

ЛИЦЕЙ
ФИНУНИВЕРСИТЕТА

МНЕМОТЕХНИКИ

КАК ЗАПОМИНАТЬ МАТЕРИАЛ ЭФФЕКТИВНО?

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
КИНШАКОВА ОЛЬГА ГЕННАДЬЕВНА

ЭТАПЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

- Весь процесс запоминания делится на четыре этапа:
- кодирование в образы (создание образа - ассоциации);
- образование связей (запоминание);
- запоминание последовательности;
- закрепление связей в мозге. (припоминание образов, называние в слух)

Пример: запомнить дату 1732, год рождения Джорджа Вашингтона, Образ - представьте себе человека в костюме Джорджа Вашингтона, который подбрасывает пачку долларовых купюр (ровно 1732 штуки), на каждой из которых, конечно же, портрет Джорджа Вашингтона.



ЗАПОМИНАНИЕ – РАБОТА С АССОЦИАЦИЯМИ

Главная мыслительная операция в мнемотехнике – это «соединение образов».

1. Образы должны быть **крупными**. (приблизительно размер арбуза)
Мелкие образы представлять не следует. Связи между такими образами будут фиксироваться очень плохо.
2. Образы следует представлять **объемными**.
3. Образы необходимо представлять **цветными**. Если вы представляете листок на ветке, то листок следует видеть зеленого цвета, а ветку – коричневой.
4. Представляемые образы обязательно должны быть **детальными**. Если это сотовый телефон, то вы сможете выделить в нем следующие образы: антенна, дисплей, кнопки, крышка, ремешок, кожаный чехол, батарея.



ЗАКРЕПЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ В МОЗГЕ.



В мнемотехнике под этим понимается **многократное припоминание информации**.
Никак не чтение.

Схема такова:

- вы запоминаете информацию (**создаете связи**).
- После этого все вместе повторяете в голове (**контрольное припоминание**).
- Если **повторение** происходит без ошибок (сверка с источником), то повторное припоминание следует провести примерно через час.
- И далее в течение **3-4 дней припоминать** информацию **по три раза в день**.



ДВА РЕЖИМА ПОВТОРА ИНФОРМАЦИИ:

Ситуация первая — вам нужно хорошенько запомнить материал, и у вас есть **всего 2 дня**:

- Первый раз нужно **повторить материал тут же** как прочитали его.
- Второй раз **выждав 20 минут** от окончания предыдущего повторения.
- Третий раз **спустя 8 часов** после прошлого повторения.
- Четвертый раз **через сутки (24 часа)** с прошлого повторения.

СИТУАЦИЯ ВТОРАЯ — ВРЕМЕНИ СТОЛЬКО
СКОЛЬКО НУЖНО, А МАТЕРИАЛ ХОЧЕТСЯ
ПОМНИТЬ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ТО ВАМ
ПОДОЙДЕТ ТАКАЯ СХЕМА:



- Первый раз традиционно **после прочтения текста.**
- Второй раз так же **выждав минут 20-30,** от первого повторения.
- Третий раз уже **спустя сутки** от прошлого повторения.
- Четвертое повторение **через 2 или 3 недели** от последнего повторения.
- И пятое повторение **через 2-3 месяца** после четвертого повторения.

Цепочка Chain



ПРИЕМ «ЦЕПОЧКА»

- Главным приёмом является «Цепочка», когда похожие слова преобразуются **в ассоциации попарно**.
- Пример классической цепочки слов: «свеча – стол – окно – луна». С первыми двумя образами появляется красивая ассоциация (свеча стоит на столе), далее – взаимосвязь следующих слов (стол стоит у окна), наконец, аналогично ассоциируется последняя пара (в окно светит луна). Вспоминая цепочки, человек в сознании воспроизводит все образы.



ПРИЁМ «МАТРЁШКА»

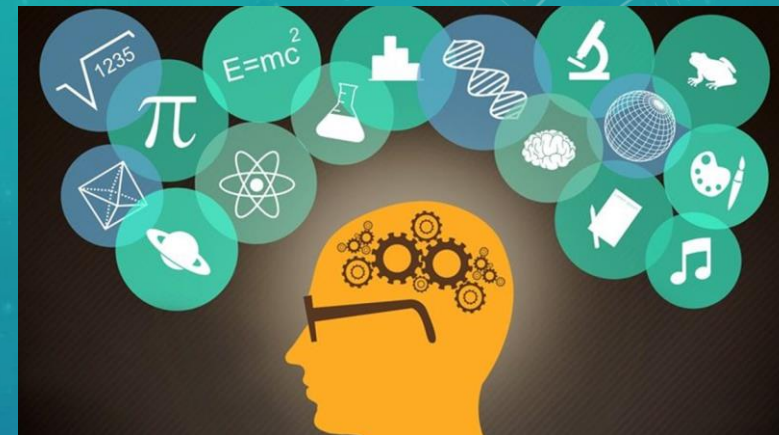
- При запоминании последовательности образов приемом "Матрешка" образы **вкладываются друг в друга**, как в знаменитой русской матрешке.
- Относительные размеры соединяемых образов в каждой паре: **большой + маленький**.
- **Пример:** Соединить «Матрешкой» два образа: «Градусник» и «Ведро». Представьте градусник очень крупно. Выделите в нем подобраз «Ртутный столбик». К этому подобразу привяжите мысленно маленькое ведерко.

МЕТОД ЦИЦЕРОНА.

- Оригинальный метод Цицерона заключается в том, что **запоминаемые объекты надо в определённом порядке мысленно расположить и закодировать в знакомом месте** или помещении (например, в комнате, столе, по дороге в лицей). В дальнейшем нужно будет просто вспомнить место в помещении и воспроизвести запоминаемую информацию.
- Пример: идет по дороге и расставляете слова или факты, которые вам нужно запомнить.



"МЕТОД НАВОДЯЩИХ АССОЦИАЦИЙ"



Метод наводящих ассоциаций (МНА) включает в себя комбинацию пяти приемов:

- прием символизации (любовь - сердечко);
- кодирование по созвучию (Аляска - коляска);
- прием привязки к хорошо знакомой информации (планета Марс - шоколадка "Марс");
- образование слова из слога (НИК - приемНИК);
- прием образования ассоциации (все созданные образы соединяются в ассоциацию).

ЗРИТЕЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ

- Придумывайте ассоциации по внешнему виду



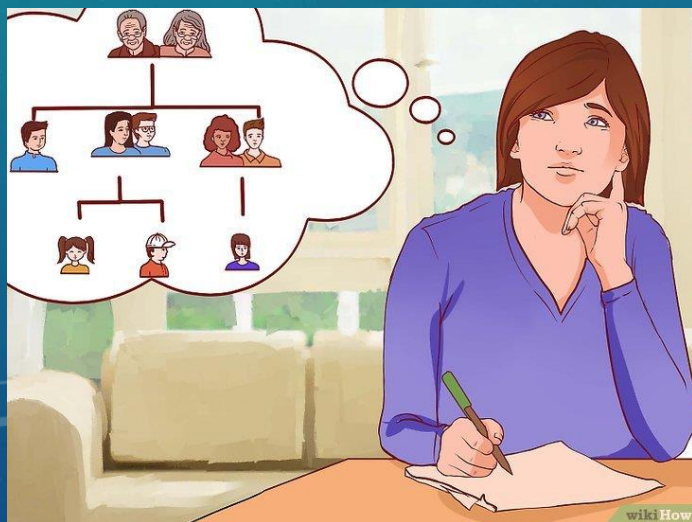
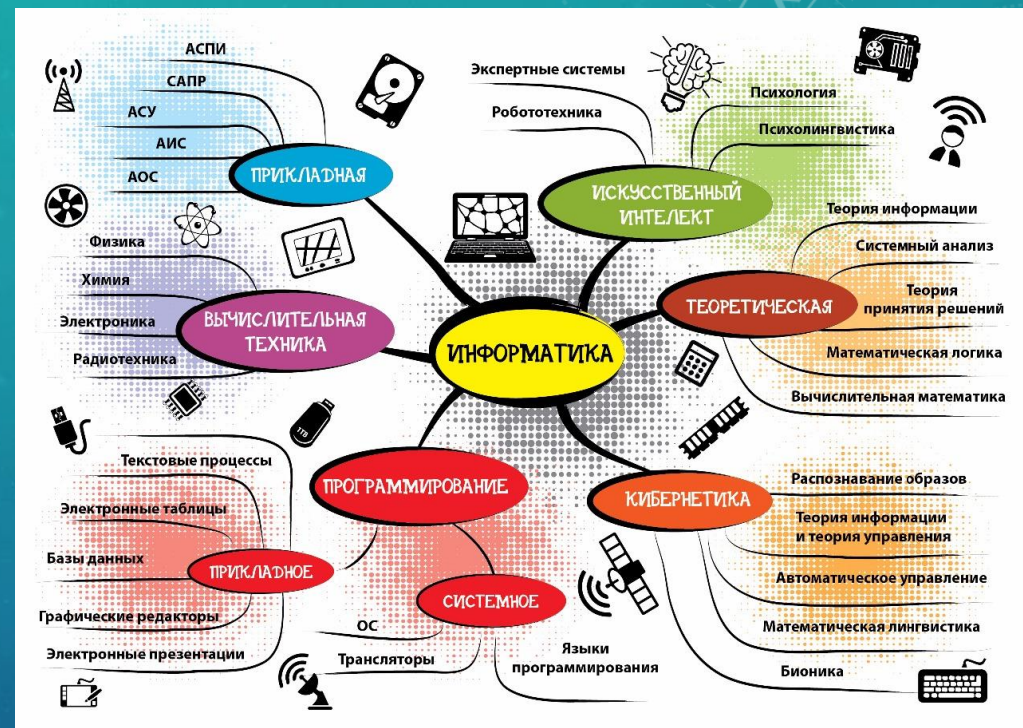


АССОЦИИИ ПО ПРИНЦИПУ КАЖДАЯ ЦИФРА В ДАТАХ - БУКВА.

- Например, вы можете запомнить даты «1066» (битва при Гастингсе), «1215» (создание Magna Carta), или «1776» (подписание Декларации независимости), как последовательности букв «ТОББ», «ТГТЬ» и «ТЁЁБ», в соответствии со следующей схемой:
- 0 = О, потому что буква «О» и цифра «0» очень похожи
- 1 = Т, потому что и у цифры «1», и у буквы «Т» есть вертикальная черта
- 2 = Г, потому что буква «Г», написанная курсивом (г) напоминает цифру «2»
- 3 = З, потому что буква «З» и цифра «3» пишутся практически одинаково
- 4 = Ч, потому что цифра 4 похожа на букву «Ч», да и начинается слово «четыре» с этой буквы
- 5 = Ъ, потому что если к букве «Ъ» добавить горизонтальную черточку, оставшуюся от буквы «Т», которую мы ассоциировали с «1», получится не существующая больше в нашем алфавите буква «ять».
- 6 = б, потому что буква «б» и цифра «6» очень похожи
- 7 = Ё, потому что «Ё» – седьмая буква алфавита
- 8 = В, потому что буква «В» и цифра «8» очень похожи
- 9 = Д, потому что на письме строчная буква «д» (с закорючкой внизу) напоминает девятку

ПРИЕМ СИСТЕМАТИЗАЦИЯ

- Запоминая различные общие понятия и структуры, стройте **mindmap** (структурированные схемы)
- Если вы запоминаете даты важных исторических событий, сначала **выстройте их по порядку**. Это поможет упорядочить даты и найти логические связи между ними. Чем больше вы привязываете **даты к контексту**, тем более значимыми они становятся. И вы все лучше их запоминаете.



- Если вы запоминаете государственных деятелей и правителей по истории, **нарисуйте генеалогическое дерево**. Представляйте, что вы ежедневно взбираетесь на это дерево, запоминая по одной дате на каждой ветке.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ КАРТОЧКИ, СТИКЕРЫ, НАПОМИНАЛКИ

- Пользуйтесь дидактическими карточками: на одной стороне карточки запишите дату, а на другой стороне то, с чем эта дата связана (событие).



- Стикеры с новыми иностранными словами
- Напоминалки в телефоне (каждый день – новый факт)

