

## Учить меньше, помнить больше. Методы запоминания информации



Как часто вы что-то упускаете? Пункты плана на день, только что прослушанный подкаст или вчерашняя лекция — всё это — информация различного объема, из разных сфер, которая так часто может исчезнуть из головы. Методы запоминания бывают разные, основываются на том, как работает наша память и применяются в зависимости от того, что нам нужно запомнить и в какой срок это необходимо сделать. Они так же могут изменяться и дополняться с учетом ваших личных особенностей памяти — любую систему можно адаптировать под себя. Сегодня мы поговорим о способах запомнить то, что так важно для вас сейчас, будь это список покупок или страницы конспекта по высшей математике.

### Интервальные повторения

Первый способ, о котором стоит упомянуть. Суть его заключается в том, что человек повторяет заученную информацию через постепенно возрастающие промежутки. У этого метода даже есть конкретная формула:  $Y=2X+1$ , где  $Y$  означает день, когда информация начнет забываться, а  $X$  — день последнего повторения. Почему важно, чтобы промежуток увеличивался? Функция человеческой памяти устроена так — процент оставшейся в памяти информации повышается тогда, когда мы эту

информацию почти забыли. Поэтому сидеть и неумолимо зубрить конспекты не так уж полезно — для продуктивного запоминания важно уметь делать перерывы. Совмещайте этот метод с карточками для повторения материала — так он, и, следовательно, ваша память будут работать ещё эффективнее.

Схему повторения информации для быстрого запоминания можно легко рассчитать для себя самому, но вот самая популярная:

1. Сразу по окончании чтения
2. Через 20 минут после первого повторения
3. Через 8 часов после второго
4. Через 24 часа после третьего

### **Фрагментирование или чакинг-метод**

Часто и, порой, неосознанно используется людьми для запоминания длинных номерных обозначений — таких, как номер паспорта, СНИЛСа или телефона. Наглядно метод выражается в том, как мы эти номера записываем — через черточку. Так легче воспринимать набор цифр, делая из сплошного числа группы. Но этот метод можно применять не только к номерам. Цифры или текст — неважно, тут смысл не в типе информации. В игру здесь вступает семантика — смысловое значение, которое мы придаем объектам.

Говоря кратко — люди проще запоминают то, у чего есть понятная система.

**Приведем пример:** Выпишем все дела, которые нужно сделать за день так, как они приходят в голову — беспорядочно. А теперь составим другой список на основе предыдущего — попробуем распределить дела по категориям: дом, учеба, работа, досуг и т.д. Сравним два списка — какой кажется более простым и реализуемым?

То же самое и с запоминанием — нужная вам информация помещается в небольшие группы в соответствии с контекстом или каким-то шаблоном. Плюс еще и в том, что разделив информацию на группы, ее можно системно, а что еще важнее, дозированно учить. Вспоминаем первый метод — перерывы ваше всё, а при таком методе будет ещё проще понять, когда следует сделать паузу.

### **Мнемотехники**

Их существует множество. Использование рифм, аббревиатур, даже знаменитые

"чертоги разума" из произведений сэра Артура Конан Дойля — не загадочная выдумка, а просто одна из используемых по сей день мнемотехник. С помощью группы этих методов можно запоминать большое количество иностранных слов, списки покупок, стихи и доклады.

**Подведем итог:**

*Методы запоминания помогают грамотно использовать свое время, структурировать информацию, найти к вашей памяти правильный подход и расширить ее возможности. Делайте перерывы между занятиями, повторяйте ранее изученное на ночь — перед сном информация запоминается лучше всего, больше двигайтесь и помните — всё обязательно получится!*

Материал подготовила Екатерина Овсянникова