

ГИА – твой путь к успеху: 10 способов запомнить все и не рассчитывать на шпаргалку!

1. Интересное или эмоционально окрашенное запоминается легче. Если вам требуется выучить список костей лучезапястного сустава, представьте, что это, например, ваш сустав.
2. Многие педагоги настаивают – попытайтесь найти свое решение, прежде чем ознакомитесь с готовым результатом. Например, выбрав вопрос, представьте, что бы вы сказали по этому поводу, кроме многообещающего междометия «Нуууу...» И только после нескольких минут замешательства обратитесь к учебнику.
3. Запишите важное от руки. Исследования показывают, что, записав информацию, мы храним ее более надежно, даже если потеряли ту тетрадку.
4. Почитайте информацию вслух. Хотя домашним это может не понравиться, вы все же лучше запомните информацию, используя голос, уши и глаза, чем если бы вы просто просмотрели эту интереснейшую информацию в книге.
5. Кстати, перед экзаменом можно найти применение даже семье и близким людям. Остановите одного из них и перескажите ему несколько параграфов. Пересказ поможет укрепить в голове наиболее важные идеи и структурировать информацию.
6. Не сидите с книгами на одном месте, переходите из комнаты в комнату. Оказывается, перемена места обучения улучшает память. В одном из классических экспериментов 1978 года психологи установили, что студенты, которые изучали лексику словаря в двух разных комнатах, отвечали на тестах гораздо лучше, чем ребята, которые корпели над словарем в одной и той же гостиной.
7. Зубрежка уже не актуальна. Или такой вариант: вы лихорадочно читаете параграфы учебника, веря, что формулы или правила сами собой отложатся в памяти. Существуют более эффективные способы выучить необходимую информацию. Например, метод под названием «припоминание». Выглядит он примерно так: изучив новый материал, человек старается собраться и, закрыв нужную страницу, «разложить всё по полочкам». Удобно таким образом вычленить из материала смысловые опорные пункты. Психологи объясняют, что нервные окончания, которые мы напрягаем, стараясь припомнить факт, закон или правило, укрепляются во время тренировок и потом помогают быстрее извлекать из памяти то, что необходимо.
8. Психолог Эббингауз больше ста лет назад занимался проблемой, как лучше запоминать незапоминаемое. Проводя соответствующие опыты, он получил неутешительные для нерадивых студентов результаты: уже в продолжение первого часа забывается около 60% полученной свежей информации, через 10 часов после выучивания в памяти задерживается 35% информации. Психологи заинтересовались опытами Эббингауза и ввели в практику так называемое интервальное повторение: 1-е – непосредственно после прочтения, 2-е – через 20 минут, 3-е – через восемь часов, 4-е – через сутки. Однако, чтобы запомнить схему интервального повторения, вы также должны воспользоваться интервальным повторением, а это не так просто.
9. Эббингауз, кроме всего прочего, открыл «эффект края». Смысл данного открытия заключается в том, что лучше всего запоминаются данные, находящиеся в начале и/или в конце текста.
10. Сжимать кулаки. Был поставлен эксперимент с 50 волонтерами, который помог доказать, что сжатие правого кулака во время усвоения информации способствует эффективной работе памяти. Когда человек сжимает кулак, в мозгу активируются места, связанные с памятью.