Оқып қойған ақпараттарды еске түсіруде қиындық туа ма? Қаншаретпараграфтыоқысаңыз да, есіңіздеқалмайдыма? Соныменқатар, күнненкүнгежаттайтынмәліметкөлеміұлғайып бара жатырма?

Біріншіден, қуаныштыжаңалықайтайын. Адам минут сайынмағлұматпенқабылдапотырса да, өзмиынтолықтайтолтыраалмайды. Сіздермағаншынымен де сену үшін Терри СейновскидіңMedicalXPressпорталындажарияланған [зерттеуқорытындысы](https://naked-science.ru/article/sci/obem-pamyati-chelovecheskogo-m)нұсынайын. Адам миы петабайт мөлшеріндегімәліметтісақтайалады, ал олдегенИнтернеттіңкөлемі. Сенесіздерме?! Әрине де жоқшығар, себебісолайболса, неге бізмектеп пен университетте тригонометрия формулаларын, органикалықхимиядағықосылыстардыңқұрамын, тарихтакүн мен жылдардыескесақтайалмаймыз? Себебі, дұрыссақтаужолынбілмейміз!

Қабылданатынақпараттыұзақмерзімгесақтауүшінсолақпараттымидағы 3 сатыданөткізукерек:

1. **Кодтау -**бұлсатыдаатыайтыптұрғандайақпаратәртүрлісезімрецепторларыарқылыкодталу ы керек. Бұлдегеніміз, жаңаақпараттықабылдағанкездесізмүмкіндігіңізше 2 немесеодан да көпсезімрецепторларыніскеқосукерексіз. Мысалы, Сырымғадосыныңжаңаномерінжаттаукерек, ал өзіменбіргеұялы телефоны жоқделік. Егерол тек қанажаңаномердіауызшаестіпалса, ол номер есіндекөпкедейінқалмайды. Бірақ, оны естіпжәнедосыныңдисплейіндежазылғантүрінкөрсе, нәтижеұзағырақболады.
2. **Консолидация немесешоғырландыру -** сіздіңкодталғанмәліметіңізқысқауақыттықесте(орыс.кратковременная память) орналасады.Ал оны ұзақмерзімдіескешоғырландыруүшінжаңаақпараттытоптап, мидаболған (ескі)ақпаратпенбайланыстыру керек. Бұл үрдіс ассоциация деп аталады. Мысалы, Сырымғадосыныңжаңа  87772616998деген телефон номерінқалайжаттапалуғаболады? Алғашқы "8777" дегенбөлімдіжаттауоңай, себебіол Билайн номерлерінесәйкессандар. Ал тап осы жағдайда Сырым "261" депүшсандардыбіргетоптапалады, өйткені Сырым өздосымен №261 автобусыменмектепкебаратынытуралыақпараттыүялы телефон номеріндегі "261"-мен байланыстырады. Соданкейін, "69" бен "98" сандарындосыныңтуғанжылы мен айымен ассоциация жасайды. Яки, Сырымныңдосы 1998 жылғыжәнешілдеайындатуғаннанкейінжұлдызнамасышаян, ал шаяндардыңбелгісіоңжаққатөңкерілген "69"-ға ұқсайды. Міне, осылайжаңаақпаратқамаңыздылық пен ерекшілікберугеболады. Себебі, жаңаақпараттыұмытыпқалғанжағдайдамидаоныңалдындаболған (ескі)ақпараттыескетүсіруарқылы телефон номерін де ескеалуғаболады.
3. **Қайта сұрату және іздеу** – ең маңыздысы ол қабылданған ақпаратты «қиын-қыстауда» еске алу. Ол үшін ақпараттықайта-қайтамидан "сұрау" керек. Сырымғабастапқыкездерідосының телефон номерінескеалуқиынболады. Бірақ, қаншалықтыолкөпрет телефон номерінескеалуғатырысса, соншалықты оны болышықтаұмытуқиынболады. Осы концептінітүсінуүшінбиік арам шөп толы алаңдыелестетіңіз. Солалаңныңбержағындасізтұрсыз, ал ар жағындаүйтұрделік. Біріншіжәнеекіншіретсізгесолүйгежетуқиынболады, тіптіаяғыңызсырылады. Бірақ, үшіншіжәнемүмкінтөртіншікездеүйгежетубастапқыдайқиындықтуғызбайды. Ал егерсізсолүйге 10 реттенкөпбарыпкелсеңіз, арапшөптержергебасылыпқалғандықтан, сіздежолпайдаболады. Міне, мидыңескесақтауқабілеті де тура осылайжұмысжасайды. **Сондықтан, қайта-қайтабірпараграфтыоқудыңнемесеқайта-қайтаформуланыжаттаудыңпайдасыжоқ.**Бірнәрсенікөпретоқығандасіздер оны ұзақмерзімдіескекөшірмейсіздер, бірақсіздерде "мен осы материалментаныспын" дегеналдамшысезімқалыптасады. Сондықтан, сіздіңматериалды 1-3 реттүсініпоқығаныңызжеткілікті. Алайда, оданқабылданғанақпараттымиданқайталатыпсұрақтармен, тапсырмалармен, тесттерменсұраңыз.