ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Як краще запам’ятати навчальний матеріал?

Без пам’яті навчання не відбувається. Наша пам’ять — це психічний процес, який відображає досвід людини шляхом запам’ятовування, зберігання та наступного відтворення. Завдяки пам’яті відбувається становлення особистості, набуваються потрібні для професійної діяльності знання, вміння та навички.

Як краще запам’ятати навчальний матеріал:

1. **Зрозумійте те, що вчите**. Спробуйте те, що Ви вчите зрозуміти, зробити власні визначення та узагальнення, тоді інформація закріпитися в пам’яті швидше і на більш довгий термін.

2. **Позитивне налаштування** стимулює запам’ятовування. Оскільки наша пам’ять йде в унісон з нашими почуттями та емоціями, отримуючи від них велику кількість стимулів, намагайтеся *відчути інтерес* до того, що необхідно запам’ятати, і подумайте про те, навіщо Вам це потрібно.

3. **Групуйте інформацію в тези, пишіть конспекти.** Американські дослідники з’ясували, що здобувачі освіти активніше слухають і краще розпізнають важливу інформацію, коли занотовують від руки. Можна записувати коротко тези, малювати схеми, таблички – як вам зручно.

4. **Візуалізуйте інформацію.** Користуйтеся кольоровими малюнками й діаграмами, щоб краще запам’ятати.

5. **Шукайте асоціації.** Більшість нової інформації для людини насправді не є новою, вона базується на вже відомих знаннях. Подумайте, як ця інформація співвідноситься з тим, що Ви вже знаєте. Тому якщо

пов’язувати те, про що читаєш, з чимось вже відомим, ймовірність запам’ятати врази зростає.

6. **Ключове слово**. Для запам’ятовування будь-якої інформації достатньо виділити 1-2 ключових слів та запам’ятати їх, після чого стоїть тільки їх згадати — пригадується вся фраза. Цей метод можна застосовувати при запам’ятовуванні великих за об’ємом текстів, складаючи ланцюжок ключових слів, які між собою пов’язані.

7. **Повторюйте прочитане.** Цей принцип знають усі: можна виділити головні моменти і повторювати лише їх. Процес запам'ятовування під час повторювання здійснюється краще.

8. **Практикуйте навички.** Обов’язково зробіть кілька завдань за щойно вивченим матеріалом. Тільки так Ви можете закріпити знання.

9. **Навчайтесь разом.** Спробуйте розповісти інформацію, яку щойно сприйняли, комусь, хто її ще не знає. Коли Ви намагаєтеся щось пояснити, самі починаєте краще орієнтуватися в темі й усвідомлювати всі зв’язки, процеси та визначення.

10. **Регулярно робіть маленькі перерви.** Найбільш оптимальна перерва 5 хвилин через кожні півгодини. Через 1 годину занять треба зробити паузу більш тривалу.

11. **Дотримуйтеся здорового способу життя** — це піде на користь не тільки вашій пам’яті, а й всьому організму. Дослідження показали, що під час виконання фізичних вправ у крові збільшується вміст кисню, активізується мозкова діяльність і Ви легше зможете зосередитися на виконанні необхідних завдань.

Будьте впевнені в своїх силах і не бійтеся обсягів, які потрібно вивчити. Ваш мозок і пам’ять без сумніву впораються з завданням!!!

Любов ПЛЯКА