



## Приемы запоминания учебного материала

Знаете ли вы, что по оценкам ученых мозг человека, если сравнить его с компьютером, может хранить от 1 до 7 млн мегабайт данных? Вероятно, многие слышали об этом, но далеко не каждый способен похвастаться

такой феноменальной памятью.

К счастью, мы можем развивать свою память. Важно только знать, как это делать правильно. И сегодня мы расскажем вам о нескольких приемах, которые помогут тренировать память и запоминать информацию надолго:

### 1

#### Методика взаимосвязи внимания и впечатления

Суть в том, что лучше всего запечатлеваются в памяти те данные, которые наиболее интересны. Здесь, чтобы лучше запоминать, нужно просто научиться концентрироваться на том, что интересно, получая от этого обратный эмоциональный импульс.

### 2

#### Методика применения ассоциаций

В этом случае через ассоциации можно провести параллели между данными, которые уже есть, и теми, которые нужно запомнить. Если запоминать ассоциативно, можно держать в голове множество знаний. А особенность состоит лишь в том, что требуется подобрать подходящие яркие и необычные, но легкие и понятные ассоциации, которые впоследствии помогут воспроизвести усвоенное.

### 3

#### Методика структурирования

Отличный вариант, когда нужно запомнить что-то целенаправленно. Для его реализации следует разделить информацию на отдельные тематические блоки, где основную роль играют логика и ассоциации. Главное правило – создать логичную и удобную структуру данных, для чего могут применяться такие способы как:

- **Ментальные карты.** Известны также как ассоциативные карты, диаграммы связей и майндмэппинг – для структурирования применяются специальные блок-схемы, изображающие информацию в отдельных блоках.
- **Римская комната.** Известна под названием цепочки Цицерона – запоминаемые объекты мысленно располагаются в хорошо знакомом помещении в конкретной последовательности, и чтобы что-то вспомнить, нужно просто отыскать «нужные вещи».

