Сегодня очень многие школьники испытывают сложности с тем, чтобы запомнить важные формулы. Но из данной статьи вы узнаете, как заполнить формулы и не забыть их в самый ответственный момент.

**С чего следует начать?**

* В первую очередь вам нужно максимально расслабиться. Школьные формулы по физике и математике ни в коем случае нельзя учить в состоянии стресса. Та же физика требует максимальной концентрации.
* Также удовлетворите все свои потребности. Невозможно что-либо запоминать на голодный желудок, если вы хотите спать и так далее.

**Что делать теперь?**

1) ***Вам следует сесть перед формулой и******«просканировать» ее глазами примерно 10-15 минут.*** Многие люди совершают одну и ту же ошибку. Они просто смотрят на формулу 5-10 секунд, им становится лениво, они считают, что они ее уже запомнили. Но через час-два или даже на следующее утро они осознают, что вся важная информация улетучилась. Так что тщательно сканируйте все глазами.

2) А после этого ***возьмите лист бумаги А4 и самостоятельно напишите только что запомненную формулу.*** Пишите ее до тех пор, пока на листке не останется свободного места.

*ВАЖНО: Старайтесь как можно меньше подглядывать. Если вы не чувствуете уверенности, то повторите все с самого начала.*

*Те же тригонометрические формулы и сокращенного умножения, а также приведения знаменателей отличаются своей сложностью, а вот в физике все относительно легко. Здесь можно ориентироваться на переменные. Просто отбросьте единицы измерения и посмотрите, верная ли переменная у вас осталась.*

*ВАЖНО! Обязательно вникните в условие формулы. Это ведь не просто набор переменных, а какое-то действие, которое должно приводить к определенному результату. Самый простой пример — формула свободного падения. Она показывает, что, чем больше сила, тем больше и ускорение.*

*Если и данные советы вам не помогли, через час-два вы все равно забываете все, то остается только один выход.*

*3) Просто запишите все важные формулы на листочек. И перед контрольной работой или зачетом просто пробежитесь по ним глазами.*

*4) Если у вас есть несколько дней, то распечатайте их на большом ватмане и повесьте на видном месте. Когда у вас будет свободная минутка, вы сможете снова и снова обращать на них свое внимание и освежать информацию в памяти.*

**Что можно сказать в заключении?**

Сегодня количество учителей, заставляющих запоминать формулы, становится все меньше и меньше. Связано это с тем, что во многих тестах они уже есть. Так что лучше предварительно все же обговорить с преподавателем, что вам не следует запоминать, а на чем сконцентрировать свое внимание.

Также можно придумать с одноклассниками или членами семьи какую-нибудь забавную игру или лотерею, как-то связанную со школьной программой. В такой разряженной обстановке запоминается все гораздо лучше.