

# КАК УЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО И НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАТЬ

Анна Попова  
переводчик и преподаватель

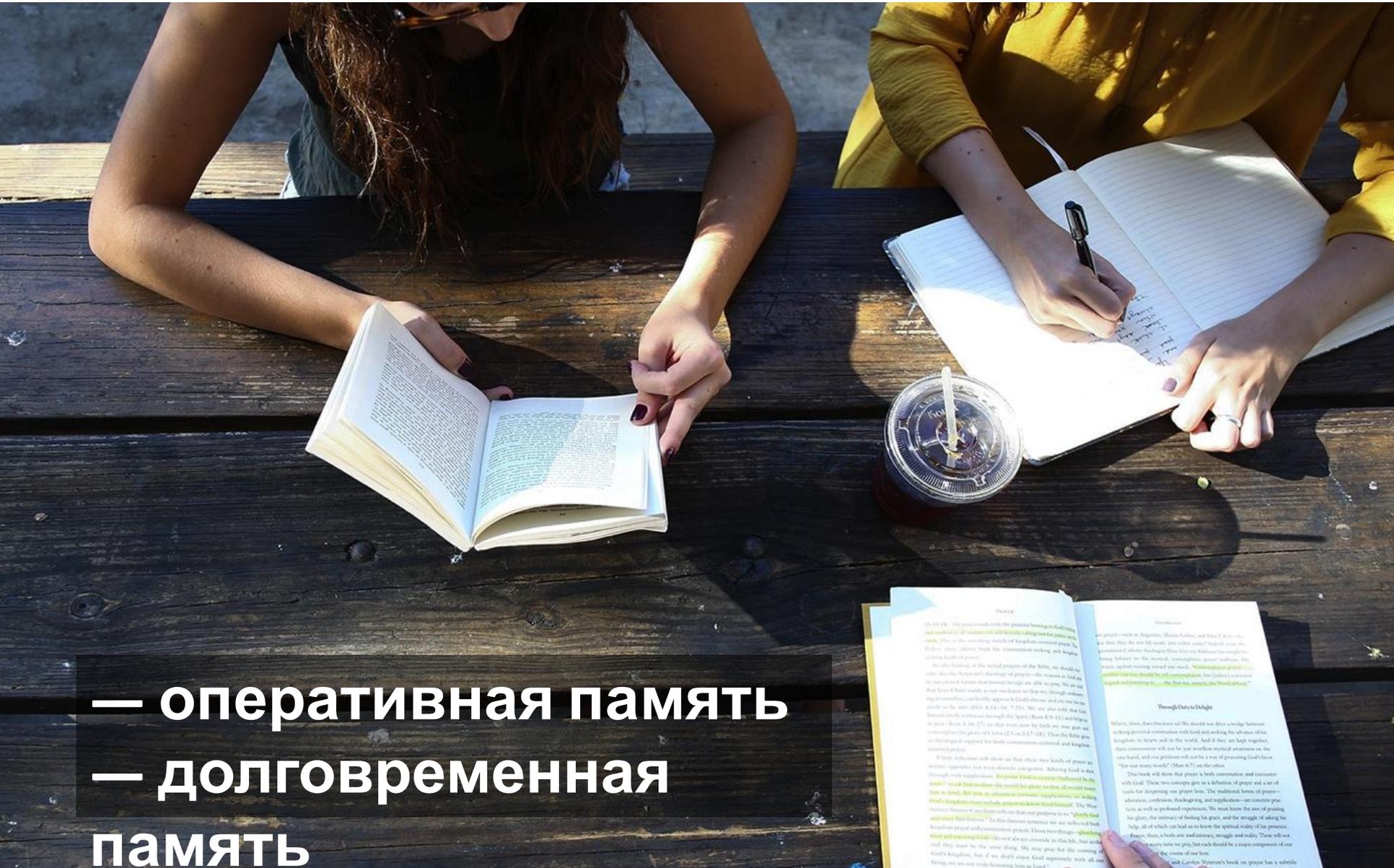
XII МОСКОВСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ ЯЗЫКОВ  
2017

# О ЧЁМ МЫ ПОГОВОРИМ

- как работает память?**
  - как не попадаться в ловушки ленивого мозга?**
  - какие техники помогут учиться эффективнее?**
- 

# КАК УСТРОЕНА ПАМЯТЬ

— оперативная память  
— долговременная  
память



# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ



**memrise.co**  
**m**  
**duolingo.co**  
**m**

# ЛОВУШКИ:

- 1) узнаю знакомый текст вместо того, чтобы читать его заново**
- 2) читаю машинально, не вдумываясь в содержание**
- 3) выделяю важные мысли маркером и предполагаю, что они так же легко усваиваются, как выделяются**
- 4) повторяю несколько раз за один**

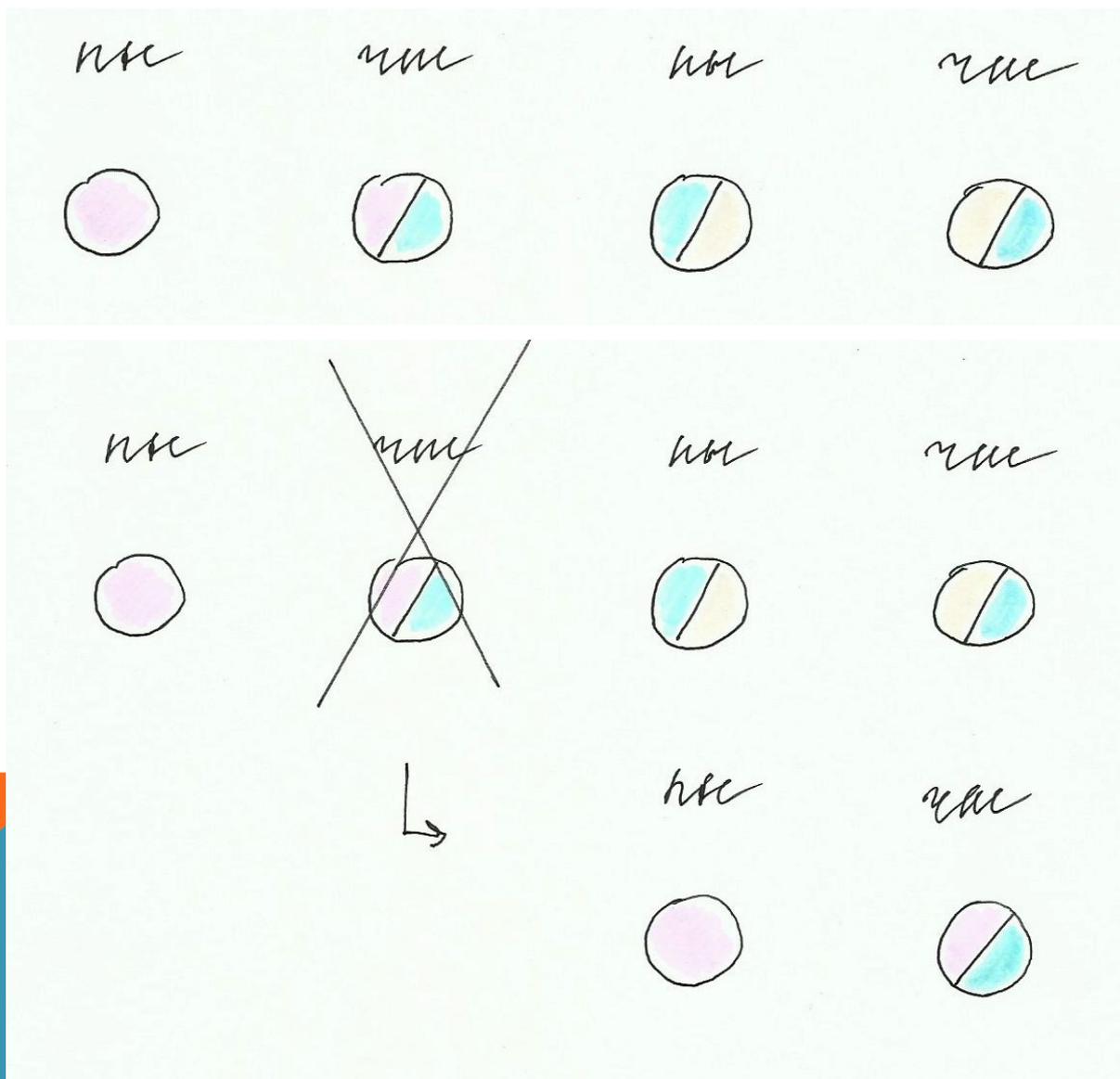
# КАК СОСТАВИТЬ СВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН



# КАК СОСТАВИТЬ СВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 1) **поставить цель**
- 2) **адекватно рассчитать, сколько времени нужно для её достижения и сколько времени есть в запасе**
- 3) **подобрать подходящие ресурсы**
- 4) **заложить в программу достаточное время для повторения. Обычно это +100%**
- 5) **после всего этого — не расстроиться :)**

# ЕСЛИ ПРОПУСТИТЬ ВСЕГО ОДИН УРОК...



# ТЕСТ НА ПОВТОРЕНИЕ



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЛИВАТЬ СВОЙ САД  
ЯЗЫКОВ!

[https://vk.com/popovaanna\\_ru](https://vk.com/popovaanna_ru)

<http://popovaanna.ru/revision-why-and-how.html>

