

# Памятка «Как развивать память»

Память – сокровищница и опекунша всего в мире.  
Цицерон

- После прочтения материала, обязательно повтори его вслух.
- Повторяй пройденный материал, учи стихи.
- Находи «опорные пункты» в тексте, это могут быть какие-то части текста, которые являются наиболее значимыми или эмоционально выраженными. Затем попытайся их связать друг с другом. Эти «опорные пункты» будут как бы ориентиром при вспоминании материала, считающегося особенно сложным.
- Придумывай примеры. Важно не просто механически что запоминать, но и понимать, то о чём идёт речь.
- Делай перерывы.
- Занимайся систематически, можно заучивать небольшие объёмы информации, но каждый день, чем большой объём за один день.
- Наизусть лучше заучивать вечером, перед сном или сразу после пробуждения.

