

Большое количество исследований показывает, что сначала мы новую информацию забываем очень быстро, а затем этот процесс замедляется. На практике это означает, что очень сжатые сроки занятий приводят к катастрофическому объёму забытой информации.

Лучшим вариантом для хорошего запоминания будет постепенное и продолжительное изучение конкретной темы. Это называется «эффект интервала». Благодаря этому навыки и знания в памяти сохраняются лучше и дольше.

Исследования показали, что мы запоминаем информацию лучше, когда делаем перерыв между первым изучением чего-либо и повторением. Это работает даже с короткими периодами: например, в пару секунд.

По словам психологов, лучшее время для повторного изучения материала — когда он находится на грани забывания.

Если вы хотите помнить что-либо длительное время, применять эти знания в новых ситуациях, то зубрёжка в этом не поможет. Однако если нужно сдать экзамен, то зазубривание материала может привести к временному повышению успеваемости. Кроме того, вы можете добавить в эту зубрёжку эффект интервала, чтобы сделать её эффективнее.

Лучшим выбором будет распределение практической информации по определённой теме на несколько недель. Поэтому если у вас есть время для повторения, то спланируйте всё так, чтобы вы охватывали темы более одного раза.

Если времени на изучение материала не так много, то всё равно между его запоминанием нужно делать небольшие перерывы. Если ваш экзамен завтра, пройдитесь по ключевым темам сегодня утром, а затем ещё раз вечером.

Кроме того, обучение станет эффективнее, если вы будете активно извлекать информацию из памяти, а не перечитывать или подчёркивать записи. Хороший способ сделать это — пройти практический тест.

Ещё более простой метод — «сброс мозгов». После изучения информации и перерыва запишите всё, что можете вспомнить по теме, на чистом листе бумаги, не сверяясь с конспектами.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.