

Готуємо пам'ять до сесії

Матеріал краще запам'ятовується, якщо читати сидячи, вголос. З комп'ютером просто: не вистачає пам'яті, докупив – і залізо починає "думати" швидше. А що робити, якщо гальмує власна пам'ять, а йде сесія і тобі треба засвоїти величезний об'єм літератури? Не зневірються і слідує нашим порадам!

10 порад студентам

1. Складіть план. Перш за все, зберіться – оцініть, скільки є днів на підготовку і складіть письмовий план, розподіливши теми по днях. Розклавши їх по віртуальних "поличках", ви вже підготуєте пам'ять до запам'ятовування цих матеріалів.

2. Налагодьте режим. Налагодьте режим відпочинку і активності. Адже пам'ять безпосередньо залежить від того, наскільки мозок повний сил. Вранці, після сну, мозок відпочив і пам'ять працює добре, тому найскладніші теми повторюйте саме в цей час. Кожні 45 хвилин робіть перерву на 15 хвилин – це поліпшить запам'ятовування свіжопрочитаного, допоможе йому перейти з короткострокової пам'яті в довготривалу.

3. Учіть сидячи, а не лежачи. При вертикальному положенні тіла серце працює повноцінно, кров надходить в мозок в достатній кількості і пам'ять працює добре, якщо ж людина лягає, серце починає працювати в півсили, кровообіг мозку і, відповідно, пам'ять – погіршуються (з тих же причин лежачи виникає сонливість). Тому вчити ефективно можна лише сидячи.

4. Проціджуйте "воду". Не повторюйте все підряд, відкидайте непотрібну інформацію, концентруйтеся на головному – визначеннях, формулах, правилах і так далі.

5. Записуйте, уявляйте і малюйте. Навіть якщо ви не зможете користуватися шпаргалками на іспиті, не лінуєтеся їх готувати. Річ у тому, що, записуючи, ви підключаєте зорову пам'ять і матеріал засвоюється краще. Із цього приводу є навіть латинська приказка: "Один раз записав – все одно, що двічі прочитав". Також можна асоціювати те, що ви хочете вивчити, з образами і малювати картинки, що ілюструють це, – як в уяві, так і на папері, тут діятиме той же принцип візуалізації.

6. Читайте вголос. Окрім зорової пам'яті, можна підключити емоційну – для цього читайте те, що хочете вивчити, вголос. При цьому можна, наприклад, різні правила промовляти різними інтонаціями, наприклад, різних викладачів. Такий прийом відкладе в пам'яті емоційний слід і інформацію легко буде пригадати на іспиті.

7. Їжте мало. Краще влаштуйте кожні три години легкі перекуси, ніж щільно набивайте шлунок двічі в день. Через переїдання пам'ять погіршується – через те, що кровообіг і обмін речовин в цей час перемикаються на травлення (продукти у міру перетравлювання надходять в кров, збільшують її в'язкість, через що виникає кисневе голодування мозку і, як наслідок – тугодумство і сонливість). А з'їдаючи мало, запам'ятовування підтримується на постійному рівні.

8. Підберіть страви, що «допомагають запам'ятовувати». Розумова напруга, як і фізична, вимагає підвищення надходження вітамінів, перш за все – С і В. Тому, для поповнення запасів першого щодня з'їдайте один-два ківі або пару апельсинів, а для вітамінізації другим – вживайте арахіс, волоські горіхи, висівковий хліб і страви з печінки. Крім того, в харчуванні студента мають бути такі поліпшуючі пам'ять компоненти и як: поліненасичені жирні кислоти (їх джерело – жирна риба, риб'ячий жир, рослинна олія, краще всього - оливкова) сало, яєчний жовток, мікроелемент кальцій (його багато в молочних продуктах) залізо (м'ясо, петрушка, гречка, яблука).

9. Підійть на медичну хитрість. В арсеналі лікарів є ліки, спеціалізовані на поліпшення пам'яті і розумових процесів, наприклад, ноотропні препарати, засоби, що містять гінкго, женьшень і ін. Тому проконсультуйтеся у знайомого лікаря або хоч би аптекаря, що вам краще підійде, ці медикаменти продаються без рецепту.

10. Якщо потрібно підбадьоритися – душ і масаж. Бувають ситуації, коли і відпочивати немає часу і вивчити потрібно, і сил немає. Швидко повернути ясність думки можна за допомогою самомасажу вух і «комірцевої» зони шиї. Розімніть вуха і шкіру шиї так, щоб вони "спалахнули" - для цього знадобиться близько 5 хвилин. Це посприє поліпшенню кровообігу в головному мозку і додасть пам'яті нових сил. Ще один спосіб рефлекторно підбадьоритися – стискувати двома краями нігтів однієї руки нігтьові фаланги пальців іншої руки, і потім навпаки, протягом 2-3 хвилин. За канонами китайської медицини там розташовані точки відповідності головного мозку. Якщо ж ви відчуваєте, що перенавантажували голову навчанням, прийміть душ і вимийте волосся – вода уміє забирати зайву інформацію.

Три помилки, яких слід уникати

1. "Покурю і зберуся думками" Збиратися думками за допомогою куріння дійсно можна (нікотин - психостимулятор), але всього на якихось 10-15 хвилин, та й то за рахунок короткострокової пам'яті, а довгострокова пам'ять погіршає через збільшення в'язкості крові. Тобто те, що ви вивчите після сигарет, запам'ятається швидко, але ненадовго, до того ж ослаблюють спогади про все, що вивчали до цього.

2. "Треба їсти в-основному солодке – паливо для мозку". Солодке дає енергію мозку швидко, але не надовго. Скажімо, енергії шоколадного батончика вистачить приблизно на 30 хвилин ефективної роботи. Потім так само різко ця енергія закінчується і людина провалюється до енергетичної ями. Як правило, після бажання випити каву, міцний чай або енергетичний напій, нерідко знову доводиться підкріплюватись "швидким" паливом. Енергетична яма, яка виникає після тоніків, ще глибша і після потрапляння в неї пам'ять вже ні на що не годиться, а на її відновлення знадобиться багато дорогоцінних годин. Тому солодке можна їсти, але потрохи і то після основної їжі – каш, супів, м'ясного, овочів.

3. "Пляшка пива не пошкодить" Один з наслідків вживання алкоголю – погіршення пам'яті. Воно тим більше, чим більше випито спиртного. Але навіть одна пляшка пива погіршить якість всього, над чим ви працювали цілий день. Отже краще завжди залишатися тверезим.