**Рекомендации по облегчению процесса запоминания**

Есть несколько простых правил как лучше запоминать необходимое. Это рекомендации, которые многим людям известны, но почему-то забыты или не соблюдаются. Они не требуют особых дополнительных техник или временных затрат.

Общие рекомендации о том, как лучше запоминать и дольше сохранять в памяти знания:

1. Поставить цель запомнить информацию надолго или определить крайний срок, после которого она станет не нужна. Секрет этого способа в создании правильной мотивации и четкого определения задачи. Если человек осознает важность и необходимость запоминания (пусть даже на короткий срок), ответ на вопрос: «как запомнить большой объем информации», может и не возникнуть, так как память активизируется, откроются новые возможности и резервы.
2. Лучшее время для запоминания – полчаса утром, сразу после пробуждения и полчаса вечером, перед сном. В середине дня, когда в мозг поступает и без того много информации, запоминать необходимые факты труднее.
3. Обсуждение и передача информации. Когда человек делится с кем-то своими знаниями или пытается объяснить другому лицу что-либо, он сам еще раз и намного глубже «проникает» в тему. Получение наводящих и уточняющих вопросов от собеседника поможет подключить логику, начать мыслить креативно, а не просто произносить заученное слово в слово.
4. Акцентировать внимание на наиболее интересных и ярких моментах запоминаемого блока: что удивило, впечатлило, оказалось практически полезным.
5. Запоминать текст с первого раза бывает очень сложно, но если на листе бумаги кратко записывать основные мысли и идеи в их правильной последовательности, то, зная о возможности воспользоваться такой «шпаргалкой», воспроизвести текст уже после первого прочтения вполне реально.
6. Повторение. Это, пожалуй, самое известное правило эффективного запоминания. Осмысленное повторение не то же самое, что зубрежка. Учеными была разработана формула эффективного запоминания путем повторения. Повторять усвоенную информацию нужно с определенным временным интервалом: через десять минут, час, шесть часов и последний раз через сутки после запоминания.
7. «Песня». Интересный и креативный способ легко запомнить текст. Как же запомнить прочитанное? Представить, что это текст песни и пропеть его, придумав собственную мелодию!