

## Как тренировать память?

**1. Пишите на бумаге.** Необходимо прочитывать материал несколько раз и пробовать записать то, что запомнилось. Так сразу становится понятно, в каких местах возникают трудности и что нужно перечитать ещё раз. Кроме того, работа руками подключает двигательную память.

**2. Читайте вслух.** Если в это время проговаривать текст вслух, то одновременно будут работать три вида памяти: зрительная, двигательная и слуховая, а значит, запоминать будет намного легче.

**3. Напевайте, когда учите стихи.** Пение помогает запоминать большие стихи. Пробуйте положить стихотворение на мелодию, которая нравится.

**4. Разберитесь с непонятными моментами.** Нам очень трудно запомнить то, чего мы не понимаем. Разберитесь со всеми непонятными словами. Посмотрите их значения в словаре.

**5. Используйте ассоциации.** Вызубренная информация довольно быстро вылетает из головы. Метод ассоциаций помогает закрепить её надолго. Суть метода в том, что нам необходимо создать комбинацию из новой информации и того, что нам уже хорошо знакомо. Наш мозг лучше запоминает образы, то, что можно увидеть и потрогать, а потом представить.

**4. Используйте метод снежного кома.** Если ассоциации не помогают, пробуйте заучить. Для этого необходимо прочесть первую строку и несколько раз повторить её вслух. Когда её хорошо запомните, переходите ко второй: прочитайте её несколько раз и свяжите с первой. Повторите несколько раз: первая строка, вторая. Затем переходите к третьей. И так до конца.

### Дополнительные рекомендации

**Помощь другого человека.** Другому человеку необходимо прочесть выученное стихотворение. Можно воспользоваться методом эха: человек говорит вам строку, вы повторяете, а затем пробуете воспроизвести весь отрывок.

**Делать шпаргалки при подготовке материала.** Выпишите из стихотворения или текста ключевые слова, которые помогут вам быстро вспомнить содержание. Также полезно составлять планы и схемы по разучиваемому материалу. Если вы учите по методу ассоциаций, можно нарисовать схематичный комикс.

**Повторение информации перед сном.** Это поможет расслабиться и разложить новую информацию по полочкам во время сна.

**Важен режим и достаточное количество сна.** Сон способствует восстановлению организма и непосредственно влияет на нашу способность воспринимать и запоминать новую информацию.