**Рекомендации по эффективному запоминанию информации.**

Сталкивались ли с ситуацией, когда сидите часами, изучаете параграф в учебнике и не можете ничего запомнить? Или на прошлой неделе выучили стихотворение за 1 час, а сегодня равноценное произведение учите уже три часа и никакого результата? Помните, почему так происходит? Потому что у памяти, как и у других процессов, существуют свои законы.

***Некоторые закономерности запоминания***

1. Объем. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение. Необходимо дробить информацию.
2. Осмысленность. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Необходима осознанность, осмысление информации. Прочитал - сразу запиши (зарисуй) его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное.
3. Вспомни: проявление интереса к заучиваемому тексту повышает эффективность его запоминания.
4. Распределение. Распределенное заучивание лучше концентрирован­ного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше по­немногу, чем сразу.
5. Структурированность. Для лучшего запоминания старайтесь структурировать, логически выстраивать материал, который необходимо запомнить;
6. Повторение. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение. Главное - распределение повторений во времени.. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
7. Индивидуальные особенности. При запоминании информации используй знания об индивидуальных особенностях своей памяти, которые мы изучали на занятии. Какая память у тебя развита лучше всего: зрительная или слуховая? Вербальная или невербальная?

**Рекомендации по заучиванию:**

1. Важно, что перед заучиванием материала необходимо расслабиться и сосредоточиться и успокоиться;
2. Старайтесь исключать отвлекающие факторы при запоминании материала (разговоры, телевизор и пр.);
3. Начинай изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.
4. Старайтесь больше наблюдать за происходящим вокруг и создайте установку на запоминание;
5. Обязательно ежедневно тренируйте свою память, запоминая строки из стихотворений или абзацы рассказов;
6. Составляйте план запоминаемого материала;
7. Пользуйтесь для запоминания материала мнемическими техниками;
8. Постарайтесь повторять запомненный материал на протяжении нескольких дней;
9. Воссоздавайте различные образы и ассоциации для лучшего запоминания материала;
10. Для лучшего воспроизведения запомненного материала составьте план и тогда ничего не упустите.
11. Для запоминания используйте метод смысловой разбивки или группировки, чанкинга;
12. Осмысленное связывание нового материала с ранее усвоенным;
13. Задавайте себе вопросы после заучивания определенного текста – это позволит осмыслить запомненное;
14. Используйте технику рифмы и ритма при запоминании материала – особенно это полезно для запоминания материала, не имеющего логической связей, например, формулы, слова иностранного языка;
15. Техника аббревиатуры позволит легче запоминать материал;
16. Составление схемы или таблицы ускорит запоминание материала;
17. Эффективным приемом является формулирование примеров для запоминаемого материала;
18. Пересказ выученного текста не требует больших усилий, однако является прекрасным приемом эффективного запоминания;
19. Обязательно устраивайте перерывы в процессе заучивания материала, так это повышает эффективность процессов памяти.

**Желаю Вам удачи и успехов на экзаменах!**