Секреты хорошей памяти

Секрет№1. Концентрация внимания.

Секрет№2. Заинтересованность.

Секрет№3. Понимание (осмысление информации, а не механическое заучивание).

Эффективное повторение для тех, кто готовит материал заранее.

Первый день. Первое повторение информации через 40 минут после заучивания (всего за день 2-3 повторения).

Второй день. 1-2 повторения.

Третий день – седьмой дни. По одному повторению.

Затем 1 повторение с интервалом в 7-10 дней.

Лучше 30 повторений в течение месяца, чем 100 повторений в день.

Как запомнить самое сложное.

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов)

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.
4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

 Ожидание – особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не даёт ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

1. Повтори фразу через 10 минут.
2. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.

### Что делать, чтобы лучше запоминать (для всех).

 К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. Попробуйте!

Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующий день экзамен. Вас ожидает успех. Нет никаких сомнений.

И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу.Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.