

## *Психологические рекомендации*

### *Советы психолога: «10 основных законов памяти»*

Память – это важнейший элемент интеллектуального развития. С точки зрения психологии, память – это способность к запоминанию информации, ее воспроизведению и систематизированию. Не секрет, что качество памяти совершенствуется с возрастом: чем старше ребенок становится, тем больше информации он способен запомнить и воспроизвести. Этот процесс связан с тем, что по мере взросления планомерно формируются умственные способности ребенка.

Существует *10 основных законов памяти*, которые помогают лучше запоминать информацию:

- **Закон осмысления**

Чем легче понимать суть и логику усваиваемой информации, тем легче её запомнить.

- **Закон интереса**

Человеку на много проще запоминать то, что для него интересно.

- **Закон установки**

Информацию проще запомнить, если человек даст себе установку, что это нужно запомнить.

- **Закон незавершённости**

Незавершённые фразы и действия запоминаются лучше, так как наше воображение пытается завершить их самостоятельно.

- **Закон контекста**

При связывании изучаемой информации с уже известными понятиями с помощью ассоциаций, усваивание информации проходит лучше.

- **Закон длины ряда**

Длина запоминающегося ряда не должна превышать объём кратковременной памяти человека. (7+-2)

- **Закон торможения**

При изучении похожих понятий и информации может возникнуть эффект “перекрытия”, старая информация перемешается с новой.

- **Закон края**

Информация, представленная в начале и в конце речи, запоминается лучше.

- **Закон повторения**

Чем чаще повторять информацию, тем лучше она усвоится.

- **Закон действия**

Усваиваемую информацию нужно закрепить на практике.

Примеры методик запоминания информации:

### 1. “Запомнить надолго“

Прочитайте информацию.

- Первое повторение - **сразу** по окончании чтения. Обычно это ответы по экзаменационным или контрольным вопросам к изучаемой теме.
- Второе повторение - **через 20 минут** после первого повторения.
- Третье повторение - **через 24 часа** после второго.
- Четвертое повторение - **через день** (то есть через 48 часов после третьего).
- Пятое повторение - **через два дня** (через 72 часа после четвертого).

### 2. “Быстрое запоминание“

\* для повторения перед экзаменами уже изученного ранее материала

Вы прочитали тему.

- Первое повторение - **сразу** по окончании чтения.
- Второе повторение - **через 20 минут** после первого повторения.
- Третье повторение - **через 8 часов** после второго.
- Четвертое повторение - **через 24 часа** после третьего.

\* Последовательность подготовки материалов должна быть спланирована таким образом, чтобы «соседние» предметы оказались как можно более разными по материалу, а запоминание чередовалось с выполнением другой деятельности.

Перерывы во время любой интеллектуальной работы нельзя занимать никакой умственной деятельностью (даже просмотром фильма или игрой в компьютерные игры), т.к. даже в это время в ваш мозг продолжает поступать информация, которая тормозит усвоение предыдущей.