

ПАМЯТКА ОБУЧАЮЩИМСЯ



Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного. Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить.

Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (названия, даты и т.д., так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием).

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 повторения; 2-й день - 1 повторение; 3-й день - без повторений; 4-й день - 1 повторение; 5-й день - без повторений; 6-й день - без повторений; 7-й день - 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа;
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

АЛГОРИТМ ЗАПОМИНАНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО УЧАСТИЯ В КОНКУРСАХ, ОЛИМПИАДАХ, ЕНТ

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время участия в конкурсах, тестировании - не дочитывать до конца, по первым словам определить правильный ответ).
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность.

Запоминание – это труд, и труд нелегкий.

Потому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.