**СІМ ЗАКОНІВ ПАМ'ЯТІ**

*Розумові здібності і пам'ять ростуть,*

*як мускули при тренуванні.*

*Академік В. Л. Обручев*

1. **Думайте.** Г. Ліхтснберг казав, що люди мало запам'ятовують із прочитаного тому, що дуже мало думають самі. Тому намагай­тесь знайти сенс. Не треба затискати руками вуха, впиватися очи­ма у текст та повторювати про себе рядок за рядком. Ці титанічні зу­силля не врахуються, тому що важливий не процес, а результат. Ос­танній буде набагато краще, якщо ви намагатиметесь знайти в тексті головну думку, виділити її аргументацію, відмітити перехід до на­ступної — тобто попрацюєте у книзі олівцем, зробите конспект.
2. **Цікавтеся.** Якщо мова йде не про дозвільне читання, для того щоб скоротати час у дорозі, значить, прочитане вам для чогось по­трібне. Не забувайте про цю мету, адже ваші старання — заради неї. Оцініть, що дасть вам отримана інформація. Якщо користь дійсно очікується, то читати стане цікавіше. Якщо ж ні, то поміркуйте над словами англійського філософа Б. Стюарда: «Не читай нічого, що не бажаєш запам'ятати, та не запам'ятовуй нічого, що не будеш за­стосовувати».

Інакше кажучи: щоб їжа була в користь, їси з апетитом. Ця гас­трономічна аналогія приводить до наступного закону.

**3. Їжте слона частинами.** Завтра іспити, але ви налаштовані рі­шуче, тому що попереду цілий день та ще ніч. Ми визнаємо ваші здібності та готові припустити, що до ранку ви подолаєте підруч­ник та навіть будете пам'ятати його зміст до обіду — рівно стіль­ки, щоб встигнути відповісти на декілька запитань екзаменатора. Але майте на увазі, що до книги рекордів Гіпесса та міцних знань ведуть різні шляхи. Тому матеріал краще вчити частинами, з перервами та не поспішаючи.

*Р. S.* По декілька слів у день — та за рік можна вивчити іншо­мовний словник.

**4. Будьте готові.** Всі знають, як не хочеться змінювати плани, якщо налаштований на інше. Певного настрою на роботу потребує й книга. Адже все нове легше укладається на вже готові полички, міц­ніше тримається завдяки зв'язкам з попередньою інформацією.

**5. Не стоптуйте сліди.** Давно помічено, що найкращий засіб за­бути тільки-но вивчене — спробувати тут же запам'ятати дещо схоже. Тепер ви це знаєте, тому не вчіть фізику після математики, історію — після літератури.

**6. Озирніться навколо.** Якщо уявити собі обстановку, в якій від­бувалася подія, ви зможете пригадати і її.

**7. Вчіть від «А» до «Я».** Вся інформація повинна сприйматись) як єдине ціле. Вчіть все одразу, а не частинами. Для цього почніть пригадувати спочатку.

**Успіху вам!**