# **Как запоминать большие объемы информации?**

### **Как наш мозг запоминает информацию**

Мы получаем информацию благодаря сенсорным чувствам — слуху, зрению, вкусу, обонянию и осязанию. Они помогают собирать данные, то есть воспринимать их. Сразу после восприятия информации мы начинаем ее запоминать. Происходит это в 2 этапа:



- 1. Попадание данных в кратковременную память, где она хранится несколько секунд.
- 2. Попадание данных в долговременную память, где она может храниться от нескольких минут до многих лет.

В процессе передачи информации от восприятия до кратковременной памяти важную роль играет внимание – от него зависит объем данных, который мы сможем запомнить.

Из кратковременной памяти информация переходит в долговременную при помощи повторения или ассоциаций. Последние имеют особое значение, так как все имеющиеся в памяти концепции мы связываем между собой до тех пор, пока они не образуют некоторую схему.

Наиболее эффективный метод запоминания — это ассоциации. Если нам не с чем ассоциировать информацию, то мы должны повторять ее до запоминания. Какова вероятность того, что мы вспомним выученные данные? Это зависит от близости имеющихся ассоциаций, свежести полученной информации и частота ее воспоминания.

Важны и стимулы, которые вызывают определенные воспоминания в нашем мозге — это визуальные образы, звуки, запахи, тактильные ощущения и тому подобное.

## ТОП-15 советов для запоминания больших объемов информации

#### > Переходите от общего к частному

Наш мозг лучше воспринимает целую картину, чем ее составные части. Поэтому при изучении хода какого-либо сражения необходимо сначала прочитать его полное описание и только потом переходить к деталям – к датам, событиям, персоналиям и оценкам.

#### > Используйте тактику чередования

При необходимости запомнить огромный объем разрозненной информации старайтесь чередовать ее. Готовитесь к экзаменам сразу по нескольким предметам? Лучше всего разделить подготовку на блоки, например по 30 минут, и чередовать материал по истории с тестами, скажем, по физике.

#### > Задействуйте зрительную память

Научно доказанный факт: наш мозг лучше усваивает информацию, полученную при помощи зрения. Поэтому в ваших интересах визуализировать данные. Если необходимо изучить какое-либо явление — начертите схему, выучить слова на иностранном языке — сделайте к ним зарисовки.

#### > Используйте приемы мнемотехники

Ассоциации более эффективный способ запоминания, нежели многократное повторение. Поэтому стоит использовать приемы мнемотехники, рифмуя, проводя параллели и ассоциируя запоминаемые данные с уже известными сведениями. Например, вам нужно запомнить число 1879. Вы раскладываете его на две части и проводите ассоциации: 18 – мне 18 лет, 79 – 79 лет моей бабушке.

#### > Подходите к изучению с позиции наставника

Процесс запоминания оказывается более эффективным, если вы объясняете полученную информацию кому-либо, возможно даже самому себе. Потому подходите к изучению с позиции наставника и эксперта.

#### > Используйте метод желтого маркера

Пишите конспекты или выделяйте самую важную информацию в тетрадях, распечатках, книгах и методичках. Метод «желтого маркера» основан на том, что мы гораздо лучше запоминании данные, которые выделяются на фоне остальных. Он часто используется в прессе и идеально подходит для структурирования и последующего запоминания большого объема информации.

#### > Обеспечьте дозированный прием

Не пытайтесь объять необъятное — запомнить содержание трех учебников за сутки не по силам даже чемпионам мира по памяти. Разбейте информацию на блоки и обеспечьте ее дозированный прием — организуйте поэтапное изучение, которое вы будете чередовать с отдыхом.

#### > Повысьте концентрацию внимания

Эффективность процесса запоминания напрямую зависит от концентрации внимания. Если вы постоянно отвлекаетесь и не можете сосредоточиться, то возьмите за правило делать несколько повышающих внимание упражнений каждый день.

#### > Повторяйте материал 3 раза

Изученный материал стоит повторять три раза: первый — через несколько минут после изучения, второй — спустя 3-4 часа и третий — на следующее утро. Троекратное повторение при нормальной памяти способно обеспечить практически гарантированное запоминание.

#### > Пересказывайте изученное

После изучения блока информации перескажите его. Лучше реальным людям, но можно и самому себе. Старайтесь говорить как можно громче, с чувством и интонацией. Это поможет подключить эмоциональное восприятие и быстрее запомнить материал.

#### > Добавьте впечатлений

Этот совет следует из предыдущего: чем больше эмоций у вас вызывает та или иная информация, тем быстрее она врезается в память. Именно поэтому стоит пытаться запомнить большой объем данных необычными способами и в необычных местах.

#### > Усильте мотивацию

Мотивация может повлиять на концентрацию внимания и внутреннюю дисциплину. Вам необходимо подумать и четко осознать все преимущества запоминания материала. Лучше всего записать их в столбик на листе бумаги.

#### > Чередуйте изучение и физическую активность

Зубрежка в четырех стенах никогда не приносит должного результата. Вам необходимо чередовать запоминание материала с физической активностью – занимайтесь не более 2-3 часов подряд, после чего прогуливайтесь, делайте зарядку или занимайтесь хобби.

#### > Откажитесь от перегрузок

Не перегружайте себя — так вы не запомните даже того объема информации, которая могла бы остаться в вашей голове. Если нужно готовиться к экзамену за сутки — акцентируйте внимание на самых главных тезисах и экономьте время на деталях. Выучить за 24 часа то, что вы должны были учить в течение целого семестра попросту невозможно.

#### > Как помочь мозгу работать продуктивнее:

- высыпаться нормальный, здоровый сон достаточной продолжительности оказывает благотворное влияние на процессы запоминания информации;
- **не учить материал ночью** «трудовая» ночь перед экзаменом всегда была главной ошибкой студентов, ведь без отдыха мозг просто не сможет ничего запомнить;
- **правильно питаться** добавьте в рацион углеводистые фрукты (например, бананы), орехи и другие способствующие повышению мозговой активности продукты;
- добавить кислорода он жизненно необходим для правильной работы мозга, поэтому проветривайте комнату как можно чаще;
- **не забывать о физической активности** ученые не раз подтверждали, что чередующие процесс изучения с физическими нагрузками люди лучше запоминают и усваивают материал.

