

ЗАЧЕМ ШКОЛЬНИКОВ ЗАСТАВЛЯЮТ ТАК МНОГО УЧИТЬ НАИЗУСТЬ: 4 ПРИЧИНЫ

Вы удивитесь, но эффект от запоминания информации пригодится в любом возрасте.



«Выучить наизусть...» — когда слышит эту фразу человек, получивший отечественное образование, сразу приходят на ум довольно неприятные ситуации: подготовка к контрольной по истории; сдача не всегда понятных стихотворений по литературе; зачет на знание эволюционных родственников человека по биологии и т.д. и т.п.

Современный школьник от подобных заданий внутренне (а то и вслух) недоумекает: что за древность, можно зайти в интернет и посмотреть, ведь для



этого и созданы телефон, компьютер, планшет. Но правда в том, что самый чудесный, непревзойденный «гаджет» уже есть в наших руках. Вернее, в голове.

Наш мозг, как и любой инструмент требуют совершенствования. Но есть два существенных отличия: во-первых, мозгом мы можем пользоваться бесплатно, во-вторых, чем более мы его тренируем, тем крепче он становится и дольше служит! Один из лучших способов такой тренировки — запоминание наизусть. И вот почему.

Развитие памяти

Запоминание наизусть — процесс перевода информации из нашей рабочей памяти (если продолжать аналогию с компьютером, оперативной) в долговременную.

Заучивание наиболее эффективно не разом, а интервально в таком режиме: запоминание-сон-воспроизведение-несколько дней-воспроизведение.

Как это работает на практике: в один вечер вызубрили, дали мозгу возможность во время сна обработать информацию. На следующий день повторили. Через два-дня три снова воспроизвели и доучили при необходимости.

Интервалы могут быть разными на каждой стадии, но их соблюдение помогает прораиванию нейронных связей и способствует образованию новых сетей. По сути, это очищает мозг и держит его в тонусе, что в конце концов служит профилактикой заболеваний, свойственных старости. Да и будет что вспомнить!

Согласно исследованиям, хороший сон и физические упражнения способствуют запоминанию.



Развитие внимания

Удерживая ограниченное количество информации в рабочей памяти, давая отвлекающим мыслям и чувствам проходить мимо сознания, вы мощно тренируете способность фокусироваться, которая не подведет при решении любых задач.

Развитие речи и эмоционального интеллекта

Если вы заучиваете стихотворение или афоризм, вы не только приобщаетесь к прекрасному, но и обогащаете словарный запас и кругозор. Воспроизводя стихотворение или метко вставляя в разговоре поговорку, вы также упражняетесь в выстраивании смысловых связей.

Важно помнить: нужно не только знать, но и понимать материал. Во время заучивания стоит подумать об интонациях, с которыми будете выражать



выученное и о ситуациях, в которых это может пригодится (например, стихотворение любимому человеку или меткий афоризм при встрече с друзьями).

Развитие мышления и воображения

Любой, кто берется осваивать мнемотехнику (искусство запоминать) рано или поздно обнаруживает, что простая зубрежка бесполезна, а вот чтобы запоминать быстро и эффективно, нужно выстраивать ассоциации, аналогии, визуализировать, то есть мысленно представлять информацию — таким образом сильно развивается мышление и воображение.

Есть много других побочных эффектов от заучивания наизусть, в том числе развиваются способности, которые потом легко переносятся на другие виды деятельности. Например, способность завершать дело до конца, чувство времени, познание своих ограничений и другие.

Время практики

У каждого есть в запасе детская или взрослая любимая песенка, слова которой выучены не до конца. Настало время это исправить. Прочитайте ее текст, воображая происходящее как последовательность событий несколько раз перед сном. Вы удивитесь, сколько еще в ней заложено доселе не распознанных смыслов. На утро воспроизведите, никуда не подглядывая.

Как много в культуре радующих душу песен, стихов, историй, языков, занимательных фактов — все это в скорости вы сможете освоить, выстроив свой собственный прекрасный внутренний замок. Это то богатство, которым вы украсите жизнь — свою и окружающих

j_larisa@mail.ru