

Памятка № 5. Секреты нашей памяти.

Секрет № 1. Концентрация внимания.

Большинство ошибок делается именно из-за невнимательности. Существует несколько тренировочных упражнений для развития внимательности.

Упражнение А. Положи перед собой книжку с каким-нибудь рисунком и точно перерисуй его. Но только очень точно! После этого проверь, сколько допустил ошибок, что пропустил. Старайся рисовать как можно быстрее. Сначала для упражнений выбирай простые рисунки, затем - сложные.

Упражнение Б. Постарайся на уроке минут 10 или 15 исключительно внимательно и подробно записывать все, что говорит учитель и твои одноклассники. И займись этим на уроке именно по тому предмету, который тебя не интересует.

Упражнение В. Перед сном, уже лежа в постели, постарайся точно вспомнить, что ты делал сегодня, скажем, между 16.30 и 17.00. Сосредоточься так, чтобы назвать даже самые мелкие подробности. Это очень полезное упражнение, применяй его два раза в неделю.

Упражнение Г. Можешь ли ты 3-5 минут неотрывно смотреть на один маленький предмет? Например, на дверную ручку или электрическую розетку на стене. Сначала делай это 1 минуту, затем — две и так далее. Максимум — 10 минут, больше не нужно, так как может ухудшиться зрение.

Секрет № 2. Заинтересованность.

Работу, которая тебя по той или иной причине интересует, ты делаешь значительно быстрее, меньше устаешь при этом и меньше тратишь сил, чем делая то, что тебя не интересует, чего ты не любишь!!!

Как заинтересовать себя в изучении нелюбимых предметов?

1. *Способ первый:* каждая наука, каждый школьный предмет имеет несколько разных сторон, в каждом можно обнаружить массу интересного. Постарайся в своем нелюбимом предмете найти то, что тебе может быть интересно.

2. *Способ второй:* интересные книжки, увлекательные повести очень помогают заинтересоваться нелюбимым предметом.

Очень многим ученикам помогли книги, позволяющие узнать что-то новое о знакомом предмете. Твоим мамам и папам наверняка знакома фамилия Перельман. Яков Перельман писал увлекательные книги о физике, математике, астрономии. Они так и названы: «Занимательная физика», «Занимательная арифметика» и т. д.

3. *Способ третий,* самый трудный: предмет трудный и нелюбимый - это почти одно и то же. Не любишь данный предмет в основном потому, что занятие им дается тебе с трудом. А учить этот предмет тебе трудно, потому что ты его не любишь. Получается заколдованный круг. А для решения этой проблемы я открою тебе следующий секрет.

Секрет № 3 Понимание.

Очень трудно запомнить то, чего не понимаешь. Поэтому то, что ты заучиваешь, должно быть тебе полностью понятно. А чтобы по-настоящему что-нибудь понять необходимо знать все составные части, все элементы, которые образуют данное понятие, математическую формулу или физический закон. И только после того как ты, поймешь суть каждого из этих элементов, сможешь хорошо и крепко запомнить данное определение, теорему или формулу.

Для этого требуются :

А. Время.

Б. Систематическое и постоянное продвижение вперед.

В большинстве случаев процесс понимания требует кропотливого, систематического труда. Сразу понять что-то новое не удастся практически никому.

Помочь в процессе понимания могут: учителя, репетиторы, родители, одноклассники, словари и энциклопедии.

Не бойтесь задавать вопросы, если что-то не понятно. Также не бойтесь словарей и энциклопедий - они не кусаются.

Упражнение-задание.

Рецепт очень прост, но требует от тебя определенного упорства. Ежедневно удели предмету, который до сих пор был для тебя трудным, особое внимание, но вначале «малыми порциями»: по 15 минут в день. Но 15 минут каждый день.

Старайся в эти минуты сосредоточить внимание только на том, что делаешь в это время, например, на содержании читаемой книги, структуре химической формулы, рисунке или фотографии. В течение этих 15 минут можешь заниматься умственной работой разного типа, обязательно по этому предмету. Постарайся в эти минуты не обращать внимания ни на что другое.

Через неделю попробуй увеличить время «наибольшей концентрации» до 20 или даже 25 минут.

Помни только, что проделывать это упражнение нужно ежедневно и по одному выбранному тобой предмету !!! У тебя это получается?
Результаты заноси в специальную таблицу.

Дата	Время	Что сделать?	Что сделано?	Что помешало?	Как исправить?
25 октября	17.00-17.15	Прочитать с. 45-46 учебника	Прочитал с. 45	Фильм по телевизору	Не включать телевизор во время занятий
26 октября	17.15-17.30	Выполнить упр.78 с заданиями	Выполнил упражнение, а задания — нет	Не понял, как выполнять задания	Спросить завтра у учителя

«Как запомнить самое сложное».

Особый путь зубрежки (применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов) :

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.
4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание — это особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не дает ей выскочить, Она связывается с другими понятиями в нашей голове.

5. Повтори фразу через **10 минут**.
6. Для уверенного запоминания повтори **через 2-3 часа**.
7. При необходимости повтори через 1-2 месяца, через 1 год.