**Памятка «Как запоминать самое сложное».**

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 сек. и повтори снова.
3. Подожди 2 сек. и повтори снова.
4. Подожди 4 сек. и повтори снова.

ОЖИДАНИЕ – это  особое состояние.  Удержание информации в этом состоянии не даёт ей  выскочить, она связывается с другими понятиями в твоей голове.

1. Повтори фразу через 10 минут.
2. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.