

## Учимся учиться

**Отрицательные эмоции – враг памяти.** Если вы раздражены, взволнованы, испуганы, то сначала успокойтесь и только после этого беритесь за дело.

Хорошая память – это, прежде всего здоровье. Сидя целыми днями над книгой без свежего воздуха, физической нагрузки и рационального режима, нельзя рассчитывать на хороший результат. Для умственной работы ритм бывает разный. У 15-20% людей работоспособность выше в утренние часы (жаворонок). У 30% людей пик работоспособности приходится на вечер.

Каждый третий – сова. Зато половина людей вообще не замечают этих пиков и могут работать равномерно.

**Для самонастройки на предстоящий экзамен применяйте следующие формулировки:**

**«Чувствую себя уверенно, настроение приподнятое, голова ясная, я совершенно спокоен, я собран, мыслю четко, я хочу (могу, буду) отвечать легко, четко, ясно»**

### Как повторять?

Если вы повторяете параграф раз двадцать подряд, то пересилив отвращение к этому занятию, наконец, запомните текст. Но, решив, что все в порядке, наутро убедитесь в обратном. Через полчаса забывается 40% новой информации, на следующий день – 34%, через месяц – 21%. Значит, с учетом этого надо и повторять: первый раз – сразу после запоминания, второй – через 30 минут, третий – через день, четвертый – через 2-3 недели. Повторять материал лучше перед сном. Лучше всех запоминает тот, кто не торопится. Повторяйте текст активно – осмысливайте, делайте записи. Используйте все виды памяти – зрительную и слуховую.

### Как вспомнить?

Если предстоит запомнить большой текст, то разбейте его на части и выберите опору для каждого отрывка. Их не должно быть слишком мало, чтобы не упустить важное, но не надо увлекаться и количеством и качеством, иначе цепочку опор будет трудно запомнить.

### «Ешьте слона по частям»

Завтра экзамены, но вы настроены решительно, потому, что впереди целая ночь и день. Экзамен все-таки будет сдан, но содержание вы будете помнить до обеда. Подумайте: почему «семь бед – один ответ», а не 5 или 10? Почему, прежде чем отрезать – надо семь раз отмерить. И с какой стати именно семеро одного не ждут? Психологи раскрыли секрет «магической семерки». Оказывается таков средний объем нашей оперативной памяти – при одновременном восприятии она способна удержать 7 объектов.

### Шпаргалка.

Требования к ней известны: минимум объема и максимум информации. А это именно то, что нужно для успешного запоминания. Если вы хорошо поработали со шпаргалкой перед экзаменом, то потом она и не потребуется, отслужив службу накануне.