Никогда не учи – похожее после похожего. То есть не следует учить друг за другом похожие предметы, например, физику не учат после математики, а литературу после истории. Ученые заметили, что лучший способ забыть все только что выученное – попытаться тут же запомнить нечто похожее.

Бороться с забывчивостью? Это нетрудно!

Запоминая материал, оглядись: где и как ты расположен в пространстве, что делает твоя левая рука, что делает правая, что расположено вокруг? Представляя потом обстановку, в которой происходило учение, можно припомнить и сам материал. Это происходит оттого, что одновременные впечатления имеют свойство ВЫЗЫВАТЬ друг друга.

**Опирайся на СВОЙ ТИП ПАМЯТИ: активизируй образные представления:**

* «двигай», передвигай мысленно выученный материал: формулы или реакции – пусть «потанцуют»!
* выделяй трудное или главное: дрУгим ЦВЕТОМ, разМЕРом;
* дорисуй «рожки, усы и ножки», придумай к этому рисунку «сказку».

**КОНСПЕКТИРУЕМ ЛИТЕРАТУРУ**

**(параграф учебника)**

5 последовательных правил:

1. Читаем с карандашом в руках. Отмечаем на полях, подчеркиваем в тексте, выделяем «птичкой» или в кружок самое интересное, важное, необходимое.
2. Читаем проверочные вопросы в конце параграфа, сравниваем с тем, что отметили мы в тексте, делаем добавления, если что-то в наших пометках «осталось за кадром».
3. Выделяем все формулы, определения, которые в формуле задействованы, понятия параграфа; самые важные понятия смотрим в толковом (или ином, в конце учебника) словаре, при необходимости делаем в словаре закладку.
4. Творчески осмысливаем текст, думаем, как можно использовать умение кратко и емко соединить какие-то взаимосвязанные «вещи», как сделать простую схему (например, когда что-то из чего-то состоит или является следствием и причиной), какой можно нарисовать рисунок, в котором бы ярко и понятно проявлялись закономерности нового материала.
5. Приготовленными заранее ручкой, карандашом, фломастерами, маркерами пишем в тетрадь то, что выделено нами в тексте, рисуем то, что помогает нам зрительно запоминать материал, периодически закрывая глаза и воспроизводя на «внутренней стороне век» цветную готовую информацию. То есть, как бы проверяя свое восприятие нового, перенесенного на тетрадь материала.

**И … САМОЕ … ГЛАВНОЕ!**

Ты думаешь, что лучший слоган – «Не теряй ни минуты, и успех придет»? Есть одно заблуждение, которое пришло к нам «с Запада», - будто бы только тот человек достигнет успеха, кто все время посвящает решению задач по достижению этого успеха.

Но у тебя должны быть «святые минуты». В течение дня отводи хотя бы 15-20 минут на глубокое, целенаправленное ничегонеделание! Каждый из нас обладает громадными фондами времени, расходуемого на нецеленаправленное ничегонеделание.

**СВЯТОЕ ДЕЛО – ПОЛНЫЙ ОТДЫХ!** Совершенная отключка от всяких обязанностей! Твое ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ!

Лечь или сесть, удобно, свободно; освободить, распустить, расслабить все мышцы; закрыть глаза или уставиться в потолок или в небо … Захотелось заняться аутотренингом или освобождением дыхания? Или отработкой мышечного расслабления лица? Занимайся!

Все дорожки аутотренинга ведут к Внутренней Свободе!

Если простое ровное дыхание доставляет тебе удовольствие – есть полное право им наслаждаться!

Ничего не обязательно в эти минуты! «Отдыхаю, наслаждаюсь покоем… Общаюсь с Главным в себе и в мире …».

В эти минуты ты можешь легко внушать себе любые желаемые состояния:

* «Спокойствие и собранность …»
* «Свобода в общении и независимость …»
* «Чувствую радость, сосредоточен на занятиях …»

Далее в этом состоянии подсознание сделает все, что нужно, само.

Очень велики шансы, что «сработает», ибо вводится почти напрямик в подсознание, в естественном самогипнозе.

Основное просто. Но это простое – для жизни – надо прочувствовать и ввести в свою жизнь.