

Метод пересказа Пересказывайте информацию своими словами. Пересказ помогает лучше понять и запомнить информацию, а также развить речь и мышление. После прочтения текста попробуйте пересказать его своими словами, не подглядывая в источник.

Метод группировки



Группируйте информацию по темам, категориям или другим признакам. Группировка помогает упростить запоминание и понимание информации. Разделите информацию на группы, по ключевым словам, или темам.

Метод карточек

Создавайте карточки с вопросами и ответами. Карточки помогают запомнить информацию и повторить её перед экзаменом. Напишите на одной стороне карточки вопрос, а на другой — ответ. Используйте карточки для повторения материала.



Метод сна



Учёные доказали, что сон помогает закрепить воспоминания. Поэтому старайтесь спать 7–8 часов в сутки и давать своему мозгу отдых. Ложитесь спать вовремя и старайтесь не заниматься активной умственной деятельностью перед сном.

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
Ресурсный центр «Детство»



ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ.

Краснодар, 2025

При подготовке к ОГЭ и ЕГЭ важно развивать навыки запоминания, потому что эти экзамены требуют не только знаний, но и умения быстро вспомнить и применить нужную информацию.

Мозг лучше усваивает информацию живую, яркую, образную. Это значит, что нам нужно сделать информацию, которую мы хотим запомнить, интересной для мозга.

1. Метод ассоциаций



Выберите ключевое слово, которое вы хотите запомнить. Свяжите его с другим словом или образом, который вам легко запомнить. Например, если вам нужно запомнить слово «книга», представьте себе большую книгу в виде дома. Повторите ассоциации несколько раз, чтобы закрепить их в памяти.

3. Метод рифмы

Превратите информацию в стихи или песни. Рифма помогает запомнить информацию легче и быстрее. Используйте этот метод для запоминания дат, имён, терминов и других фактов.

4. Метод визуализации

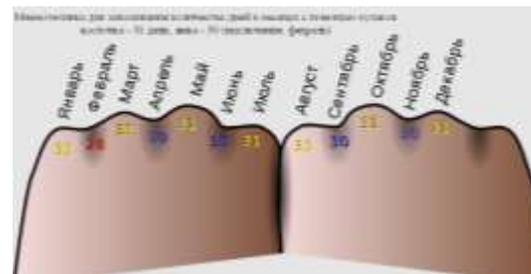


Создайте яркие и детальные образы в своей голове, связанные с информацией, которую вы хотите запомнить. Визуализация помогает лучше понять и запомнить информацию. Используйте цвета, звуки и другие сенсорные детали, чтобы сделать образы более яркими и запоминающимися.

4. Метод интервального повторения

Повторяйте информацию через определённые промежутки времени, чтобы она лучше запомнилась. Интервалы могут быть разными: от нескольких минут до нескольких дней или недель. Составьте план интервальных повторений для каждой темы, которую вы изучаете.

5. Метод мнемотехники



Мнемотехника помогает улучшить память и концентрацию внимания. Изучите основные приёмы мнемотехники, такие как акронимы, акростихи и др. (пример

акронима: составляете комбинацию букв, которая «шифрует» полную информацию для запоминания, например, в предложении «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» первые буквы каждого слова позволяют запомнить последовательность цветов в радуге. Акростих осмысленный текст (слово, словосочетание или предложение), сложенный из начальных букв каждой строки стихотворения.

6. Метод активного чтения



Читайте тексты активно, а не пассивно. Задавайте вопросы, выделяйте ключевые моменты, делайте заметки. Активное чтение помогает лучше понять и запомнить информацию. Во время чтения задавайте себе вопросы о содержании текста, выделяйте основные идеи и понятия.