**Как научиться лучше запоминать**

1. Поймите. Для лучшего запоминания необходимо сначала разобрать и понять все новые термины. Постарайтесь прочувствовать слово и связать его в воображении со знакомыми понятиями (ассоциациями).
2. Придумайте ассоциацию (например, 1) ассоциация со словом лимон – кислый, желтый, чай, пирог, солнце, 2) с английским словом smart = умный – смартфон = умный телефон), свяжите объект с собой, с цветом или запахом, знакомым вам предметом, датой).
3. Любую информацию заучивай с желанием знать и запомнить надолго. Нет ничего хуже, когда человек думает о себе в негативе: «Я никогда с этим не справлюсь», «Для меня невозможно это запомнить»! Скажи себе: «У меня хорошая память», «Я запомню и легко перескажу через два часа».
4. Внимательно слушай учителя на уроке, при подготовке уроков, эта информация тебе обязательно пригодиться.
5. Не пытайся выучить всё сразу, делай короткие паузы, чтобы отдохнуть. При сильном утомлении мозг работает хуже.
6. Заучивай и повторяй небольшими частями. Короткие стихи заучивай целиком, длинные – разбивай на части.
7. Если получил задание во вторник, а отвечать нужно в пятницу, не жди четверга, учи постепенно. Используй определённые временные интервалы: повтори материал сразу после обучения, затем через 15–20 минут, через 6–8 часов (лучше перед сном) и последний раз — через неделю.
8. **Помни, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день!**

