Как лучше запоминать прочитанное?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Просмотров | Рейтинг |
|  |  | **1816** | * **+13** |

Чтение – отличный способ проведения досуга и получения новых знаний. Но часто случается так, что большой объем школьной литературы лишает нас возможности качественно усваивать информацию. Как не перемешать в голове параграф по физике и героев из повести? Что делать, чтобы действительно хорошо запоминать прочитанное? Ниже представлены 6 способов, которые помогут тебе грамотно подойти к процессу чтения и зафиксировать в памяти всю необходимую информацию.

****

**1. Займись обстановкой.** В первую очередь, ничего не должно тебя отвлекать, выключи музыку и телевизор. Позаботься, чтобы место для чтения было максимально комфортно и хорошо освещено. Это поможет тебе сконцентрироваться на тексте. Не стоит читать вслух, так как мозгу приходится контролировать проговаривание, внимание рассеивается, и ты запоминаешь гораздо меньше.

2**. Делись прочитанным.** Обязательно рассказывай кому-нибудь о прочитанном. Обсуждение книги или параграфа учебника поможет тебе лучше разобраться в тексте, повторить важные факты и детали. Человек хорошо запоминает ту информацию, которую использует в повседневной жизни. Простой разговор о книге с другом не позволит твоему мозгу пометить прочитанное как маловажное и удалить из памяти.

**3. Читай в первой половине дня.** Именно в этот период человеческий мозг наиболее активен и готов обрабатывать и усваивать информацию. Не откладывай чтение на поздний вечер: твой организм будет утомлен, чтение будет скорее усыпляющим, чем продуктивным. Ты мало что запомнишь и будешь потом плохо спать.

**4. Научись работать с книгой**. Деление на главы и вопросы в конце учебника даются не просто так — они помогают структурировать информацию. В первую очередь, обрати внимание на заголовок, попытайся понять, о чем будет глава, после этого обратись к вопросам после параграфа, они подскажут тебе, какая информация наиболее важна в этом отрывке, внимательно прочитай текст и проверь себя с помощью них. Так, запоминая тему за темой, ты получишь цельную и подробную картину прочитанного и сможешь свободно ориентироваться в изученном.

**5. Делай заметки**. Всегда держи при себе листок и карандаш, чтобы выписывать даты, формулы, имена героев, детали, цитаты — все, что покажется тебе интересным и важным, от чего ты в будущем сможешь оттолкнуться, чтобы вспомнить содержание. Периодически проверяй себя таким образом : прочитав главу, попытайся рассказать и объяснить себе, что нового ты узнал, используя только свои конспекты.

**6. Используй фантазию**. Работай с воображением, представляй каждого героя и ситуацию, придумывай им голоса и мимику. Если ты читаешь учебник по истории – попытайся изобразить в голове баталию, если это физика – мысленно проделай эксперимент в голове сам. Создавай красочные образы, можешь даже делать небольшие зарисовки, представляя героев прочитанного. Чем больше ассоциаций с предметом имеется в нашей памяти, тем сложнее его забыть.

*Чтение требует сосредоточенности и умственных усилий, поэтому так важно не просто прочитать текст, но и запомнить из него максимум полезного, чтобы этот труд не был напрасным.*