

**Существуют простые методики запоминания в ограниченном временном интервале и если есть на подготовку много времени.**

1. Если есть два дня на то, чтобы запомнить прочитанное, лучше повторять материал следующим образом:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

второе повторение — через 20 минут после первого повторения;

третье повторение — через 8 часов после второго;

четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

2. Если время не ограничено и надо запомнить информацию на очень долгое время, то оптимальными считаются следующие сеансы повторения информации:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;

третье повторение — через 1 день после второго;

четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;

пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения.

Естественно, что и первый, и второй способ может быть изменен в зависимости от обстоятельств.