**The more you study, the more you know. The more you know, the more you forget?**

**Полезные советы ученикам, как запоминать большой объем информации.**

Английская поговорка гласит "The more you study, the more you know. The more you know, the more you forget. The more you forget, the less you know. So why study?" – «Чем больше мы учимся, тем больше мы знаем. Чем больше мы знаем, тем больше забываем. Чем больше забываем, тем меньше мы знаем. Так зачем учиться?»  
Педагогам, в силу своей профессии часто приходится иметь дело с большим объемом информации. Как все запомнить и не упустить ничего? Лично для меня это « больная» тема. Что интересного встретилось мне в процессе поиска решения? Оказалось, что приемов достаточно много: от различных психологических методик до специфических ритуалов. Выбрала наиболее подходящие и приемлемые для себя.  
Начала с того, что завела Google-календарь. Внесла в него все предстоящие вебинары, семинары и конкурсы, чтобы не пропустить ничего интересного, настроила смс-оповещение, и в нужное время телефон мне сигнализирует о предстоящем событии.

Еще один способ держать все под рукой – это завести себе виртуальный блокнот, которых сейчас масса. Но мне очень нравится Evernote, своей простотой и удобством. Он устанавливается в браузер, которым я чаще всего пользуюсь, в виде приложения [Evernote.](https://evernote.com/intl/ru/)  Ну очень удобная и нужная программа. Если раньше я постоянно добавляла интересные сайты и страницы в закладки, а потом долго их искала, то сейчас все просто: сохраняю нужную статью, добавляю метки и при необходимости легко нахожу ее в этом электронном блокноте. Возможности этой программы гораздо шире, но пока я использую ее именно так.  
Но не всегда современные технологии и гаджеты способны решать за нас наши «проблемы». Иногда требуется запомнить большой объем информации, например, при подготовке к семинару, педсовету или конференции. В этом случае на помощь придут интересные способы запоминания.  
Вот, на мой взгляд, наиболее интересные и эффективные.  
**Способ 1.** Слушайте себя. Наговорите на диктофон все, что вам необходимо запомнить. Включите запись перед сном (именно) и засыпайте. Простой и действенный способ. Проверено. Помните, в фильме «Большая перемена» Евгений Леонов записывал « на корочку» материал по истории?  
**Способ 2.** Ходите по комнате. Когда вы нарезаете круги, работа мозга активизируется и запоминание улучшается.  
**Способ 3.** Кричите. Когда вы по несколько раз громко и внятно произносите слова, они запоминаются на 10% лучше.  
**Способ 4.** Смените обстановку. Информация, которая запоминается в разных обстоятельствах, в голове не перемешивается.  
**Способ 5.** Используйте энергию природы. При созерцании природы когнитивная функция мозга улучшается на 20 %, находитесь ли вы на даче или просто разглядываете фото пейзажей в течение 5-10 минут.  
**Способ 6.** Грустите. Если перед началом зубрежки в течение 15-20 мин вспомнить и записать грустные мысли и события, эффективность процесса увеличится в разы. Это доказали ученые. Негативное запоминается гораздо лучше и поэтому после излияния бумаге всей своей грусти мозг всю информацию, полученную после этого, воспринимает как «отрицательную» и надежно ее фиксирует. Способ не веселый, но эффективный.  
**Способ 7.** Экспрессируйте. Изобразите жестами, мимикой, движениями все слова и фразы, которые вам необходимо выучить. Чем смешнее и нестандартнее они будут, тем проще пройдет процесс запоминания.   
**Способ 8.** Пойте. Текст, который вы поете, а не проговариваете, запомнится гораздо быстрее.  
**Способы 9-10.** Спорт и здоровый сон. Два немаловажных фактора. Бессонные ночи ухудшают память, а физические упражнения улучшают мозговое кровообращение и память. Поэтому перед важным событием обязательно выспитесь, а перед «зубрежкой», например, потанцуйте.