

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно к ним относится ребенок, во многом зависит итог участия в экзаменационном марафоне. Именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. «Экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Память - сложная психическая деятельность. В ее составе можно выделить отдельные процессы. Основные из них - запоминание, сохранение (и соответственно забывание), воспроизведение и узнавание.

Отделение социальной помощи семье и детям

8 (39142) 21-9-88

КГБУ СО «Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
«Саянский»  
Отделение социальной помощи семье и  
детям



*«Рекомендации по развитию  
памяти:  
как можно улучшить память для  
учебы и сдачи ТИА»*



## Развитие памяти в процессе учебной деятельности

Как улучшить память ученику, не отрываясь от образовательного процесса? Вот несколько полезных рекомендаций, которые позволят совместить приятное с полезным.



## Учите новый материал по схемам

Известный факт — мы лучше запоминаем информацию, которая идёт в начале и в конце обучения. Всё, что попадает в среднюю часть, часто остаётся за пределами нашего внимания.

Чтобы снизить этот эффект и повысить объём запоминаемой информации, учите материал небольшими периодами. Например, можно использовать следующую схему: **30 минут** учитесь - **5 минут** отдыхаете.

Это поможет не устать в процессе обучения и точно запомнить больше и качественнее.



## Читайте вслух

Самый простой способ улучшить память — это читать конспекты и учебные материалы вслух. Удивительно, но произнесённый текст лучше запоминается. А если ещё читать с чувством, толком, расстановкой и прочими артистическими фишками, результат будет в разы выше.

У этого способа есть ещё один плюс, о котором невозможно не сказать. Чтение вслух улучшает дикцию человека, делает речь чёткой и красивой. Конечно, если стараться.



## Играйте в ассоциации

Наша память обращает внимание на яркие и необычные моменты. Сплошной стандартный текст — это совсем не то, что можно быстро и легко запомнить. Помогите себе — придумывайте ассоциации. Яркие образы сработают как якоря и помогут вспомнить нужный материал и не потерять смысл.



## Повторяйте изученный материал

Развитие памяти и учебный процесс невозможно представить без постоянного повторения. Можно, конечно, но результаты будут неутешительными.

Почему же так важно повторять пройденный материал? Наш мозг не только постоянно запоминает, но и забывает информацию. Это эволюционный механизм, который помогает человеку держать в памяти только важное и не сойти с ума от большого количества воспоминаний. А «важным» для мозга может быть совсем не то, что считается в учебной программе.

Чтобы не растерять с трудом полученные знания, повторяйте изученный материал по удобной схеме несколько раз. Например, можно использовать следующий график повторений:

- сразу после знакомства с материалом;
- через 15-20 минут после изучения;
- через 6-8 часов;
- через 24 часа.

