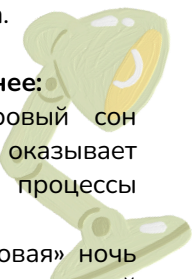


КАК ПОМОЧЬ МОЗГУ РАБОТАТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ?

Вы можете делать все правильно, но ничего не запоминать. Информация будет просто испаряться, только что заученные данные начнут путаться в голове, переплетаться и замещаться. Причина тому – усталость и неготовность вашего мозга.

Как помочь мозгу работать продуктивнее:

- **высыпаться** – нормальный, здоровый сон достаточной продолжительности оказывает благотворное влияние на процессы запоминания информации;
- **не учить материал ночью** – «трудовая» ночь перед экзаменом всегда была главной ошибкой студентов, ведь без отдыха мозг просто не сможет ничего запомнить;
- **правильно питаться** – добавьте в рацион углеводистые фрукты (например, бананы), орехи и другие способствующие повышению мозговой активности продукты;
- **добавить кислорода** – он жизненно необходим для правильной работы мозга, поэтому проветривайте комнату как можно чаще
- **не забывать о физической активности** – ученые не раз подтверждали, что чередующие процесс изучения с физическими нагрузками люди лучше запоминают и усваивают материал.



СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**Г.МИНСК, ПРОСПЕКТ
ДЗЕРЖИНСКОГО
83/6 (ОБЩЕЖИТИЕ №5)
КАБ. 109,110,113
+375-17-369-12-70
SPPS@BSMU.BY**

В случае психологических трудностей, кризиса или необходимости поддержки - обратитесь к психологу.

Телефоны доверия:

Экстренная психологическая помощь
круглосуточная, бесплатная, анонимная
Город Минск:
+375 17 352-44-44, +375 17 304-43-70

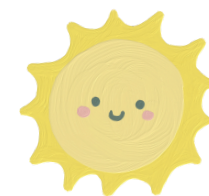
Номер телефона -133

Исходящий вызов для абонентов “Белтелеком”,
А1, МТС, life:) - бесплатный.

Республиканский центр психологической помощи
г.Минск, ул. Чюрлениса, 3
+375 17 300 1006
talk2ok.by



ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАПОМИНАНИЯ БОЛЬШОГО ОБЪЕМА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СЁМУХА Е.О.

**ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПРИБЛИЖАЕТСЯ ПОРА
ЭКЗАМЕНОВ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ
ПОПРОБОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ
ИЗУЧЕНИЯ И ЗАПОМИНАНИЯ МАТЕРИАЛА,
КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ЭТОТ ПРОЦЕСС БОЛЕЕ
ПРОСТЫМ И ЭФФЕКТИВНЫМ:**

- **Переходите от общего к частному**

Наш мозг лучше воспринимает целую картину, чем ее составные части. Поэтому при изучении, например, хода какого-либо сражения необходимо сначала прочитать его полное описание и только потом переходить к деталям – к датам, событиям, персоналиям и оценкам.

- **Используйте тактику чередования**

При необходимости запомнить огромный объем разрозненной информации старайтесь чередовать ее. Готовитесь к экзаменам сразу по нескольким предметам? Лучше всего разделить подготовку на блоки, например по 30 минут, и чередовать материал.

- **Задействуйте зрительную память**

Научно доказанный факт: наш мозг лучше усваивает информацию, полученную при помощи зрения. Поэтому в ваших интересах визуализировать данные. Если необходимо изучить какое-либо явление – начертите схему, выучить слова на иностранном языке – сделайте к ним зарисовки.

- **Подходите к изучению с позиции наставника**

Процесс запоминания оказывается более эффективным, если вы объясняете полученную информацию кому-либо, возможно даже самому себе. Потому подходите к изучению с позиции наставника.

- **Используйте метод желтого маркера**

Пишите конспекты или выделяйте самую важную информацию в тетрадях, распечатках, книгах и методичках. Метод «желтого маркера» основан на том, что мы гораздо лучше запоминаем данные, которые выделяются на фоне остальных.

- **Обеспечьте дозированный прием**

Не пытайтесь объять необъятное – запомнить содержание трех учебников за сутки не по силам даже чемпионам мира по памяти. Разбейте информацию на блоки и обеспечьте ее дозированный прием – организуйте поэтапное изучение, которое вы будете чередовать с отдыхом.

- **Повысьте концентрацию внимания**

Эффективность процесса запоминания напрямую зависит от концентрации внимания. Если вы постоянно отвлекаетесь и не можете сосредоточиться, то возьмите за правило делать несколько повышающих внимание упражнений каждый день.

- **Сделайте акцент на ассоциации**

В основу процесса запоминания большого количества информации должны ложиться ассоциации. Чем более яркими они будут, тем лучше. Проводите параллели, задействуйте мнемотехнические приемы, старайтесь увидеть в материале как можно больше сходств с тем, что вы уже знаете. Повторяйте материал 3 раза. Изученный материал стоит повторять три раза: первый – через несколько минут после изучения, второй – спустя 3-4 часа и третий – на следующее утро. Троекратное повторение при нормальной памяти способно обеспечить практически гарантированное запоминание.

- **Пересказывайте изученное**

После изучения блока информации перескажите его. Лучше реальным людям, но можно и самому себе. Старайтесь говорить как можно громче, с чувством и интонацией. Это поможет подключить эмоциональное восприятие и быстрее запомнить материал. Добавьте впечатлений. Этот совет следует из предыдущего: чем больше эмоций у вас вызывает та или иная информация, тем быстрее она врезается в память.

- **Усиьте мотивацию**

Мотивация может повлиять на концентрацию внимания и внутреннюю дисциплину. Вам необходимо подумать и четко осознать все преимущества запоминания материала. Лучше всего записать их в столбик на листе бумаги.

- **Чередуйте изучение и физическую активность**

Зубрежка в четырех стенах никогда не приносит должного результата. Вам необходимо чередовать запоминание материала с физической активностью – занимайтесь не более 2-3 часов подряд, после чего прогуливайтесь, делайте зарядку.

- **Откажитесь от перегрузок**

Не перегружайте себя – так вы не запомните даже того объема информации, которая могла бы остаться в вашей голове. Акцентируйте внимание на самых главных тезисах и экономьте время на деталях.

START

