

Физиология существует для того, чтобы ее использовать на практике, а не для того, чтобы сдавать по ней экзамен!

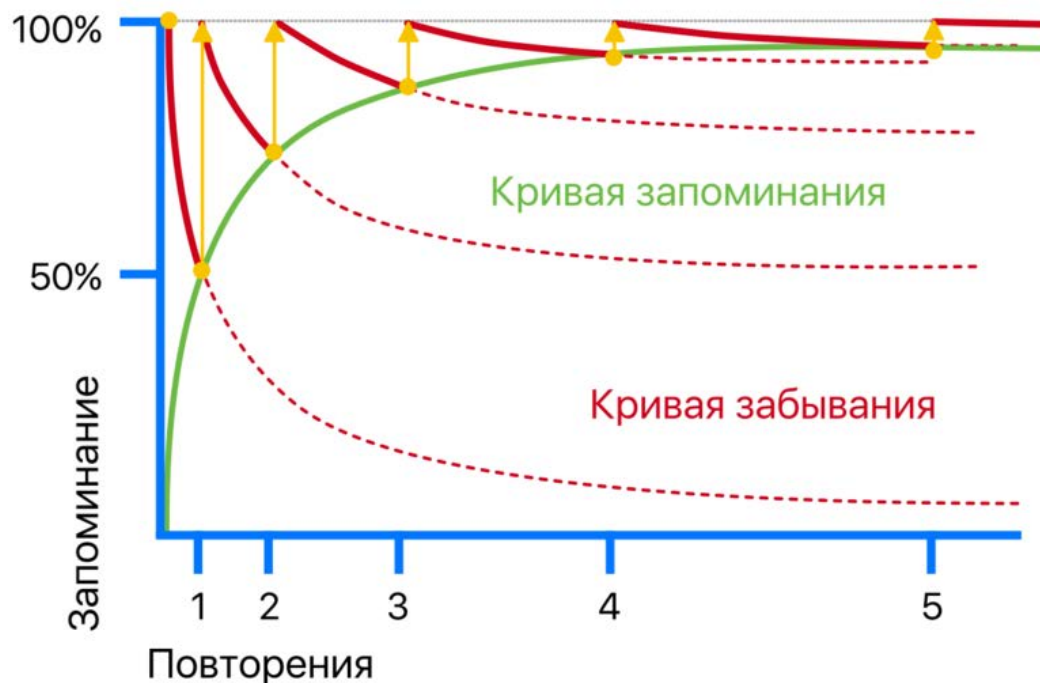
### Метод рациональных повторений Эббингауза

позволяет запоминать до 95% информации на неограниченно длительное время. Фокус заключается в организации повторов запоминания информации через строго определенные промежутки времени:

- первое – сразу же после изучения;
- второе – через 10–15 минут после первого;
- третье – спустя 10 часов после второго;
- четвертое – через 24 часа после третьего;
- пятое – по прошествии 3–5 дней после четвертого;

**что бы запомнить навсегда**

- шестое – через две недели;
- седьмое – через два месяца.



Без повторения или при хаотичном повторении забывание происходит так, как на графике показано пунктирными линиями. При соблюдении временных интервалов, найденных Эббингаузом в эксперименте, процесс забывания блокируется, и информация запоминается тем больше, чем больше было повторений. После пятого повторения запоминается 95% нужной информации.

Не имеет значения – что вы запоминаете и в каком объеме! Но при этом не пытайтесь взять зубрежкой при каждом повторе – не поможет. Достаточно прочесть один раз при каждом повторе. Еще желательно понять, что же вы запоминаете.

Ваша цель – подготовиться к экзамену или зачету и усвоить этот материал навсегда, для этого составьте график повторов по каждой теме для каждого предмета и не парьтесь.