# 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 удается 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.