

Як покращити свою пам'ять –

8 порад студентам.

Запам'ятовувати тонни інформації стає набагато легше, якщо використовувати для запам'ятовування своєрідну схему. Ось 8 схем, які допоможуть “зацементувати” інформацію у пам'яті :

1+2. Аббревіатури:

У нашому випадку, аббревіатура, або акронім - це слово, що складається із перших букв іншого слова. Тобто кожна літера означає якесь інакше слово. Щось на зразок цього є речення “**Каждый охотних желает поймать жар птицу**” (про кольори веселки). Особисто я використовую цей спосіб у протилежному напрямку – наприклад, для запам'ятовування пароля – складаю речення, кожне слово якого починається на літеру в паролі (по порядку). Для прикладу пароль (набрала на клавіатурі в сліпу літери) – **вдарлешр - Візьми диню Аліні раніше лаванди, евкаліпту; швиденько!** Як видно з прикладу – речення абсолютно беззмістовне, але воно в чомусь кумедне і тому легко запам'ятовується. Наступного разу при вводі паролю все, що потрібно зробити – це просто сказати подумки це речення.

3. Зіграй в це:

Використай свої акторські здібності, щоб відтворити в житті матеріал, який ти намагаєшся вивчити. Наприклад, ти вчиш історію: відтвори діалог між двома історичними персонажами – полководцями, філософами, політиками і т.д. Або ж намагаєшся запам'ятати події у великій битві – відтвори її за допомогою канцтоварів на столі, або ж навіть іграшкових солдатиків з дитинства – буде і весело, і ефективно.

4. Категоризуй:

Організуй інформацію по категоріях для кращого запам'ятовування. Наприклад, типи суглобів в тілі людини: рухомі, мало рухомі, не рухомі або: ті що обертаються на 180 градусів, 90 градусів, 45 градусів.

5. Асоціуй:

Сформуй асоціативний ланцюг між інформацією, яку ти намагаєшся вивчити. Наприклад, щоб запам'ятати по-порядку 6 абсолютно різних зображень, нічим не поєднаних між собою, склади розповідь, кожне речення якої буде базуватися на зображеннях. Таким чином ти не тільки запам'ятаєш малюнки, але і як вони розташовані по порядку.

6. Римуй:

Якщо тобі важко запам'ятати якесь слово – придумай йому смішну риму. З власного досвіду скажу, що це дуже допомагає при вивченні різних латинських термінів.

7. Записуй відео та аудіо:

Цей прийом прийде на допомогу при вивченні іноземної мови – наприклад, готуючись до екзамену записуй усну відповідь на білет на відео (скориставшись вебкамерою). Передивившись відео, ти не тільки запам'ятаєш інформацію краще, але і зможеш побачити себе зі сторони, тим самим виділити свої слабкі та сильні сторони. Ти також матимеш змогу почути свою вимову так, як її чують інші (і якщо необхідно, підкоректувати її).

8. Візуалізуй:

Спробуй зобразити абстрактну ідею на папері. Наприклад, ту ж сцену історичної битви з пункту 3. Використовуй всі свої відчуття, щоб уявити який предмет на дотик, як він пахне, виглядає, який видає звук і т.д. Чим детальніше ти зможеш уявити, тим легше тобі буде запам'ятати та відтворити.