

### Девять заповедей развития памяти

- Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
- Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
- Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
- 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
- Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
- Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
- Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
- Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
- Настоящая мать учения не повторение, а применение.