

## Секреты твоей памяти

Как часто бывает, что ты весь вечер учил уроки, делал домашние задания по пяти предметам, а на уроке ничего не можешь рассказать. И здесь проблема не в том, что твоя память дырявее решета. Просто её владелец неучел, что у памяти есть свои правила и законы, которым ничего не значат человеческие желания.

Как быть? Познакомиться с некоторыми из них .

### Повторение

Почему популярные песни так легко запоминаются? Потому что в них все построено на повторении: повторяющиеся строки, да и звучат они каждый час со всех устройств. Не хочешь, но запомнишь. Вот этот же механизм надо обернуть себе на пользу.

По статистике ученики забывают 90 процентов того, что изучают в классе, в течение 30 дней. Причем бóльшая часть информации улетучивается из головы в первые часы после урока.

Продлить срок хранения информации можно путем ее планомерного воспроизведения через определенные промежутки времени, сколько и когда повторять не все равно. Ученые высчитали, что в идеале пройденный материал нужно повторить еще два раза в течение суток (лучше сделать это в первые часы после урока). Потом необходимо вернуться к информации через три или четыре дня.

Для дотошных есть точные интервалы и [ссылка](#) на авторитеты:

- первое повторение — сразу после заучивания;
- второе повторение — через 20 минут после первого;
- третье повторение — через 8 часов после второго;
- четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

Внимание! Чтобы запомнить информацию раз и навсегда, важно именно «доставать» слова из памяти, а не подглядывать в словарь или учебник.

Для окончательного закрепления знаний желательно повторять определенные темы раз в полгода. С учетом прогресса содержание обзорного материала можно корректировать. Такой подход занимает много времени, но приносит огромную пользу при изучении любого предмета, особенно иностранных языков.

*В момент обучения память непостоянна — повторения делают ее более надежной. Мозг все-таки ленивая штука- все, что не используется, кажется бесполезным и не встречается постоянно - за бортом.*

## **Мультисенсорная среда**

Чем больше органов чувств задействовано во время учебного процесса, тем лучше запоминается информация.

В ходе экспериментов, которые проводил когнитивный психолог Ричард Майер, группы, работавшие в мультисенсорной среде, всегда демонстрировали лучший результат, чем те, кто получал информацию только по одному каналу (например, через слух или зрение).

Если хотите усвоить тему, представьте информацию не только в вербальной, но и в визуальной форме. Один из эффективных методов — использовать анимацию совместно с устным повествованием. При этом важно соблюдать принцип согласованности: посторонний материал лучше исключить.

Подумайте, как еще можно задействовать зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и обонятельные стимуляторы в сочетании с традиционными способами подачи материала.

Помимо прочего, с полученной информацией надо что-то делать. Как минимум, прочитай - расскажи важное (другу, младшему брату), зарисуй схематично (попробуй освоить [интеллект- карты](#), покоровшие уже весь мир), ответь на вопросы или , наоборот, составь их.

Кстати, некоторые запахи помогают мозгу сосредоточиться (но к сожалению, это не идущие с кухни, так что прикрой дверь).

## **Однозадачность**

А что творится вокруг? Дверь уже закрыли, но ты слушаешь музыку и ведешь активную переписку с друзьями? На компьютере открыто сразу несколько окон и программ, не имеющих отношения к учебе? Подмигивает иконка любимой игры? Разумеется, в такой обстановке трудно сконцентрироваться на задании. И снова время будет потрачено зря.



Ученые доказали, что мультизадачность — это миф. Мозг не способен уделять внимание одновременно нескольким разным вещам. Невозможно оставаться сосредоточенным и качественно обрабатывать информацию, перескакивая от одного дела к другому.

Поэтому сосредоточьтесь на одном деле - и удивитесь, насколько быстрее пойдет процесс.

И последний секрет, но стоило бы его обозначить первым.

## **Правильный настрой**

Оставьте в стороне уныние, возмущение объемом заданий, вредной учительницей и прочим (для этого будет свое время), когда беретесь за учебу. Потому что в противном случае наш мозг как бы получает потайные

сигналы, что не стоит ничего запоминать, ведь это не нужно, не важно и не интересно - зачем напрягаться? Лучше всего попытаться найти что-то интересное в изучаемом материале.

## **Тренировка**

Если несмотря на все усилия, память все же тебя подводит, то и эта ситуация не тупик. Учтите: память работает как мышца, т.е. чем больше вы тренируете ее, тем лучше она функционирует. И здесь в ход можно пускать разные способы. Найти в интернете игры для развития памяти, пополнить базу выученных наизусть стихотворений (а это тоже может быть не банальной бубнежкой, если подойти к процессу творчески, можно найти не менее 10 разных способов заучивания наизусть), взять за правило выучивать несколько иностранных слов ежедневно, изучить секреты так называемой мнемоники и т.п. Здесь важны регулярность и настойчивость, чтобы вы получили какие-нибудь результаты. И не забывайте о необходимости повторений.

## **Планирование**

У мозга, по мнению ученых, нет пределов в объеме запоминаемой информации. Зато существуют ограничения рабочей памяти: человек может выучить ограниченное количество строк за определенный промежуток времени. При всем желании запомнить всего «Евгения Онегина» за 7 часов будет невозможно. Если вы учите большое стихотворение наизусть или сдаете список слов по иностранному языку, разделите это на части, чтобы вызов был реальным, составьте план и следуйте ему.

Память - мощный инструмент для обучения и жизни. Но, как всяким сложным инструментом, её надо уметь пользоваться.

