

Як запам'ятовувати матеріал

Пам'ятка

1. Навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі. Осмислюйте інформацію, а не механічно заучуйте (50% механічно визубреного забувається протягом години. Через день залишається лише 30%).

2. Працюйте з потрібною інформацією в період своєї найкращої працездатності. Найкращий час це між 8 та 12 годинами. Потім іде спад продуктивності і запам'ятовування, а з 17 години повільно росте і досягає високого рівня у вечірній час.

3. Якщо отримана інформація не використовується протягом трьох днів, то 70% її забувається. Потрібну вам інформацію повторюйте.

4. Знайдіть час для відпочинку. (Але не для перегляду телепрограм). Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Повноцінний сон – запорука доброї пам'яті, як і повноцінне харчування.

5. Деякі вважають, що музика, шум, розмови не заважають їм під час заняття. Але це не так. Стомлення в цьому випадку настає значно швидше. Продуктивна розумова діяльність можлива тільки в умовах тиші. В період великого розумового напруження бажано уникати перегляду відеофільмів і телепередач.

6. Після фізики вчіть історію, після літератури – математику. Пам'ять любить різноманітність.

7. У ході запам'ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми, діаграми, графіки.

Прочитайте пам'ятку і перегляньте ваш режим дня. Спираючись на отримані сьогодні знання, внесіть корективи в наш типовий режим дня.

Людина може запам'ятати досить велику кількість інформації, тільки треба знати, як це зробити.