|  |
| --- |
| **Как планировать свою деятельность**   1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности. 2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно. 3. оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты. 4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим. 5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа. 6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь. 7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.   **Как воспитывать волю**   1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель. 2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. 3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе". 4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты! 5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. 6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.   **Как решать мысленные задачи**   1. Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия. 2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому? 3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию. 4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши. 5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся? 6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.   **Как развивать свой ум**   1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга. 2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно. 3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке. 4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы. 5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности. 6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно! 7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".   **Девять заповедей Мнемозины**   1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится. 2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания. 3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание: 4. 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт". 5. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными. 6. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. 7. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра. 8. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает". 9. Настоящая мать учения не повторение, а применение. 10. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".   **Как совершенствовать свои способности**   1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первопроходцем своей судьбы. 2. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз. 3. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие. 4. Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего овладения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов. 5. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.   **Как пользоваться своим воображением**   1. Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учить не следовать за этим воображением, а управлять им. 2. Откажись от привычки давать воображению полную свободу. 3. Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом. 4. Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открой глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием. 5. Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.   **Как развивать память**   1. Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечить для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходить запоминание. 2. Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности, эмоциональной включенности в получение новых знаний, тем лучше запомнится. 3. Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее механического. Последовательность работы примерно такова: 4. понять; 5. установить логическую последовательность; 6. разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»; 7. запомнить именно их и использовать как «вершки»-ориентиры. 8. смысловых блоков должно быть от 5 до 9, так как именно 7 плюс-минус 2 единицы информации в среднем может одновременно ухватить наша память. 9. Если выполнение какого-либо задания прервано, то оно запомнится по сравнению с заданиями, благополучно выполненными (эффект Зейгарник). 10. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между чтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается. 11. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и по утрам. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику сразу после математики, а политологию после социологии. 12. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина выпадает. 13. Настоящая мать учения не повторение, а **применение**. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежнее будет запоминание. 14. Иногда удобно использовать мнемотехнику, искусственные приемы запоминания.   Психологтың кеңестері  Шетел тілін үйренушілерге арналған практикалық кеңестер         - Сөздерді қалай үйренуге болады және қалай «сөйлесуге», шектеу кедергісін өтуге.         Сөздерді тиімді меңгеру үшін алдымен сөздікті пайдалануды үйрену керек. Орыс бөлімдерінің есімдерін есте сақтай отырып, осы атауларды (және олардың белгілерін) ағылшын тілінде оқып шығыңыз және сөздің қай бөлігін осы мәтінде анықталғанға дейін сөздіктегі сөздің мағынасын іздемеңіз. N, v, adj, adv, conj, pg және т.б. белгішелеріне назар аударыңыз. Одан кейін үш «жоқ»:  1) Сөздіктегі «тізім» сөзін контекстсіз қарауға болмайды. Тыңдарған студенттер уақытты үнемдейді деп ойлайды: мәтіннен барлық таныс емес сөздер жазады, содан кейін алфавит бойынша оларды сөздікке қарады - және бұл солай. Осындай жұмысты «мыңдаған адамдарға жеткізу» сияқты көп пайда.  2) сөздің бірінші мағынасын жазмаңыз; басқа сөздерді, фразеологические комбинацияларды осы сөзбен қарап, тиісті мәнді таңдаңыз.  3) «Миниатюралар» деп аталатын қысқа сөздіктерге үйренбе. Олардың арасында өте жақсы нәрсе бар - тіпті жаңадан бастағандар үшін жарамдылығын бағалай аламыз. Сіз монолингвистикалық түсіндірме сөздіктерге тез жақындауға тырысыңыз (жақсы тілдік сөздіктерден бас тартпастан). (Егер бастаушы болса - бұл кеңесті ұмытыңыз).          Мәселен, Сіз жазған сөзіңіз (немесе сөздікті қарап шығыңыз). Оны жадында қалай сақтау керек? Бұл сіздің жадыңыздың қасиеттеріне және оны қалай қолдануға байланысты. Өзіңізді тексеріп, сөздерді есте сақтаған жағдайды ұстаныңыз. Кейбіреулер карточкаларды алып, оларды қалтасынан қалтаға алып барады, заттарын біледі, т.б. Сонымен басқалар қағаздың үлкен парақтарына сөздер жазады және үйде, тіпті жұмыс орнында қалады. Бұл өте жақсы әдіс, бірақ сіз өзіңіз туралы сергек болуыңыз керек. Сөзбен сөйлемдерді өз бетіңізбен жасайсыз, парақтарды біраз уақыттан кейін қайталап, есте сақтауды тексеру үшін қайталаңыз. Егер парақтар жай ғана ілулі болса, сіз жақында тұсқағаз ретінде қарайтын боласыз (сіз бірнеше жылдан бері іздедіңіздер, бірақ бөлмеде тұсқағаздар үлгісін жақсы есте сақтағаныңызға сенімдісіз бе?).         Сөз жасау ережелерімен танысыңыз. Содан кейін, сөздікте бір сөзге қарап, сол тамырмен бірнеше сөзді қалыптастыра аласыз (немесе мәтінде немесе сөйлеуде). Мысалы, негізгі дерективтік жұрнақтар мен префикстерді білу үшін, етістікті жылжытуға (adj), жылжытуға (adj), қозғалмаған (adj), қозғалысқа (adj), жылжытуға (n), қозғалысқа (n) көшуіңізге болады.        Егер сіз өзіңіздің лексикаңызды тез және мақсатты түрде көбейту міндетіне тап болсаңыз - отбасыларыңызды бір тақырып бойынша сөздерден (тұрғын үй, тамақтану, саяхаттау және т.б.) жасаңыз. Тағы бір өте жақсы, бірақ уақытты қажет ететін әдіс: жаңа сөзбен (немесе өрнекпен) сөйлем жасауға, бірнеше рет дауыстап айтуға, таспаға жазыңыз да, өзіңізді тыңдаңыз.       Қасиетті сұраққа келсек: сөйлеуден қорықпауды қалай тоқтату керек, «тілді шешуге» қалай жауап беру керек? Айтуынша, оңай емес, айталық, «жеңіл айту». Әрине, кеңес беру әрдайым өзіңе қарағанда оңай. Бірақ бұл сұраққа басқа ешқандай жауап жоқ.  Өзіңіздің жолыңызды, мүмкіндіктеріңізді ашудың жеке тәсілдерін іздеңіз, бірақ әрқашан тіл туралы білімдеріңізді сөйлеу дағдыларымен оңтайландыруға тырысыңыз. Сәттілік пен сәттілік! |

Психологтың оқушылары

Сіздің қызметіңізді жоспарлау

1. Кез-келген жұмысты жасамас бұрын, алдағы қызметтің мақсатын нақты анықтаңыз.

2. Неліктен мұны не істей алатыныңызды, не істеуге болатындығын, не үшін қажет екенін ойланып көріңіз.

3. Мақсатқа жету жолдарын бағалау және талдау. Барлық нұсқаларды қарастырып көріңіз.

4. Барлық жағдайларды өлшеу арқылы ең жақсы опцияны таңдаңыз. Әдетте ең айқын нұсқасы жақсы емес.

5. Алдағы жұмыстың аралық кезеңдерін белгілеу үшін кем дегенде шамамен әр кезеңге уақытты анықтаңыз.

6. Жоспарды жүзеге асыру барысында сіз өзіңізді және сіздің қызметіңізді үнемі бақылап отырасыз. Алынған нәтижелерді ескере отырып дұрыс жұмыс, яғни кері байланысты қолдану және пайдалану.

7. Жұмыстың аяқталуы бойынша оның нәтижелерін талдап, мақсатқа сәйкестік дәрежесін бағалаңыз. Келешекте олардан аулақ болу үшін жасалған қателерді қарастырайық.

Қалай көтерілуге ​​болады

1. Өзіңізді біраз уақытқа қадағалаңыз. Қандай әдеттерден немесе мінез-құлықтан құтылғыңыз келетінін анықтаңыз. Бұл сіздің мақсатыңыз.

2. «Жеңіске жету үшін батылдықпен жеңіске жетті», - деп жазды Лев Толстой. Өзіңізге сенімді болыңыз және мақсатқа жетесіз. Мұндай сенімсіздік бастаудың қажеті жоқ.

3. Лайықты ауыстыру арқылы кемшіліктермен күрес. Бұл ұзақ, біртіндеп процесс екенін ескеру. Кішігірім өзін-өзі неғұрлым аз болса, соғұрлым жақсы, бірақ La Fontaine сөзін еске түсіріңіз: «Гүлмен бөлінген жол ешқашан даңққа шығады».

4. Өзін-өзі қорғау, өзін-өзі қадағалау және өзін-өзі тәртіптеу. Сіз өзіңіздің нашар қасиеттеріңізден құтылғыңыз келетін басқа адамға - «әдетті адамға» қарауды үйреніңіз. Өзімен қарым-қатынас жасаңыз. Бірақ ол сен емес!

5. Бола білу және қайталау. Бірақ әрдайым есімде, бұл тактикалық жеңіліске стратегиялық жеңіске деген сенімділікке ұшырауы тиіс.

6. Өзіңізге жағымды эмоциялармен әсер етуге тырысыңыз, Сіздің жеңістеріңізді жағымды әсерлерімен нығайтыңыз.

Ақыл-ой проблемаларын қалай шешуге болады

1. Мәселе жағдайын анық көріңіз. Сіз білетін нәрселердің шекараларын нақты анықтаңыз. Көбінесе, шешімнің қателігі жағдайдың ауқымын дұрыс емес тарылтуға негізделген.

2. Мәселе мәселесін реформалау. Бұл қалай өзгеруі мүмкін?

3. Мәселе туралы сұраққа жауап беру үшін қандай ақпараттың жеткіліксіз екенін анықтаңыз. Бұл ақпаратты қалай табуға болатынын ойлап көріңіз.

4. Шығармашылық тапсырмаларды шешудің ең айқын жолы, әдетте, жақсы емес. Асықпа.

5. Тапсырманы жаңа жолмен қарастыруға тырысыңыз. Өзіңіздің жауабыңызға сәтсіз тәсілдеріңізді талдай отырып, өзіңізге жауап беріңіз: бұл тәсілдер үлгі емес пе? олардың стереотипі қандай: олар неге қолайлы емес?

6. Субкеңдікті пайдаланыңыз. Егер сіз ұзақ уақытқа тапсырма бойынша таң қалдырсаңыз, онда оған ұнамсыз, бірақ сәтсіз, тапсырманы орындамағаңыз, бұл туралы біраз уақыт ойламаңыз, тағы бір нәрсе жасаңыз. Сіздің подсознание ақыл өзі проблема бойынша жұмыс істейтін болады, және, мүмкін, ең жақсы нәтиже береді.

Ақыл-ойды дамыту

1. Естеріңізде болсын: ақыл еске түсірілмейді, ойлау жылдамдығы, білім көлемі. Ақыл әртүрлі қасиеттерді қамтиды. Бұл ми ойлайды, бірақ ми арқылы адам.

2. Тым тозудан аз ақыл-ойлар өледі, көбінесе олар толығымен пайдаланылмайды. Жұмысқа сіздің миыңызды қосуға кез-келген мүмкіндікті пайдалану. Оны шамадан тыс жүктеу мүмкін емес.

3. Төзімділік пен табандылық ойлау жылдамдығының жетіспеушілігін өтейді. Зияткерлік деңгейдің төмендігі адам үшін стигма емес.

4. Талдау! Өзім, басқа адамдар, әрекеттер, жағдайлар, құбылыстар. Әрқашан өзіңізге сұрақтар қойыңыз: неге? қалай? басқаша бола алар ма еді? себептері қандай? Мұның ықтимал салдары қандай? Және оларға жауап беріңіз, қорытынды жасаңыз.

5. Өзгелердің ақыл-ойымен және өзгелердің ақыл-ойымен белсенді қарым-қатынаста болыңыз. Өзіңіздің білімдеріңіздің шектеулерін іске асырыңыз, сіздің құзырыңыз, бірақ мүмкіндіктеріңізді кемітпеңіз.

6. Ақылдың ең маңызды қасиеттерінің бірі - көңіл аудару қабілеті. Өзіңіздің назарыңызды барлық қажет емес тақырыпқа аударып, барлық бөтендерден ажыратыңыз. Әрдайым поезд!

7. «Сенің тілің ойларыңнан алшақ болсын», - деп кеңес берген көне грек философы Чило. Ал Шекспир: «Қандай сөздер аз болса, онда оларда салмақ бар», - деді.

Мнемосынның тоғыз өсиеттері

1. Назар аударыңыз - жады кескіш: ол неғұрлым өткір болса, жолдар тереңірек болады. Жаңа білімге деген қызығушылығы, қызығушылығы қаншалықты жақсы болса, соны еске түсіреді.

2. есте сақтауды бастаңыз, мақсат қойыңыз - ұзақ уақыт еске түсіріңіз, мәңгі жақсы. Ақпаратты ұзақ уақыт бойы сақтауға арналған қондырғы жақсы есте сақтауға жағдай жасайды.

3. Семантикалық есте сақтауды қысқарту және пайдалану:

1) түсіну; 2) логикалық бірізділік белгілеу; 3) материалды бөлікке бөліп, әрбір «кілт фраза» немесе «күшті нүкте» табыңыз.

5. Zeigarnik эффектісі туралы біліңіз: егер кез-келген мәселені шешуге кедергі келтірілсе, онда ол проблемаларды шешкеннен гөрі жақсы есте қалады.

6. Қайталаусыз бес есе оқып шығып, екі рет оқып, екі рет қайталаңыз.

7. Материалды қызық іздестіруде, ұйқы алдында және таңертеңнен бұрын қайталаңыз.

8. «шеткі ережені» қарастырайық: әдетте жақсы бастаған кезде есте сақтаңыз9. Үйренудің нақты анасы - қайталау емес, өтініш.

10. Кейде мнемоника - жасанды есте сақтау әдістерін қолданыңыз. Мысалға, «ри-кa-ku-p-lu-sha» мағынасы жоқ сабақтар оларды жасанды сөйлеммен байланыстыра отырып есте сақтауы мүмкін, «тыңдауды тыңдау».

Сіздің қабілеттеріңізді қалай жақсартуға болады

1. Ішкі дауысыңызды, тілектеріңіз бен мүдделеріңізді тыңдаңыз. Біреуге еліктеуге қорықпа, сіз әлі де тағдырыңыздың ізашары болып қаласыз.

2. Ерте өзін-өзі анықтау, өз уақытында пайда табады, бірақ шын мәнінде дарынды болған нәрсені іздестіруден уақыт жоғалтпаудан қорықпа. Отандастар көрнекті адамдар деп есептейтін мыңдаған американдық замандастарынан 160 адам өз мамандығын өзгертті, оның ішінде 37% екі есе және 20% екі есе артық.

3. Емила Зола, француз жазушысы, таңертең креслоларға байланған, солай болсын ба, жоқ па - жазыңыз. Барлық генийлерде ортақ бір ғана нәрсе бар - үлкен талпыныс.

4. Гёте былай дейді: «Үлкен жетістікке жеткен адам өзін шектей алады, ал кім керісінше бәрін қалайды, ол шын мәнінде ештеңе қаламайды және ештеңеге қол жеткізе алмайды». Бірақ шектеу шектелмеуі керек. Қызметтің бір саласын шынайы меңгерудің қажетті шарты білім мен мүдделердің алуандығы болып табылады.

5. Егер бірдеңе үшін сыйымдылық болмаса, бірақ осы салада жұмыс істеуге үлкен ықылас бар - бұл қайғылы емес. Психологияда ауыстыру әсері белгілі: басқа тұлғаның қасиеттері жетіспейтін компоненттерді өтей алады.

Қиялыңызды қалай пайдалануға болады

1. Көзге көрінетіндей көзқарас көптеген өз проблемаларына қарсы күшті қару болып табылады. Бірақ сіз бұл қарудың көмегімен өзіңізге зиян келтіре аласыз. Бұл қиялға емес, оны бақылауға үйрету.

2. Қиялды толық еркіндік беру әдетінен бас тарт.

3. Кейде біз қиялымыздың немесе жадымыздың ойдан тыс бейнесін тастауымыз керек. Бірақ нақты бейнені ұсынбауға тырысып, бұл туралы ойланбау керосинмен өрт шығарумен бірдей. Белгілі бір жолмен күресуге болмайды, бірақ басқа нәрсе туралы ойлану керек.

4. Өмірге қажет бай, жарқын, шырынды қиял. Мысалы, мысалы, стакан суды қарап, көзіңізді жауып, бұл суретті мүмкіндігінше дәлірек етіп жасаңыз, қайтадан көзіңізді ашыңыз, бейнені нақты қабылдауды қанағаттандырмайынша түзетіңіз.

5. Сыртта жүргенде, өзеннің жағасында, орманда, жағдайды және көңіл көтеру сезімін еске алыңыз. Үйде, сіз креслода отырудан шаршағанда, көзіңізді жауып, өзеннің бұл бейнесі, орман және табиғатта бейбітшілік пен бақыт сезімін бірнеше минут бойы елестетіңіз. Сізге керемет демалыс болады.

Жадты қалай дамыту керек

1. Жадқа шығуды бастау үшін мақсат қойып, ұзақ уақыт еске түсіріп, мәңгі жақсы. Жақсы есте сақтауды қамтамасыз ету үшін ақпараттың ұзақ мерзімді сақталуы. Зерттелетін материалды есте сақтау үшін қажет нәрсені түсіну. Неғұрлым маңызды болса, соғұрлым тезірек және күшті есте сақтау орын алады.

2. Назар аударыңыз - жады кескіш: барынша өткір, жолдар тереңірек. Жаңа білім алуға деген қызығушылық, қызығушылық, эмоционалдық тарту неғұрлым көп болса, соғұрлым жақсы есте қалады.

3. Сіз жақсы түсінетін болсаңыз, есіңізде боласыз. Мәтінді жаттаудан босатып, мазмұнды есте сақтауға сүйеніңіз, бұл механикалық қарағанда 25 есе өнімді. Жұмыстың реті келесідей.

• түсіну;

• қисынды тізбекті қалыптастыру;

• материалды бөліктерге бөліп, әрбір «кілт фраза» немесе «күшті нүкте» табыңыз;

• оларды дәл есте сақтаңыз және оларды «шыңдар» бағдарлау нүктелері ретінде қолданыңыз.

• семантикалық блоктар 5-тен 9-ға дейін болуы керек, себебі бұл біздің жадымыз бір уақытта басып шығара алатын 7 плюс немесе минус 2 бірлік ақпарат.

4. Егер қандай да бір тапсырманы орындау үзілген болса, ол табысты аяқталған тапсырмалармен салыстырғанда (Zeigarnik эффектісі) еске түседі.

5. Репродукциясыз бес рет оқуға қарағанда, екі рет оқып, екі рет қайталаңыз. Оқу материалдарын мүмкіндігінше тезірек бекітіңіз. Оқылымдар арасындағы оңтайлы интервал 10 минуттан 16 сағатқа дейін созылады. 10 минуттан аз уақытта қайтадан пайдасыз, ал 16 сағаттан кейін кейбір мәтіндер ұмытылады.

6. Берілген оқу материалын ыстық ықыласпен қайталау, ұйқыға дейін қайталау және таңертең әсіресе тиімді болғаны жақсы. Ұзақ уақыт бұрын үйренгендеріңізді ұмытып кетудің ең жақсы жолы - дәл осындай нәрсені бірден есте сақтау. Сондықтан әлеуметтанудан кейінгі математикадан және саясаттанудан кейін информатиканы дереу білуге ​​болмайды.

7. Жаттығу кезінде «шекара ережесі» ескерілу керек: ақпараттың басы мен соңы әдетте жақсы есте қалады, ал екінші жағы төмендейді.

8. Оқудың нағыз анасы қайталанбайды, бірақ өтініш. Іс жүзінде есте қалған материалдарды, онымен жұмыс істеуді, неғұрлым тереңірек және неғұрлым сенімді есте сақтау мүмкіндігі бар.

9. Кейде мнемотехниканы, жасанды есте сақтау әдістерін қолдану ыңғайлы.