



# Пособие

## по запоминанию

от @yuliya\_see



**"Границы наших возможностей  
находятся в нашей голове"**

Арнольд Шварценеггер



**Привет!**

В этом пособии Вы узнаете о лучших **рабочих методах запоминания**. И Ваше восприятие больших объёмов информации точно изменится после прочтения.

**Вперёд!**

# Содержание

- ▼ Кто я?
- ▼ Для кого это пособие
- ▼ Концентрация и внимание
- ▼ Упражнения на концентрацию
- ▼ Основные методы запоминания
- ▼ Упражнения на развитие памяти

Olivia Chek

# Кто я?

Меня зовут Юля, и я учусь на 2 курсе в медицинском университете.



Я закончила школу с золотой медалью, сдала ЕГЭ, поступила на бюджет, успешно закончила первый курс и уже заканчиваю второй.

Я люблю учиться и делаю это в своё удовольствие благодаря постоянному совершенствованию своих навыков.

## Как я начинала?

Ещё в школе я поняла, что не хочу быть "средней" в учёбе, хочу быть лучше. И когда столкнулась с информацией, которую не могла запомнить физически, начала придумывать ассоциации и писать конспекты. Так, за год-два я стала отличницей.

Когда начала готовиться к ЕГЭ, поняла, что заучивания и механического перечитывания недостаточно.

Я узнала различные методики запоминания, которые поменяли мое отношение к учебе и запоминанию информации. Именно ими я и делюсь в этом пособии.

# Вам нужно это пособие, если

- ▼ У Вас плохая память от природы
- ▼ Хотите быстрее запоминать информацию
- ▼ У Вас плохая визуальная, слуховая или другие виды памяти
- ▼ Хотите запоминать информацию надолго
- ▼ Плохо концентрируетесь
- ▼ Невнимательные
- ▼ Не знаете, с чего начать природы
- ▼ Хотите быстро освоить основные приемы и начать их применять
- ▼ Вам нужна проверенная методика
- ▼ Нет средств на дорогие курсы и книги
- ▼ Читаете много раз, но всё равно не можете запомнить
- ▼ Нет интереса к учёбе

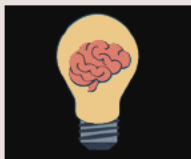
# СНАЧАЛА ИЗМЕНИТЕ

## МЫШЛЕНИЕ

**Всем знакома ситуация:**

До экзамена/зачета остался один день, и Вы учите вопросы с огромной скоростью.

**"Но почему же я не учил так весь год?"**



Всё потому, что мозг в **стрессовой ситуации** работает, а в другой - ищет **оправдания.**

В большинстве случаев мы не понимаем, что нами движут **установки**, которые засели глубоко **в голове.**

**Чтобы начать двигаться вперёд, найдите, что Вас останавливает сейчас.**

**1** "Я и так уже много сделал(а), хватит"

**2** "У меня плохая память"

**3** "К экзамену всё равно придётся это учить"

**4** "Это невозможно выучить"

**5** "У него лучше получается, потому что дано от природы"

## **“Я и так уже много сделал(а), хватит”**

Эта **установка** есть практически у всех. Она очень **сильно мешает**, потому что Вы жалеете себя: “Я молодец, я потрудился, теперь можно отдохнуть”.

Каждый раз, когда возникает такая мысль, **задайте себе вопрос:** “Я уже настолько устал(а), что больше не могу учить **или мной управляет лень?**”

**Это не значит, что отдыхать не нужно совсем.**

Научитесь различать усталость и лень.

## **“У меня плохая память”**

**Не существует** плохой памяти! Она может быть только **ненатренированной**.

Любой человек, у которого достаточно мотивации и силы воли, может **улучшить свои навыки в запоминании**. Для этого нужно много практиковаться и совершенствоваться.



## **“К экзамену всё равно придётся это учить”**

Часто мы разрешаем себе **не доучивать материал**, потому что **устали и “мозг уже не работает”**. Но представьте, сколько всего придется тогда выучить за неделю перед экзаменом.

Перед экзаменом будет легче запомнить, потому что **Вы будете в стрессовой ситуации**. Но при этом Вы будете мало спать, есть, что в итоге скажется на здоровье.

### **Не стоит учиться во вред своему здоровью!**

Это в последующем будет связывать процесс запоминания с чем-то негативным, что точно не поможет Вам улучшить свои способности.


## **“Это невозможно выучить”**

Такие мысли возникают и когда перед нами 10 страниц, и когда 100 или еще больше. И поймите, что **если это кто-то когда-то делал, значит и Вы можете**.

## **“У него лучше получается, потому что ему дано от природы”**

У нас и правда **изначально различные способности**: кто-то запоминает быстрее, кто-то медленнее. Но у кого-то получается **лучше, чем у Вас только потому, что Вы недостаточно совершенствовали свои способности**.





Мышление - то, что делает  
нас такими, какие мы есть.

Согласитесь, что было бы  
странно, если бы человек,  
который постоянно называл себя  
глупым, вдруг стал умным.

Поэтому Вы должны сказать  
себе, что после прочтения  
сможете запомнить всё, что  
угодно. И с эти настроением  
пройти всё пособие.

# Внимание и концентрация

Ни для кого не секрет, что без **концентрации** невозможно качественно запомнить материал.

Поэтому очень важно проработать свою внимательность, умение не отвлекаться на посторонние дела во время обучения.

Считать, что многозадачность является хорошим качеством - ошибка. Ведь само понятие **многозадачности подразумевает, что Вы не сконцентрированы на запоминании конкретного материала.**

## Первые шаги:

### Выясните временные промежутки:

Важно примерно определить **необходимое время** на изучение той или иной информации, чтобы не переоценивать свои силы.

Например, нужно изучить 40 страниц информации. Задайте себе вопрос: "Сколько мне нужно времени, чтобы полностью освоить 10 страниц?".

### Избавьтесь от отвлекающих факторов:

социальные сети, слишком громкая музыка, еда и т.д. На самом деле эти факторы у каждого разные. Кому-то будет комфортнее слушать музыку, кому-то необходимо поощрять себя сладким за изученный материал. Смысл в том, чтобы всё было лишь на пользу учёбе.

### Важно быть заинтересованными в том, что Вы делаете.

Сложно сконцентрироваться, когда думаешь только о том, как хочешь заняться чем-то помимо учёбы. Необходимо погрузиться в некое состояние умиротворения, потому что без внимания не бывает запоминания.

**Концентрация -  
результат работы над  
собой и полного  
контроля эмоций.**

Нам всегда говорили: "Будьте внимательнее", - но на самом деле это не так уж просто.

**Не отвлекаться на эмоции, другие дела, усталость и др. очень сложно. Но и этому можно научиться!**

Slivich

# Упражнения на концентрацию внимания

## №1 "Цвета"

Довольно популярное упражнение, но при этом достаточно сложное и действенное.

Перед Вами список слов, которые обозначают определенный цвет. При этом не все слова окрашены в "свой цвет". Задача: называть вслух цвет слова при чтении каждого слова.

**Зелёный. Красный. Белый. Жёлтый. Красный.**  
**Синий. Чёрный. Фиолетовый. Белый. Чёрный.**  
**Жёлтый. Зелёный. Синий. Коричневый. Синий.**  
**Зелёный. Оранжевый. Розовый. Синий. Красный.**  
**Фиолетовый. Чёрный. Чёрный. Зелёный. Белый.**  
**Жёлтый. Розовый. Розовый. Коричневый. Белый.**

## №2 "Найди слово"

Здесь смысл заключается в том, насколько много слов Вы найдете за 1 минуту. Ставьте таймер и вычеркивайте найденные слова.

палбриыаработодательфовофаворитлампаромбв  
ыорвыдрамомпемрономерлупаранпыюисточникь  
рспврвопросзначениефчмироземлястенавпвпоре  
лгнездовмыпрфейерверкгорагармонияломофпо  
ырпвмснрмытомносокортлогпкырспортломбард

Ключ: работодатель, фаворит, лампа, паром, выдра, номер, лупа, источник, вопрос, значение, мир, земля, стена, гнездо, фейерверк, гора, гармония, лом, спорт, ломбард

Если за 1 минуту Вы нашли все слова, у Вас высокий уровень концентрации внимания. В противном случае нужно больше практиковаться.

### **№3 "Упражнение Кардиограмма"**

В данном упражнении необходимо на чистом листе бумаги чертить ровную линию от руки и полностью на ней сконцентрироваться, сосредоточить все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении - делаете маленький пик вверх, как на кардиограмме, и продолжаете.

Далее у Вас есть уникальная возможность посчитать количество отвлечений. Хороший уровень концентрации - отсутствие пиков в течение нескольких минут.

### **№4 "Математика"**

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:  
**489561348526419569724**

## **№5 "Кинолента"**

Это упражнение на внутреннюю сосредоточенность и упорядочение эмоциональности.

Представьте, что Вы смотрите видеозапись сегодняшнего (или вчерашнего) дня своей жизни - со стороны, как в кинозале. Вспоминайте во всех мельчайших подробностях, как прошел день. Как встали, что делали утром, готовились к выходу из дома, как вышли, какие были мелкие и значимые события всего дня, с кем и о чем говорили, что было ближе к вечеру. Вспоминайте тщательно и подробно, стараясь не упустить ни одной картинки.

Это упражнение тренирует не только внимание, но и память. Очень важно замечать детали.

## **№6 "Фигуры"**

Возьмите два фломастера. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой - круг, второй - треугольник. Круг должен быть с равной окружностью, а треугольник - с острыми кончиками углов.

Высокая концентрация внимания - это результат активной работы мозга. И человеческий ум имеет потребность в "зарядке" так же, как и тело.

Упражнения на внимание можно выполнять и во время других дел. Например, собираясь утром на учебу или же находясь в транспорте, делайте следующее:

**Считайте от одного до ста и обратно**

**Выберите на угад любую букву из алфавита и вспоминайте все слова, которые с неё начинаются**

**Не задумываясь, назовите 20 имен**

Все приведенные упражнения необходимо выполнять как можно быстрее.



# Основные методы запоминания

## Тестирование

Ошибочно считают, что тестирование - способ оценивания знаний. На самом деле тесты были придуманы для запоминания. Тесты часто идут в учебниках после главы, параграфа или темы, также там можно найти вопросы по пройденному материалу.

Ваши результаты будут намного лучше, если Вы попытаетесь **вспомнить** изученный материал, чем если Вы еще раз его прочитаете. **Перечитывание создаёт мнимое ощущение запоминания.**

Тестирование эффективно, если его использовать **сразу после изучения нового материала**, так как тесты содержат чаще детали, чем обобщенные вопросы по пройденной информации. Очевидно, что при однократном прочтении, будет достаточно сложно написать тест с детальными вопросами через определенное время.

Olivia Check

Лучший эффект наблюдается, когда используется **многократное припоминание** через **увеличивающиеся промежутки времени**. Интервальное повторение укрепляет связи между нейронами, в результате чего становится легче воспроизводить информацию. А само **тестирование** при этом может выступать как **один из способов интервального повторения**.

Также важна проверка результатов теста. Ошибки в тесте **помогают найти "слабые места"** в знаниях и устранить их.

Ещё один способ запоминания - **составление тестов**. При составлении тестов мы **обращаем внимание на детали** в изучаемом материале, обдумываем формулировку вопроса и возможные варианты ответа.

Главное в долгосрочном запоминании - **заставить мозг работать**, а для этого нужно вспоминать, формулировать, задавать себе вопросы, а не просто бездумно читать текст.

## Что такое перечитывание и зубрёжка?

Большинство людей, работающих с запоминанием ежедневно **механически заучивают** информацию путем **многократного перечитывания**. Этот способ эффективен, потому что он помогает очень быстро подготовиться к экзамену или зачёту. Однако **также быстро эта информация стирается из памяти**.

Зубрёжка похожа на перечитывание, но только при зубрёжке Вы **ничего не понимаете** или **не можете представить**, в результате чего **не сможете рассуждать** на определенную тему, если "отклониться от нее на шаг в сторону".

Эти два метода **помогут Вам получить хорошую оценку** (так и учат большинство студентов, ведь **это занимает мало времени**), но есть ли от этого смысл, если эти знания исчезнут уже через пару дней?

Запоминание на **долгосрочный период** намного **сложнее** и дольше, чем на краткосрочный. Здесь нужно "цеплять" изучаемую информацию за те события или факты, которые вам уже хорошо известны, то есть **создавать "крючки"**, нужно ассоциировать новую информацию с уже давно усвоенной, находить что-то общее.

**"Почему при подготовке к экзаменам (за неделю, день и т.д.) мы запоминаем в десятки раз быстрее?"**

Наверняка каждый задумывался за день до экзамена: **"Почему я не мог(ла) так весь год учить? Я же был(а) бы гением!"**.

На самом деле перед экзаменом работают два вида памяти - **эмоциональная** (из-за страха плохо сдать экзамен) и **механическая** (быстрое перечитывание, переписывание и краткосрочное запоминание). Это та самая зубрёжка, о которой говорилось выше. **Большую часть информации после сдачи экзамена при таком способе запоминания Вы просто забудете.**

## Дидактические карточки

Карточки получили широкое распространение и используются, наверно, при изучении любой дисциплины.

### Как они работают?

На одной стороне написан термин (либо же какой-то заголовок, чье-то имя), а на другой стороне его определение.

**Во-первых**, если Вы составляете эти карточки сами - у Вас работает механическая память, Вы переосмысливаете информацию и "пропускаете ее через себя", так как формулируете и вопрос, и ответ на него.

**Во-вторых**, карточки - способ припоминания. Вы не перечитываете, а вспоминаете определение термина, смотря лишь на сам термин, что является наиболее эффективным при запоминании.

Главный принцип в использовании карточек - изменение их расположения относительно друг друга. Так Вы комбинируете информацию и усложняете процесс повторения, что даёт наилучший результат!

## Крючки для хранения информации

Наконец мы дошли **до самого интересного**. С этого момента читайте максимально внимательно, ведь эта информация **изменит ваше восприятия запоминания!**

Что вообще такое крючки? Есть определенные вещи, которые Вы знаете и никогда не забудете, эти вещи в Вашей **долгосрочной памяти**. Это любые слова и предметы, которые используют в повседневной жизни.

**И эффективный способ усвоить новую информацию - "зацепить" ее за уже давно усвоенную.** Тогда новая информация сразу окажется в Вашей долгосрочной памяти!

Данный метод очень прост, но крайне эффективен. С его помощью можно запомнить десятки страниц информации, а потом перечислить эти сведения по порядку или вразнобой.

Расскажу на примере того, как я запоминала 12 пар черепно-мозговых нервов. Однако этот метод можно использовать для изучения абсолютно любой дисциплины.

Для начала нужно **составить цепочку из цифр и слов, которые рифмуются друг с другом.**

Например:

Один - господин  
Два - сова  
Три - сухари  
Четыре - харакири  
Пять - зять  
Шесть - шест  
Семь - мишень  
Восемь - осень  
Девять - вязать

Это определенный **ключ**, который можно один раз очень легко запомнить (из-за рифмующихся слов) и в дальнейшем применять при запоминании информации.

**Запоминание - творческий процесс.** Вы можете фантазировать и придумывать самые неожиданные сравнения и ассоциации. Увеличивайте и уменьшайте в своем изображении то, что хотите запомнить, искажайте и извращайте это. И тогда запомнить будет ещё легче.

Теперь перейдем к черепным нервам.  
Предупреждаю, отнеситесь к следующей информацией со всей серьезностью. Этот метод действительно хорошо работает. Очень важно представлять всё в деталях, создавать чёткие образы в голове.

**(I) Обонятельный нерв - один-господин -**

Представьте очень худого мужчину в смокинге, который стоит в носу и готовит пирожки. Эти пирожки очень вкусно пахнут. Поэтому первый нерв обонятельный.

**(II) Зрительный нерв - два-сова -** Сова хорошо видит в темноте. Она сидит на ветке и охотится за своей добычей. Поэтому второй нерв зрительный.

**(III) Глазодвигательный нерв - три-сухари -** маленький мальчик ест сухарики и крутит глазами от удовольствия, ему оочень вкусно. Поэтому третий нерв глазодвигательный.

**(IV) Блоковый нерв - четыре-харакири -** Блок прочитал свое стихотворение и сделал себе харакири. Поэтому четвёртый нерв блоковый.



**(V) Тройничный нерв - пять-зять** - Зять трижды просил у тещи руки своей возлюбленной. Поэтому нерв тройничный.

Дальше я начала входить во вкус, поэтому заранее прошу прощения.

**(VI) Отводящий нерв - шесть-шест** - Стриптизёрша крутится на шесту, на нее смотрит мальчик, а мать отводит его от этого места подальше. Поэтому шестой нерв отводящий.

**(VII) Лицевой нерв - семь-мишень** - Лучник целился в лицо и попал в мишень. Поэтому седьмой нерв лицевой.

**(VIII) Предверно-улитковый нерв - восемь-осень** - Наступила осень, и огромная улитка (ростом с многоэтажный дом) закрывает дверь своего дома. Поэтому восьмой нерв предверно-улитковый.

**(IX) Языкоглоточный нерв - девять-вязать** - Человек ест хурму, которая сильно вяжет язык и горло. Поэтому нерв языкоглоточный.

Дальше писать не буду, в конце моя фантазия разыгралась еще сильнее. Если интересно, можете потом спросить в DIRECT.

Суть этого метода в том, что Вы **легко сможете вспомнить и номер, и название** пары нервов. Шестой нерв - это шест - значит отводящий. Либо отводящий - это шест - значит шестой.

**Главное: не бойтесь фантазировать.** Чем более невероятный образ Вы представляете, тем легче будет его вспомнить.

**Но!**

Не ждите от этого метода чуда. Он и правда эффективен для долгосрочного запоминания. Я уверена, что перечислю этот список нервов в любом порядке в любой момент, эти ассоциации прочно остались в моей памяти. Но он будет действительно **эффективен только со временем.** Его применение тоже нужно **практиковать.**

Он не сработает без практики, если Вы его впервые увидели, и Вам нужно за 30 секунд запомнить подобный список слов.

Но он сработает с тем же списком, если у Вас будет немного больше времени. Но самое интересное, что **чем больше практиковаться, тем меньше нужно будет времени для запоминания.**

## Пространственное запоминание

Ещё одна мнемоническая техника, которая **переворачивает мир с ног на голову**. Это самый удивительный инструмент, который когда-либо попадал в Ваше распоряжение. Я называю ее - пространственное запоминание.

### Как это работает?

1) Вам необходимо выбрать место, определенную территорию, которую Вы хорошо знаете. Это может быть автомобиль, Ваша квартира, дорога к школе, Ваш двор или, например, университет.

2) Мысленно расставить информацию по этому месту. Представить в деталях, где она лежит, что Вы можете подойти и взять ее в любой момент в своем разуме.

3) Придать информации интересный вид, как и в предыдущем методе. Например, можете представить, как в Вашей комнате на стуле сидит Шрек и напевает формулы по физике, записывая их в тетрадь. Подумайте, каким почерком он пишет, как выглядит эта формула, цвет ручки, в каком месте в тетради он ее пишет и с какой интонацией в голосе поет.

В данном способе Вы тоже как бы **"цепляете"** информацию за долгосрочную память. За место, которое Вы хорошо знаете.

Конечно, эффективнее всего будет вспоминать знакомое место, но можно представить и другое измерение или какой-то сериал. **Запоминание прямопропорционально Вашей фантазии.** Не бойтесь. И процесс запоминания точно станет в разы интереснее.

Также эффективно использовать **метод автомобиля.** Я читала о нем в одной из книг про запоминание, и он много раз мне помог, поэтому я хочу поделиться им и с Вами.

Сейчас я покажу, как он работает. Читайте **внимательно, вдумывайтесь и представляйте** всё, что будет написано ниже.

Представьте автомобиль. А теперь представьте, как выжимаете сок из огромного **яблока** через решётку радиатора. Возьмите **морковку** и постучите ею по капоту. Далее представьте **зерновой хлеб** на ветровом стекле, подумайте о том, что из-за него могут сломаться дворники. Сядьте в автомобиль и размажьте **сухофрукты** по всей приборной панели. А теперь заметьте, что вы сели на ягоды **черники** и **клубники**, которые лежали на водительском сиденье.

А теперь бросьте **яйцо** прямо в лицо человеку, который сидит рядом с Вами на месте пассажира. После этого рассыпьте на заднем сиденье тысячи **орешков** и **семян**. Теперь выйдете из машины и обойдите ее кругом. Представьте, что на ее крыше лежит огромный **апельсин**. Откройте багажник и почувствуйте запах **рыбы**. Из выхлопной трубы растет **брокколи** и **брюссельская капуста**, а шины сделаны из **батата**.

Пройдитесь еще раз точно так же по всей машине от начала до конца. После чего проверьте, всё ли вы запомнили.

Поздравляю, вы только что выучили 14 продуктов, которые помогают мозгу быть более эффективным и работоспособным. А еще узнали **новый способ запоминания**.

Причем Вы не только знаете **список этих продуктов с начала и до конца**, но и можете **перечислить их в обратном порядке**. Что лежит на крыше? Что было на водительском сиденье? Чем Вы стучали по капоту? Ваш мозг автоматически выстроил связи и всё запомнил.

# Конспектирование

У меня есть отдельный проект на тему конспектирования. Это обширная область, которую нельзя оставить без внимания во время обучения и запоминания новой информации.

## Главное в конспектировании:

- 1) Не бездумно переписывать информацию, а переформулировать, сокращать, писать своими словами.
- 2) Записывать только то, что сложно дается или то, на что стоит обратить внимание.
- 3) Чертить схемы, не стремитесь к идеальным конспектам, писать ради запоминания.

Существуют различные виды конспектирования, которые помогают в учебе: для повторения материала, для запоминания, для написания красивых конспектов. Главное - не забывайте про этот метод запоминания.

## Запоминание чисел

Если Вы успели подумать, что дальше вряд ли узнаете что-то интересное, то спешу Вас переубедить. Самое время узнать о запоминании чисел.

Запоминание дат, формул, различных цифровых норм - всё это запоминание чисел. И многим это дается намного сложнее обычного запоминания.

**Почему запоминание цифровых значений сложнее, чем обычных слов?**

Все просто. Когда мы запоминаем информацию, мы создаем ее образ в своем воображении. Если нам скажут "слон", скорее всего мы представим большое серое животное, пьющее воду и т.п. А если нам скажут 3475637? Мы ничего не сможем представить.

**Что запомнить проще:**

**неограниченные способности человека  
или**

**091040075750734089?**



Но существует числовой код, который делает возможным представление цифровых значений.

- 1 - Р "раз"
- 2 - Д "два"
- 3 - Т "три"
- 4 - Ч "четыре"
- 5 - П "пять" и Б (парная)
- 6 - Ш "шесть" и Ж (парная)
- 7 - С "семь" и З (парная)
- 8 - В "восемь" и Ф (парная)
- 9 - К "девятка" и Г (парная)
- 0 - Н "ноль" и Л "ноль"

Например, слово Родители имеет числовой код 1230. И это работает в обе стороны.

Так можно сделать с любым словом и числом. Экспериментируйте и практикуйтесь. Это интересно.

Кстати, не кажется ли Вам теперь, что число **091040075750734089** так же легко запомнить, как и словосочетание **Неограниченные способности человека?**



## Геймификация

**Геймификация** - применение в обучении игровых подходов, которые для него не характерны. Часто этот термин используют в бизнесе, но я люблю его применять к учёбе.

Игровой способ обучения - **обман мозга**. Часто мы не хотим выполнять сложную работу, выбирая вместо этого времяпрепровождение в социальных сетях или, например, компьютерные игры.

Я использовала данный метод в запоминании препаратов на гистологии. Мы с подругой перед экзаменом отправляли друг другу картинки с различными препаратами и пытались угадать их. И это оказалось в сотни раз **эффективнее многократного просмотра** и попыток "сфотографировать" их в свою память.

Вы можете интерпретировать это как угодно, создавать свои варианты игр. Часто учителя или преподаватели на занятиях раздают ребятам различные концепции, а они должны доказать, что та или иная верна, соперничая при этом друг с другом. Это тоже воспринимается в форме игры.

Сейчас довольно много экспертов, которые ведут блоги на YouTube или в Instagram. Часто они создают развлекательные видео, различные тесты и **интересно преподносят сложную информацию.**

**Не проходите мимо образовательный сайтов и аккаунтов,** читайте интересные статьи, подписывайтесь на репетиторов по предметам, которые предстоит сдавать. Окружите себя виртуальном миром обучения.

# Упражнения на развитие памяти

**Жалобы** на плохую память - **оправдание** Вашего бездействия. "Ему легко запоминать, ему дано, а мне нет, так и смысл мучить себя?". Эти мысли нужно откинуть раз и навсегда и **работать над собой**.

Да, возможно кто-то учит быстрее, но Вы уверены, что он или она не забывает эту информацию так же быстро, как запоминает? Нет. Главное - **работа над собой, развитие долгосрочной памяти**, а не только краткосрочной.

Во-первых, **лучшая тренировка памяти - само запоминание**. Тренируйте методы, описанные выше, занимайтесь регулярно, пробуйте себя в качестве "учителя", объясняйте тему своим одноклассникам или одноклассникам, рассказывайте интересные факты из Вашей учебы друзьям и родным, это поможет постоянно держать в тонусе Ваш мозг.

Во-вторых, существует множество упражнений для тренировки памяти. Но все они так или иначе основаны на запоминании, поэтому в любом случае здесь главное - практика и максимальная концентрация внимания.

### **Упражнение №1**

Внизу написаны имена людей и даты, с которыми связаны некоторые события в их жизни. Ваша задача прочитать 2 раза этот список, а потом убрать его и написать по памяти то, что запомнили.

- 1) Саша родилась 15 августа 2000 года
- 2) Арина и Денис поженились 3 августа 2019 года
- 3) Лиза закончила университет 25 июня 1997 года
- 4) Мэр запланировал грандиозное событие 25 января 2021 года

### **Упражнение №2**

Попробуйте по памяти назвать по фамилиям всех поэтов или писателей, которых сможете вспомнить. Если Вы без больших затруднений смогли припомнить хотя бы 12-15 авторов, то это весьма неплохо.

### Упражнение №3

Изучайте цифры в квадратах столько времени, сколько потребуется. Когда Вам покажется, что Вы всё запомнили, закройте их и ответьте на вопросы.

11	4	13	5	20
17	8	12	2	22
1	14	21	16	9
18	3	7	19	24
10	23	15	6	25

- 1) Какая цифра была в нижнем квадрате справа?
- 2) Какая цифра была в центре квадрата?
- 3) Сколько было всего цифр?
- 4) Сколько было однозначных цифр?
- 5) Была ли в квадратах цифра 8?

Если Вы смогли ответить на все вопросы, я поздравляю, у Вас высокий уровень концентрации внимания и хорошая память. Если же не на все, не расстраивайтесь, нужно больше практиковаться.

## Упражнение №4

Ниже представлены цифры, под каждой из которых написано слово. Постарайтесь запомнить цифру и соответствующее ей слово. Затем попробуйте воспроизвести эту информацию на чистом листе бумаги.

1

свеча

2

утка

3

птица

4

корабль

5

горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

шарик

0

яйцо

Заметили, что цифры похожи на слова, которые под ними? Значит, пособие точно пошло Вам на пользу! Тренируйтесь больше и доказывайте себе, что не бывает плохой памяти!

## Подведём итоги:

Хорошие навыки в запоминании - результат упорной работы над собой и постоянной практики.


Чтобы начать, нужно избавиться от установок в голове и поверить в то, что ты можешь.

Запоминание невозможно без внимания. Не будь многозадачным, умей концентрироваться и получать удовольствие от обучения.

Тестирование - способ обучения, а не проверки знаний.

Лучший способ запомнить надолго - постараться вспомнить.

Не бойся фантазировать, ведь запоминание можно легко превратить в творческий процесс.



# Пожелания



Надеюсь, что Вам понравилось это руководство по запоминанию! Я собрала здесь всё самое полезное, что узнала за последние годы своей учебной деятельности.

Главное в любом деле - верить в себя и в свои силы. Не будьте скептиками, а просто делайте! Доказывайте всем, что Вы можете больше, чем они думают. А главное - докажите это СЕБЕ!

Буду рада Вашим отзывам и отметкам в социальных сетях.

@yuliya\_see

