

Тренируем

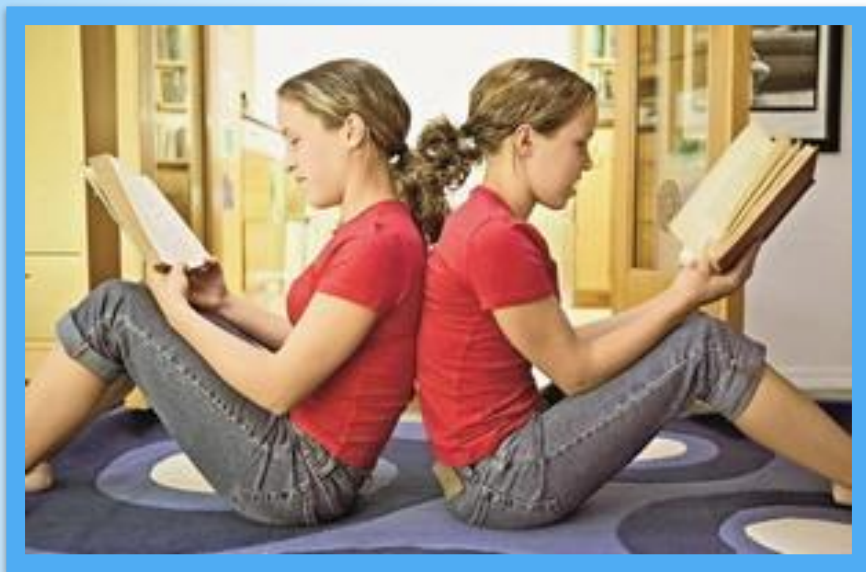
память





Записываем

Исследование, проведенное в 2008 году в Университете Киото, показало: если перед тем, как приступить к зубрежке, в течение 15-20 минут вспоминать и записывать свои грустные мысли и мельчайшие неприятности, произошедшие за последнее время, эффективность учебы резко возрастет. Дело в том, что все негативное мы априори запоминаем очень хорошо. И всю информацию, которая поступит сразу после эпистолярных излияний, мозг по инерции воспримет как «плохую», а значит, надежно зафиксирует. Не самый веселый метод, но реально работает.



□ 2. Меняем обстановку

Если за один вечер нужно подготовиться к двум экзаменам, делайте это в разных комнатах. Информация, которую мы запоминаем при различных обстоятельствах, не перемешивается в голове.



3. Кричим громче

Слова запоминаются на 10% лучше, если их выкрикивать. Звучит глупо, но факт. Необязательно, конечно, ставить на уши весь дом. Достаточно по несколько раз громко и внятно произнести каждое слово.



4. Добавляем экспрессию

Еще один совет для изучающих трудные языки: изображайте жестами все слова и фразы, которые Вы учите. Буквально: если учите спряжение глагола «прыгать» — попрыгайте. А если нужно выучить диалог или сложную фразу, разыграйте сценку. Вот увидите, все запомнится поразительно быстро.



5. Слушаем себя

Выучив некую информацию, наговорите ее на диктофон. А когда будете засыпать, тихонько включите эту запись — нужно именно спать под нее. Это потрясающе действенный способ для того, чтобы закреплять уже знакомые, но плохо запоминаемые вещи.



6. Не сидим на месте

Учите стихи, учебники и доклады, наворачивая круги по комнате. Дело в том, что ходьба активизирует работу мозга, и Ваша способность к запоминанию значительно увеличивается.



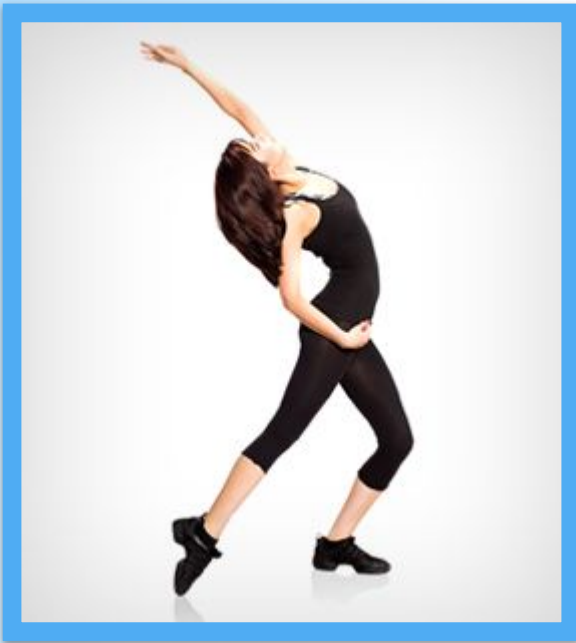
7. Выкидываем слова

Супер способ для того, чтобы выучить большой объем слитного текста, например, слова песни или доклад. Перепишите этот текст, оставив от каждого слова только первую букву, и учите его, пытаясь вспоминать эти слова. Естественно, поначалу придется заглядывать в оригинал, но в итоге Вам будет достаточно глянуть на усеченный вариант и текст моментально всплывет в памяти. Такую шпаргалку очень удобно брать с собой.



8. Спим больше

Чем дольше Вы будете спать после того, как что-то выучили, тем лучше будете помнить эту информацию наутро. А бессонные ночи, наоборот, значительно ухудшают память. Хотелось бы, чтобы все студенты это прочитали и приняли к сведению. Лучше поспать пару часов перед экзаменом, чем пытаться выучить еще «пару билетиков».



9. Занимаемся спортом

На эту тему проводилось очень много исследований, и все подтвердили: аэробные упражнения улучшают мозговое кровообращение и память. Потанцуйте перед тем, как сесть за книги: сможете выучить и запомнить большее количество информации.