

## Лекция № 5 (сентябрь 2021г)

### Мини-лекция «Методы активного запоминания»

**Цель:** сообщить в доступной форме об эффективных способах запоминания материала.

**Время:** 20 минут.

#### Как улучшить память

Очень важно в процессе работы активизировать свою память, напрягать ее, держать в состоянии «боевой готовности». Допустим, вы приступаете к очередному вопросу, уровень знаний по нему — средний. Не начинайте сразу читать учебник. Напрягитесь, вспомните все, что вы уже знаете, пусть с ошибками и пропусками, и только после этого читайте. Материал усвоится гораздо легче: во-первых, вы «взбодрили» свою память, во-вторых, всегда интересно выяснить, что напутал и что пропустил — появляется желанная интрига. Возьмите это себе за правило: прежде чем просто получить информацию — попробовать извлечь ее из своей памяти.

Помните, мы говорили о коварстве забывания: оно не осознается, пока не попробуешь информацию воспроизвести. Иногда бывает: малознамого человека узнаешь на улице, но если попросят описать его внешность, задумаешься. Можно ли в этом случае сказать, что знаешь, как он выглядит? Кажется, что да, а на самом деле — нет.

Это две разные памяти: память опознавания и память воспроизведения. Здесь и таится ловушка. Вы когда-то неплохо выучили тему. Теперь вы просматриваете текст учебника или конспект, и он кажется знакомым, ничего нового, вроде все знаете. На экзамене вы будете неприятно удивлены, когда не сможете ничего толком вспомнить, кроме «я про это что-то читал». Если бы вы, прежде чем просматривать учебник, попытались вспомнить тему, избежали бы этого «сюрприза».

Следование принципу «**сначала вспомни сам**» и саму память улучшает, ведь наш мозг — послушный слуга: если хозяин постоянно дает понять, что запасы памяти ему нужны и полезны, все будет храниться в лучшем порядке и легче извлекаться на поверхность.

Образ мозга-слуги помогает понять и значение психологической установки, с которой вы подходите к материалу. Можно многократно читать текст, не будучи сосредоточенным и нацеленным, и почти совсем его не усвоить. Можно прочесть один раз с твердым намерением запомнить, с установкой на сохранение информации, и приобрести гораздо больше.

Каков, например, оптимальный способ учить стихи? Нет смысла читать их десяток раз, а потом ругать себя за плохую память. Прочтите один раз, чтобы ознакомиться. Потом второй, стараясь ярко представить себе, прочувствовать все, о чем говорится, отметьте особо выразительные строки.

А теперь закройте книгу и рассказывайте, как сможете, не смущаясь запинками и пропусками. Снова прочтите, обращая внимание на то, что не смогли вспомнить в первый раз, и еще раз расскажите. При необходимости повторите.

Этим способом человек с обычной памятью может выучить средней длины стихотворение за десять минут. А если он еще по разу повторит его (расскажет сам, а не прочитает) спустя несколько часов и на следующий день, то может помнить всю жизнь.

#### Как работает повторение

Вот и следующий важный принцип — **необходимость повторения**. Психологи хорошо изучили [проблему забывания](#) и выяснили, что есть «критические моменты», после которых процент оставшейся в голове информации резко падает. Через несколько минут забывается примерно четверть, через несколько часов — половина, через сутки — три четверти информации. Так вот, если именно в эти ответственные моменты информацию повторить, она забывается гораздо меньше.

Поэтому действуем так: прочитали главу учебника — повторите основные и трудные для запоминания моменты. Вот вы и обезвредили первый «критический момент». Закончили блок из нескольких вопросов или просто пора идти обедать — повторите самое важное из того, чем занимались последние полдня. Второй момент благополучно пройден.

Наконец, на следующий день начните занятия с того, что вспомните материал дня предшествующего — и все вами запомненное останется при вас надолго.

Это только на первый взгляд кажется очень сложным и требующим много времени. Не нужно проговаривать все прочитанное словами — просто убедитесь, что вы помните, можно загибать пальцы или набрасывать план ответа.

Если во время повторения обнаружили «дырки» — немедленно обратитесь к учебнику и их заполните и не забудьте повторить этот момент еще и в следующий раз.