



ТОП-5 правил запоминания

1

ЛУЧШЕ запомнить материал – это его кому-то пересказать. Найди себе напарника, пересказывайте друг другу. Не, или поступить проще. «Мам! Давай кое-что расскажу...»

2

В ТО ВРЕМЯ, как учишь тему, необходимо сосредоточиться и не отвлекаться на посторонние «штучки» - уведомления телефона, звуки из ТВ и т.д. Каждый раз, когда изучаешь теорию – отключай все лишнее

3

ПРАКТИКА! Чем чаще ты решаешь задания, которые требуют применения знаний по теме, тем быстрее твой мозг поймет, что эту информацию необходимо запомнить. Через 3-4 вопроса на одну и ту же тему ты запомнишь информацию

4

ПЫТАЙТЕСЬ «вникнуть в суть». Когда материал хорошо усваивается, и ты его понимаешь, в голове формируется цепочка «причинно-следственные связи», «понятие признак-функции» и т.д. И если одно звено выпадает из памяти – другое подскажет, как его вспомнить. Поэтому нужно не просто «зубрить» реформы Ивана Грозного, а пытаться понять, почему он это делал и к чему это привело

5

ВЫСЫПАЙТЕСЬ! Сонный мозг практически не воспринимает информацию, поэтому если вы «не доспите» 2 часа и потратите 3 часа на изучение материала – все будет без толку. Лучше тогда выспаться и потратить продуктивно всего 1 час, который даст результат.