## **18 методов для эффективного изучения и запоминания**

### **1. Сфокусируйте внимание на том, что вы делаете:**

Чтобы обработанная информация корректно перемещалась из кратковременной памяти в долговременную, прежде всего необходимо сфокусировать внимание на этой информации. Внимание является одним из наиболее важных компонентов памяти, и поэтому, когда мы готовимся к экзамену, крайне важно выбрать такое место, где нет никаких отвлекающих факторов, которые рассеивают наше внимание.

**Суть метода:** Найдите тихое место, где вы можете сосредоточиться и настроиться на подготовку к экзамену. Это может быть библиотека или ваша комната и т.д. Уберите подальше все, что так или иначе может вас отвлекать, в том числе ваши электронные устройства, или как минимум поставьте их на бесшумный режим. Избегайте любого отвлекающего шума. Если от шума никуда не деться, используйте беруши.

### **2. Разделите время учебы на короткие регулярные подходы:**

Исследования показывают, что люди, которые регулярно занимаются, в результате намного лучше запоминают информацию, чем те, кто пытается освоить весь материал за несколько дней до экзамена. Если вы оставите все на последнюю минуту, вы рискуете перегрузить свой мозг и затруднить процесс обработки информации. Короткие, но регулярные подходы в ходе подготовки к экзамену помогают мозгу консолидировать информацию и сохранять ее в памяти на более долгий срок.

**Суть метода:** Занимайтесь понемногу каждый день, и за день до экзамена вам останется только сделать обзор ранее изученного материала. Выработайте привычку регулярно заниматься, и тогда этот процесс не будет вам в тягость. Вы можете установить напоминания на мобильном устройстве, чтобы лучше организовать свой режим дня и ничего не забыть. Кроме того, можно придумать напоминания, связанные с другими привычками или регулярно повторяющимися действиями. Например, если вы приняли решение заниматься каждый день после обеда, сам обед будет ассоциироваться у вас с необходимостью уделить время учебе. И наоборот, если вместо этого вы говорите себе: «позанимаюсь учебой во второй половине дня», у вас не будет четкой установки, которая заставляет вас посвятить время учебе, и вы с легкостью забудете о своем намерении.

### **3. Организуйте и структурируйте ваши конспекты:**

Ученые доказали, что организация информации в группы, связанные между собой, помогает нам лучше учиться.

**Суть метода:** Делайте записи в структурированном виде. Группируйте понятия, которые похожи друг на друга. Таким образом, вашему мозгу будет легче ассоциировать информацию, которая связана между собой.

### **4. Соотнесите новую информацию с той, которая вам уже знакома:**

Соотнесение блоков информации помогает нам получать и интегрировать новые знания, облегчая процесс обучения.

**Суть метода:** Когда вы сталкиваетесь с изучением нового и неизвестного материала, подумайте, прежде всего, о том, как вы можете соотнести эту информацию с тем, что уже знаете. Устанавливая отношения между новыми знаниями и теми, которые находятся в хранилище вашей долговременной памяти, вы сможете гораздо лучше запомнить новую информацию. Кроме того, мы рекомендуем вам попробовать особую технику систематизации знаний при помощи схем. Эта техника получила название **ментальные карты** и является идеальным инструментом для установления связей между различными понятиями.

### **5. Старайтесь визуализировать учебный материал:**

Визуализация является очень эффективным методом для запоминания материала.

**Суть метода:** Чтобы оценить пользу этой техники на практике, вы можете дополнять свои конспекты визуальной информацией, например, изображения, диаграммы и графики, или выделять текст разными цветами. Любая визуальная помощь, которая стимулирует нашу память, только приветствуется.

### **6. Объедините усилия с другим студентом и читайте конспекты вслух:**

Научно доказано, что чтение информации вслух улучшает процесс запоминания. Многие преподаватели утверждают, что студенты, повторяющие материал вслух в группах, тратят меньше времени на усвоение и запоминание новых знаний.

**Суть метода:** Вы можете использовать эту технику запоминания, договорившись готовиться к экзамену вместе с кем-то из студентов, или даже обратившись за помощью к одному из членов вашей семьи. В случае, если вы не можете найти человека, который готов помочь вам с подготовкой к экзамену, вы можете читать конспекты вслух для себя, или же использовать плюшевую игрушку в качестве слушателя. Может быть, на первых порах вы испытаете чувство некоторой неловкости, но многие люди считают эту технику полезной.

### **7. Найдите дополнительную информацию:**

Поиск дополнительных источников информации и постепенное углубление знаний является очень эффективным способом обработки и кодирования информации для ее последующего сохранения в долговременной памяти.

**Суть метода:** Вы можете начать с прочтения определения, чтобы ознакомиться с понятием, а затем углубить свои знания, прочитав расширенную информацию по теме. Также попробуйте найти более подробную информацию по данному вопросу в интернете и книгах. Например, для этого вы можете использовать видео, материалы лекций и семинаров или документальные фильмы, которые объясняют тему с разных точек зрения. Так вы узнаете любопытные факты и анекдоты.

### **8. Внесите разнообразие в процесс подготовки к экзаменам:**

Нарушить монотонную рутину и выйти за рамки привычного может помочь повысить продуктивность вашей долговременной памяти и надолго запомнить большой объем информации.

**Суть метода:** Вы можете попробовать изменить место, где вы обычно готовитесь к экзамену, или изменить свой режим занятий. Нет необходимости радикально менять привычки, просто попробуйте время от времени вносить разнообразие в процесс подготовки к экзаменам. И вы почувствуете, что такие перемены помогают расслабить сознание и увеличить желание работать.

### **9. Определите свой стиль обучения:**

Существует несколько типов студентов с различными характеристиками. У некоторых людей новая информация лучше усваивается по утрам, другие же наоборот более активны и готовы к запоминанию в ночное время.

**Суть метода:** Вы должны хорошо знать свои сильные стороны и выбирать те моменты, когда ваш мозг наиболее продуктивен, составив для себя оптимальный распорядок дня. Если вы с трудом встаете по утрам и обычно поздно ложитесь спать, вы, вероятно, более активны и сконцентрированы по вечерам. Используйте это время для подготовки к экзаменам. Если же вы – ранняя пташка, а ночью засыпаете на ходу, скорее всего утром вы концентрируетесь лучше, поэтому не откладывайте учебу на конец дня.

### **10. Пишите конспекты от руки:**

В последнее время мы все чаще делаем все важные заметки на компьютере. Но ученые доказали, что когда мы пишем от руки, это помогает нам сконцентрироваться на наиболее важных данных и синтезировать информацию. В то время, как при использовании компьютера мы не уделяем так много внимания содержанию контента, который набираем. Мы привыкли делать это в более автоматическом режиме.

**Суть метода:** Запишите от руки несколько раз тот материал, который вам необходимо запомнить. Вы можете помочь себе, составляя выводы и добавляя визуальную информацию (рисунки, схемы, диаграммы и т.д.). Когда вы делаете записи вручную, это также может помочь вам заново интерпретировать и лучше обработать информацию, а значит вам будет легче ее запомнить.

### **11. Не слушайте музыку:**

Музыка активирует мозговую деятельность, но это не всегда полезно. По данным ряда [исследований](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/acp.1731/abstract), любая музыка отвлекает нас и затрудняет процессы запоминания.

**Суть метода:** За некоторое время до начала подготовки к экзамену можно послушать музыку, чтобы активировать мозг и настроиться на работу. Но когда вы непосредственно начинаете заниматься, выключите музыку. Если в полной тишине вы чувствует себя не комфортно, попробуйте включить естественный звуковой фон, например, такой как пение птиц или шум кафе.

### **12. Используйте цепной метод запоминания:**

Этот метод запоминания является очень полезным. Для его применения необходимо соотнести ключевые слова и создать из них очень простую фразу.

**Суть метода:** Представьте, что вам нужно запомнить ряд химических элементов: бериллий, азот, бор, углерод, литий. Объедините их в одной фразе или слове, например: «Бабуля» (слово составлено по первым буквам названий элементов). **Вы также можете использовать этот метод для создания слов, которые вы сами изобретаете, чтобы облегчить запоминание материала.** Например, если вам нужно запомнить города-миллионники Сибири (Новосибирск, Красноярск, Омск), вы можете придумать слово: «Новокрасом».

### **13. Регулярно делайте перерывы:**

Перерывы необходимы для консолидации информации и восстановления способности концентрировать внимание. Вы можете думать, что у вас нет времени на отдых, но дело в том, что короткий отдых позволит увеличить вашу продуктивность в несколько раз.

**Суть метода:** Планирование перерывов зависит во многом от того, как долго вы можете поддерживать внимание. Некоторые люди начинают отвлекаться уже через 20 минут, а другие способны заниматься целый час, не отвлекаясь на внешние стимулы. Время отдыха должно быть пропорционально времени, в течение которого вы занимались подготовкой к экзамену. Когда вы занимаетесь в течение часа, вы можете позволить себе отдохнуть 10-15 минут. Если вы в состоянии выдержать только полчаса, 5-7 минут для отдыха будет достаточно.

Если вам стоит труда сделать паузу и переключиться ненадолго, попробуйте иметь при себе бутылку воды и регулярно пить. Таким образом, у вас появится потребность чаще прерываться, чтобы сходить в туалет, и это заставит вас сделать короткую паузу. Вы можете воспользоваться перерывом, чтобы немного прогуляться и развеяться, или просто размять спину и сделать зарядку.

Вы также можете поставить будильник или использовать определенные приложения, которые напомнят вам, что пришло время остановиться и сделать перерыв.

### **14. Старайтесь высыпаться:**

Когда мы спим достаточное количество часов, это значительно улучшает качество нашей жизни во всех проявлениях, в том числе способствует поддержанию внимания и памяти в хорошей форме. Сон консолидирует полученные знания. Вы можете думать, что сокращая количество часов сна, чтобы подготовиться к экзамену, вы используете время по максимуму. Тем не менее, ваше мышление будет работать хуже.

**Суть метода:** Спите необходимое количество часов, и даже можете немного вздремнуть после обеда. Есть много исследований, которые подтверждают, что короткий дневной сон улучшает нашу память и процессы усвоения информации. При этом нам нужно не больше 15-20 минут дневного сна. Если вы проспите больше, скорее всего вас начнет сопровождать ощущение сонливости, которое совсем не идет на пользу, когда мы готовимся к экзаменам.

### **15. Попробуйте на практике метод Лейтнера:**

Метод Лейтнера – это достаточно эффективный и интерактивный способ передать информацию, которую нам нужно выучить, из кратковременной памяти в долговременную. Кроме того, этот метод заставляет нас сосредоточиться на изучении той информации, которую нам труднее всего запомнить.

**Суть метода:** Разделите учебный материал на карточки или листы по темам, понятиям, или структурируйте его по иному принципу. И найдите 5 коробок (например, из под обуви). Когда все карточки будут готовы, положите их в первую коробку.

Метод заключается в том, чтобы переместить все карточки в следующую коробку, вызывая в сознании информацию по каждой из них (мы проговариваем материал карточки для самих себя). Если мы знаем материал, карточка переходит в коробку с номером 2. Если нет, то она остается в коробке с номером 1. Цель состоит в том, чтобы в первый день переместить все карточки во вторую коробку и отработать пробелы в знаниях.

Так постепенно мы перемещаем все карточки из коробки в коробку, пока не дойдем до коробки с номером 5. В этот момент наши знания уже будут устоявшимися. Мы должны сделать импровизированный календарь, чтобы знать, с какой частотой следует возвращаться к содержимому наших коробок. Например:

* Коробка 1: Повторить сегодня.
* Коробка 2: Повторить через день.
* Коробка 3: Повторить через два дня.
* Коробка 4: Повторить через неделю.
* Коробка 5: Повторить через месяц.

Этот план должен быть рассчитан таким образом, чтобы успеть повторить все из пятой коробки за несколько дней до экзамена. Если мы вдруг забыли материал одной из карточек, она должна вернуться в первую коробку, в независимости от положения, в котором она находилась.

### **16. Имитируйте экзамены, чтобы попрактиковаться:**

Попробуйте сымитировать ситуацию экзамена: подготовьте для себя вопросы и вытащите случайный билет, или решите тест на связанную тему. Это позволяет нам проверить полученные знания и лучше закрепить их. Кроме того, это поможет нам понять, что насколько хорошо мы знаем материал.

**Суть метода:** Если это возможно, попросите у своего преподавателя модели экзамена или список вопросов похожих на те, которые будут на экзамене. Кроме того, старайтесь делать упражнения, которые предлагаются в учебнике.

### **17. Медитируйте для улучшения концентрации:**

Медитация улучшает наше внимание, а также служит для снижения уровня стресса и тревожности.

**Суть метода:** Медитировать от 10 до 15 минут в день достаточно, чтобы улучшить концентрацию. Вы можете использовать перерывы в занятиях, чтобы медитировать в течение нескольких минут. Узнайте больше о технике [медитации осознанности Mindfulness](https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-mindfulness/) и как начать ее практиковать.

### **18. Попробуйте на практике метод «Дворец памяти»:**

Одним из наиболее часто используемых ресурсов является так называемый «Дворец памяти». Этот метод изучения может помочь вам сохранить много информации в структурированном виде путем создания фиктивных хранилищ в вашем сознании. С практикой любой человек может научиться его использовать.