

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ?

1. **МЕТОД «ОЧОГ»** поможет запомнить большой текст в 4 этапа и называется по первым буквам этих этапов:

- **Ориентировка** в тексте с целью выделения основной мысли
- **Чтение** – должно быть повторное и внимательное, обращать внимание на детали
- **Обзор** текста с целью его более глубокого осмысления, выделения главного и второстепенного (можно записать план-схему или конспект),
- **Главную мысль** важно выделить и мысленно **пересказать** текст.

Отметим, что *многократное чтение учебного материала – пустая трата времени!*
Для эффективного запоминания важно активно повторить (пересказать) материал!

2. **СИМВОЛИЗАЦИЯ** применяется для запоминания абстрактных понятий, не имеющих четкого образного значения. Очень многие иностранные слова, термины, фамилии, по своему звучанию похожи на хорошо знакомые нам слова. Эти слова легко **представить в виде зрительных образов**, например: «фактор» – образ «Трактор»; «ками» (япон. «волосы») – «Камин» и т.д. Задайте себе вопрос: **«Каким зрительным образом я могу это обозначить?»**. Это могут быть ассоциации, рифмы или пиктограммы к терминам, которые нужно запомнить, которые первыми приходят в голову в связи со словом. Например, слова можно распределить темы по «шкафам» и мысленно развешивать в них заучиваемые слова или даты по «вешалкам» (1 тема – 1 шкаф, 1 слово – 1 вешалка).

3. **МЕТОД 4 ПОВТОРЕНИЙ** – весь материал **повторяется мысленно от начала до конца 4 раза**. Эффективно **распределенное повторение** – когда между чтениями присутствуют **перерывы**. Если вы запоминаете большой объем информации и на его воспроизведение понадобится много времени, то разбейте его на части, не нужно заучивать все сразу, до конца и полностью. Сначала повторите 1-ую часть, потом сделайте **перерыв**. Затем 2-ую часть и сделайте **перерыв**, и т.д. Довольно часто у обучающихся не хватает терпения или сил повторить весь большой материал, они быстро устают и начинают очередное повторение с самого начала. А необходимо **начинать повторять с того места, где вы остановились**, т.е. прекратили повторение!