Как развивать память?

Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное запоминание информации обеспечит условия для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.

Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее запоминания механического. Последовательность работы примерно такова:

понять;

установить логическую последовательность;

разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»;

запомнить именно их.

При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

Настоящая мать учения не повторение, а применение. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежней будет запоминание.

Если объем учебной информации большой, используй принципы быстрого чтения:

• использовать только зрение, не повторяя про себя текст;

• воспринимать слово не по буквам, а как отдельный знак;

• воспринимать одновременно несколько слов или фраз;

• двигаться взглядом не по строчкам, а посередине страницы сверху вниз, используя так называемое периферическое зрение.

Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и с утра. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику после математики.