***сам себе психолог***

**Информация для Вас, студенты!**

Знаете ли вы, что

**Мы запоминаем**

* **10%** того,  что  мы  читаем
* **20%** того,  что  мы  слышим
* **30%** того,  что  мы  видим
* **50%** того,  что  мы  видим  и  слышим
* **70%** того,  что  мы  говорим
* **90%** того,  что  мы  говорим  и  делаем

Психологи установили, что через **30** минут  ***забывается*** **40%** новой информации

На следующий день  –   **34%** информации

Через месяц   -     **21%**

**С учетом этого надо повторять:**

* Первый раз – сразу после прочтения;
* Второй раз – через полчаса;
* Третий раз – через день;
* Четвертый раз через 2-3- недели.