали при дополнительном чтении ясность и стройность. Но, что самое главное, наибольший эффект это дало для запоминания. В режиме такого чтения ярко проявляется эффект непроизвольного запоминания, когда нужное запоминается само собой, без всяких усилий.

Еще раз обращаем ваше внимание, что это результат реализации режима быстрого чтения.

Вы прочитали основной учебник. Методом быстрого чтения прочитали дополнительную литературу. Затратили на это один день. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению. Повторение — это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К исходному тексту вы обращаетесь только в том случае, если не можете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончили к 15 часам. Отдыхайте до 15 часовследующего дня.

На четвертый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующее утро экзамен. Вас ожидает успех. В этом нет никаких сомнений. Вы прочитали и повторили не только учебник, но и дополнительную литературу. Названия, факты, фамилии четко размещаются в вашей памяти. Вы хорошо представляете особенности каждого исторического периода. Можете кратко изложить сущность политики правящей партии определенной эпохи. Ваше отношение к изучаемому предмету отличается активным, критическим анализом событий, явлений и фактов.

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

Схема запоминания, приведенная ниже, рассчитанная на двое суток. В течение этого времени мы будем 4 раза повторять изученный или прочтенный новый материал. Ведь выражение: "Повторение - мать учения!" как нельзя лучше отражает идеальный механизм запоминания.
Эти 4 повтора, следующие друг за другом, стоит разделить интервалами времени, отсчитывая новый интервал после каждого очередного повтора. Не понятно? Сейчас поясним!
повтор №1 - после изучения материала;
повтор №2 - через 20 мин;
повтор №3 - через 8 часов;
повтор №4 - через 24 часа.

#### На примерах быстрого запоминания

Рассмотрим пример: мы ознакомились с темой предстоящего экзамена в 12.00 первого января (допустим), а сам экзамен намечен на третье января. Также предположим, что один повтор займет 1 час нашего свободного времени. Исходя из вышеуказанной схемы, система повторов будет выглядеть так:

повтор №1 - 12.00 (01 января) + 1 час (время на повторение) = 13.00 (окончание);
повтор №2 - 13.20 (01 января) + 1 час (время на повторение) = 14.20 (окончание);
повтор №3 - 22.20 (01 января) + 1 час (время на повторение) = 23.20 (окончание);
повтор №4 - 22.20 (02 января) + 1 час (время на повторение) = 23.20 (окончание).
Как видно, накануне экзамена (03 января), начав подготовку за 2 дня раньше (01 января), мы успеваем качественно повторить новый материал 4 раза! После такого подхода к запоминанию можно не сомневаться - к экзамену мы готовы на 100%!
Если повторить полученные знания еще 2 раза, то информация будет усвоена практически навсегда. Рекомендованные интервалы последующих повторов:
повтор №5 - через 2-3 недели;
повтор №6 - через 2-3 месяца.

Как улучшить память?

**1.**  **Пишите письма.** Исследование, проведенное в 2008 году в Университете Киото, показало: если перед тем как приступить к зубрежке в течение 15-20 минут вспоминать и записывать свои грустные мысли и мельчайшие неприятности, произошедшие за последнее время, эффективность учебы резко возрастет. Дело в том, что все негативное мы априори запоминаем очень хорошо. И всю информацию, которая поступит сразу после эпистолярных излияний, мозг по инерции воспримет как «плохую», а значит, надежно зафиксирует. Не самый веселый метод, но реально работает.

**2.**  **Берегите природу.** Оказывается, традиция отечественных студентов готовиться к экзаменам на даче очень мудра. Три года назад психологи из Мичиганского университета выяснили: созерцание природы повышает когнитивную функцию на целых 20%. Кстати, необязательно выезжать на эту самую природу, можно просто разглядывать фотографии в течение 5-10 минут.

**3.**  **Кричите громче.** Слова запоминаются на 10% лучше, если их выкрикивать. Необязательно, конечно, орать на весь дом «кошка!», «гулять!». Достаточно по несколько раз громко и внятно произнести каждое слово.

**4.**  **Будьте экспрессивнее.** Еще один совет для изучающих трудные языки: изображайте жестами все слова и фразы, которые вы учите. Буквально: если учите спряжение глагола «прыгать» — попрыгайте. А если нужно выучить диалог или сложную фразу, разыграйте сценку. Вот увидите, все запомнится поразительно быстро.

**5.**  **Слушайте себя.** Выучив некую информацию, наговорите ее на диктофон. А когда будете засыпать, тихонько включите эту запись — нужно именно спать под нее. Это потрясающе действенный способ для того, чтобы закреплять уже знакомые, но плохо запоминаемые вещи.

**6.**  **Не сидите на месте.** Учите стихи, учебники и доклады, наворачивая круги по комнате. Дело в том, что ходьба активизирует работу мозга, и ваша способность к запоминанию значительно увеличивается.

**7.**  **Смените обстановку.** Если за один вечер нужно подготовиться к двум экзаменам, делайте это в разных комнатах. Информация, которую мы запоминаем при различных обстоятельствах, не перемешивается в голове.

**8.**  **Выкидывайте слова.** Суперспособ для того, чтобы выучить большой объем слитного текста, например, слова песни или доклад. Перепишите этот текст, оставив от каждого слова только первую букву, и учите его, пытаясь вспоминать эти слова. Естественно, поначалу придется заглядывать в оригинал, но в итоге вам будет достаточно глянуть на усеченный вариант и текст моментально всплывет в памяти. Такую шпаргалку очень удобно брать с собой.

**9.**  **Спите больше.** Чем дольше вы будете спать после того как что-то выучили, тем лучше будете помнить эту информацию наутро. А бессонные ночи, наоборот, значительно [ухудшают память](http://www.sciencemag.org/content/294/5544/1048.abstract). Лучше поспать пару часов перед экзаменом, чем пытаться выучить еще «пару билетиков».

**10.**  **Займитесь спортом!** На эту тему проводилось очень много исследований, и все подтвердили: аэробные упражнения улучшают мозговое кровообращение и память. Займитесь [спортом](http://www.jv.ru/enc/entry/15492) или [потанцуйте](http://www.jv.ru/blog/entry/26324) перед тем, как сесть за книги: сможете выучить наизусть хоть «Евгения Онегина». Ну, или хотя бы первую строфу.

**В настоящее время известны факты, влияющие на скорость протекания процессов забывания. Забывание протекает быстрее, если:**

1) материал недостаточно понят;

2) сведения не заинтересовали человека, он не имеет возможности применить их на практике;

3) информация имеет большой объем, что очень неудобно для процесса восприятия;

4) существует отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием (ретроактивное торможение). Ретроактивное торможение проявляется отчетливее, если деятельность происходит без интервала, если следующая деятельность подобна предшествующей или следующая деятельность серьезнее предшествующей;

5) человек умственно или физически утомлен;

6) присутствуют посторонние раздражители, мешающие сосредоточиться на нужном материале.

**При запоминании материала необходимо знать следующее.**

1. Исследования показали, что люди помнят 10% того, что читают; 20% того, что слышат; 30% того, что видят; 50% увиденного и услышанного одновременно; 70% того, что говорят; 90% рассказанного и сделанного одновременно.

2. Многие ошибки происходят из-за нашего невнимания.

3. Запоминать нужно осознанно.

4. Интересуйтесь только тем, что хотите запомнить, не стараясь удержать в памяти как можно больше.

5. Всегда верьте в возможность преодоления трудностей, будьте уверены в своих силах.

6. Всю информацию для запоминания классифицируйте и располагайте в логическом порядке.

7. Не стоит заучивать незнакомый материал сразу полностью. Заучивая по частям, вы сэкономите время.

8. Нерешенные задачи и незавершенные дела запоминаются проще, так как незавершенные действия создают в подсознании определенное напряжение и мешают сосредоточиться на чем-то другом.

9. Для совершенствования памяти и мышления необходима хорошо развитая речь.

10. Запоминаемый материал не только читайте, но и пересказывайте.

11. Работайте в таком порядке: один раз прочитать, затем три раза пересказать. Ведь чтение без пересказа – пустая трата времени.

12. Пересказ – это и развитие речи, и тренировка памяти. При пересказе мозг активно обрабатывает информацию, а при повторном чтении сил требуется немного. Мозг «узнает» знакомый материал.

13. Хороший эффект достигается при обратном пересказе, когда клетки головного мозга работают еще активнее.

14. Слова должны рождать образ, только после этого возможен хороший результат.

15. Чаще пользуйтесь услугами образной памяти, берите в помощь чувства, страсти и интуицию, которые несут в себе опыт всего человечества.

16. Аналитическая память, интуиция и внимание хорошо развиваются при работе с внутренними образами.

17. Сочетание визуальных и вербальных образов с записями сделает процесс запоминания несложным.

18. Услышанное вспоминается быстрее, чем увиденное, но последнее более устойчиво. А вот конкретные данные лучше фиксировать.

19. Мозг человека имеет в запасе большое количество эмоционально окрашенных слов.

20. Сухие понятия отягощают процесс запоминания.

21. Превратите процесс запоминания в забавную и познавательную игру, и запоминание будет прочным, а воспроизведение – несложным.

22. Беспокойное состояние человека может помешать припоминанию.

23. Наиболее восприимчив к обучению уверенный в себе человек.

24. Для хорошего запоминания необходимо быть сосредоточенным.

25. В идеале источник информации должен находиться со стороны правого уха, которое передает слуховые импульсы в речевые центры быстрее левого.

26. Утром (с 6 до 8 ч) хорошо запоминаются незначительные факты, а после полудня (с 12 до 15 ч) – не только мелкие, но и существенные.

27. Периоды отдыха при запоминании снимают усталость, повышают интерес к предмету.

28. Ученые выяснили следующие причины утомляемости, это:

1) перегрузка во время учебной работы;

2) труд без заинтересованности;

3) наличие присутствующих;

4) непонимание информации;

5) работа без полной отдачи.