

Психологические закономерности памяти:

- Сравнительно простые события в жизни, которые производят особенно сильное впечатление на человека, могут запоминаться сразу прочно и надолго, и по истечении многих лет с момента первой и единственной встречи с ними могут выступать в сознании с отчетливостью и ясностью.
- Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются.
- **При пристальном внимании** к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты.
- Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не осознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.
- Предварительное повторение материала, который подлежит заучиванию (повторение без заучивания), экономит время на его усвоение.
- При запоминании длинного ряда лучше всего по памяти воспроизводятся его начало и конец.
- Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое.
- Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени, например в течение нескольких часов или дней. **10 повторений за 3 дня эффективнее, чем 30 повторений за 1 день.**
- Новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше.
- **То, чем человек** особенно **интересуется**, запоминается без всякого труда. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы.
- Редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся.
- Любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным. Будучи запомнившимся в одном виде, оно со временем может несколько измениться, вступив в ассоциативную связь с другими

впечатлениями, оказав на них влияние и, в свою очередь, изменившись под их воздействием.

- Действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.
- То, что мы можем выразить словами, обычно запоминается легче и лучше, чем то, что может быть воспринято только зрительно или на слух.



Если сравнивать два способа запоминания материала - осмысленное и механическое, - то можно прийти к выводу о том, что осмысленное запоминание намного продуктивней. При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40 % материала, а еще через несколько часов - всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания 40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.

Если материал в целом не представляет труда для запоминания, то первые повторения дают больший результат, чем последующие. Каждое новое повторение дает весьма незначительное увеличение объема запомненного материала. Это объясняется тем, что основная, более легкая часть запоминается быстро, а остающаяся, более трудная часть требует большого количества повторений. Если материал труден, то запоминание идет, наоборот, сначала медленно, а потом быстро.

Чтобы что-либо **запомнить быстро и надолго**, рекомендуется в отношении материала выполнить следующую последовательность действий:

А. Мысленно связать запоминаемое с каким-либо хорошо известным и легкопредставимым в воображении предметом. Этот предмет далее связать с каким-нибудь другим, который окажется под рукой именно тогда, когда нужно будет вспомнить запоминаемое.

Б. Оба предмета в воображении соединить каким-либо причудливым образом друг с другом в единый, фантастический предмет.

В. Мысленно представить себе, как будет выглядеть этот предмет. Данных трех действий практически достаточно для того, чтобы в нужный момент времени вспомнить запоминаемое, причем благодаря описанным выше действиям оно сразу же переводится из кратковременной памяти в долговременную и остается там надолго.

Для того **чтобы хорошо запомнить** последовательность не связанных между собой слов, достаточно бывает проделать следующее. Представим себе путь, который проходим ежедневно, идя на учебу или на работу. Последовательно проходя его в уме, «расставим» по пути то, что нужно запомнить в виде предметов, связанных с запоминаемым по смыслу. Однажды проделав такую работу, мы потом, идя по данному пути, сможем вспомнить все что нужно. Достаточно будет для этого даже просто представить себе соответствующий путь.

Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального времени отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые обычно в течение дня накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

При недосыпании или перегрузках человек неспособен обеспечивать достаточное количество внимания, необходимое для занесения информации в память. Внимание представляет собой «дверь», ведущую к памяти. Если способность обращать внимание в некоторой степени утрачена, дверь не может открыться полностью. Поэтому держите ее открытой, расслабляйтесь, и спите достаточно.

Чем большим количеством способов человек запоминает одну вещь, тем больше вероятность вспомнить ее впоследствии. Например, чтобы легче запомнить автомобиль, определите его название, форму, цвет, и представьте себя сидящим за рулем этого автомобиля.

При запоминании чисел широко применяются индивидуальные ассоциации с событиями вашей жизни, случайно оказавшимися связанными с теми же числами.

Четырехступенчатый метод запоминания.

Этот метод запоминания основан на обогащении обычного повторения внутренним и устным проговариванием и пересказом прочитанного.

Первая ступень – основные мысли. При первом чтении главы учебника или другой книги нацельтесь на выделении основных мыслей текста и их взаимосвязей.

Вторая ступень – внимательное чтение. Еще раз читаете главу, но теперь уже очень внимательно, «отлавливая» подробности.

Третья ступень – обзор. Снова обращаетесь к учебнику и не читаете его, а просматриваете, причем в обратном направлении, от конца к началу.

Четвертая ступень – доводка. Отложив книгу, по памяти повторяете весь материал, следуя от одной мысли к другой, припоминая и подробности, связанные с каждой основной мыслью. Повторять нужно не образами, а проговаривая про себя, а еще лучше – вслух.

Улучшение запоминания при обычном чтении.

Если вы повторяете раздел учебника перед экзаменом и на подготовку вам дана неделя, то самым эффективным будет такой режим повторений:

- 1 день – два повторения,
- 2 день – одно повторение,
- 3 день – пропуск, не повторяем,
- 4 день – одно повторение,
- 5, 6 дни - пропуск, не повторяем,
- 7 день – одно или два повторения.

Пропуски нужны для подсознательного, наиболее прочного усвоения материала. Повторения должны быть осмысленные, а не механические.

Какие продукты улучшают память

2. Тыквенные семечки.

Горсть тыквенных семечек в день — это рекомендуемая доза цинка, необходимого для улучшения памяти и навыка мышления.

3. Чечевица

Чечевица содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга, что сохраняет ясность ума и увеличивает скорость мышления.

4. Рыба

Рыба содержит вещества, необходимые клеткам нашего мозга при длительной напряженной работе. Кроме этого, рыба помогает мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют нам ясно мыслить. Блюда из морской и речной рыбы нужно есть как минимум два раза в неделю.

5. Капуста.

Брюссельская капуста повышает способность к концентрации, а брокколи — отличный источник витамина К, который улучшает познавательную функцию и улучшает работу мозга.

6. Шалфей.

У шалфея длинная репутация улучшения памяти и почти все исследование доказывают, что в нем содержится важное масло, поэтому его тоже нужно добавить в диету.

7. Грецкие орехи.

Для сохранения отличной памяти нейрофизиологи рекомендуют как молодым, так и пожилым полюбить грецкие орехи.

8. Голубика.

Регулярное употребление голубики усиливает регенерирующие процессы отделов головного мозга, которые отвечают за память, а всего 200 граммов йогурта с голубикой позволяет улучшить мыслительные процессы и усилить концентрацию внимания на 20% на весь день.

9. Шпинат.

Вещества, под названием флавоноиды, содержащиеся в шпинате, обеспечивают нормальную работу сосудов головного мозга, понижают давление и улучшают остроту памяти.

10. Репчатый лук.

Репчатый лук способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом.

11. Чеснок.

Чеснок — содержит вещества, которые активизируют клетки мозга. Чеснок препятствует и возрастным изменениям головного мозга.

12. Лимоны.

Витамин С, с избытком содержащийся в лимоне, уничтожает нестабильные молекулы кислорода, которые вызывают ухудшение памяти.