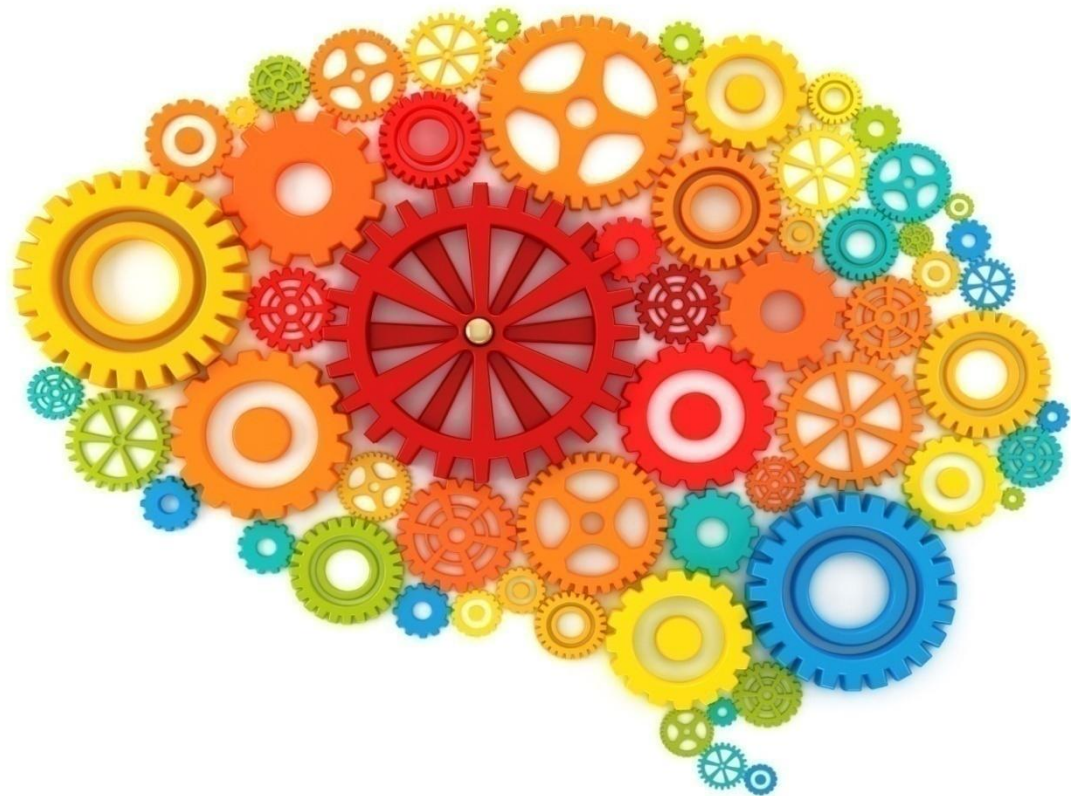




# **Эффективные способы запоминания учебного материала**

- У вас бывает такое, что при попытке что-то запомнить, заучить, через некоторое время понимаете, что никак не получается это сделать? Причина этому – ослабление концентрации и памяти, которая требуется в любой умственной деятельности, от заучивания стихов до изучения иностранных языков и подготовки к экзаменам.

Память и внимание являются взаимосвязанными функциями мышления человека. Без умения сконцентрироваться на объекте запоминания и получить эмоциональную отдачу от изучения этого объекта невозможно качественно выучить необходимый материал.

- По сути, внимательность и заинтересованность человека являются главными факторами его кратковременной памяти.



- Вы наверняка замечали, что *некоторые вещи легко запоминаются*, если им уделить немного внимания. К примеру, у многих людей есть проблема с запоминанием имен при первом знакомстве с человеком. Чтобы запомнить имя следует просто немного подумать о нем, попытаться мысленно написать его, а также вспомнить или придумать несколько модификаций имени. Часто такая недолгая концентрация внимания помогает надолго запомнить имя человека.

- Однако если вам нужно запомнить что-то более сложное и объемное, небольшой концентрации внимания уже будет недостаточно, поэтому важно знать и использовать несколько важных свойств нашего восприятия.





- Во-первых, человеческая способность держать во внимании информацию ограничена. Исследование американского психолога Джорджа Миллера показывает, что объем внимания человека в каждый конкретный момент ограничен числом  $7 \pm 2$  объектов.

- Во-вторых, запоминание большого объема данных требует достаточно длительной концентрации и усидчивости, что связано с умением организовывать свое время и сознание.

- В-третьих, память и внимание качественно зависят от получения чувственного опыта о запоминаемом объекте, что связано, с одной стороны, с нашим эмоциональным состоянием, а с другой стороны, - с отношением к запоминаемой информации.



# Что необходимо тренировать, чтобы легче запоминать информацию...

# Зрительная память

# Слуховая память

# Ассоциативная память

# Отличная память и внимание

## Факторы эффективности запоминания



## Внимание

## Повторение

### Ассоциация



# Зрительная память

- Говоря о тренировке памяти, важно понимать, что напрямую тренировать конкретную способность заучивать материал практически невозможно. Память всегда развивается в тесной связи с нашим вниманием, восприятием, мышлением, органами чувств и другими явлениями человеческой природы. Поэтому большинство приведенных ниже упражнений производят комплексный эффект на наше мышление, а также на нашу память как важную составляющую



- Зрительные образы запоминаются большинством людей гораздо лучше, чем слуховые или тактильные, так как нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу. Поэтому развитие визуального запоминания является важнейшей составляющей тренировки памяти. Фотографическую память и способность быстро запоминать визуальные образы можно развивать при помощи выполнения

# Зрительная память

- Упражнение на концентрацию внимания

## КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА (ТЕСТ БУРДОНА)

Ы Г У Т Ж Ь Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й О Е Н А И С М В Ы У Г Т Ж Б Я Р Ц  
Ш Т Ж Б Ш Р Я С М В Ы Г У О Е Н А И С Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Р Я Ъ Щ Ь Й Щ Ь Ю Х Э Ч Ф Ц П Л К Д З Т Ж  
Й Щ Ь Ф Ч Э Х Ю З Д К Л П Ц Я Р Ш Ь Ж Т У Г Ы В М С И А Н Е О С М В Ы У Г О Е Н А И Т Ж Б Ш Р Я Ц П  
О Е Н А И С М В Ы Г У Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Д Х Я Ч Ф Ш Ь Й О Е Н А И С М В Ы У Г Т Ж Б Я Р Ц П Ш  
Т Ж Б Ш Р Я С М В Ы Г У О Е Н А И Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Р Я Ъ Щ Ь Й Щ Ь Й Ю Х Э Ч Ф Ц П Л К Д  
Й Щ Ь Ф Ч Э Х Ю З Д К Л П Ц Я Р Ш Ь Ж Т У Г Ы В М С И А Н Е О С М В Ы У Г О Е Н А И Т Ж Б Ш Р Я Ц П  
О Е Н А И С М В Ы Г У Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й О Е Н А И С М В Ы У Г Т Ж Б Я Р Ц П Ш  
Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Ч Э Ф Ъ Ш Й С М В Ы Г У О Е Н А И Й Ъ Щ Ю Х Э И Ф Ц П Л К Д З Т Ж Б Р Я  
Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й Ш Ь Й Ю Х Э Ч Ф Ц П Л К Д З Я Р Ш Б Ж Т С М В Ы Г У И А Н Е О С М Т  
О Е Н А И С М В Ы Г У Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й О Е Н А И С М В Ы У Г Т Ж Б Я Р Ц П Ш  
Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Ч Э Ф Ъ Щ Й С М В Ы Г У О Е Н А И Й Ъ Ш Ю Х Э Ч Ф Ц П Л К Д З Т Ж Б Р Я  
Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й Ш Ь Й Ю Х Э Ч Ф Ц П Л К Д З Я Р Ш Б Ж Т С М В Ы Г У И А Н Е О С М Т  
Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й Т Ж Б Р Ш Я С М В Ы Г У О Е Н А И С М В Ы Г У Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Й  
О Е Н А И С М В Ы Г У Т Ж Б Ш Р Я Ц П Л К Д З Ю Х Э Ч Ф Ш Ь Й О Е Н А И С М В Ы У Г Т Ж Б Я Р Ц П Ш

- Как ещё можно, из известных вам способов, постоянно тренировать мозг?



# Зрительная память

## Упражнение «Игра в спички»



Игра в запоминание спичек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности.



Поначалу упражнение может вам даваться непросто. Если не все удалось запомнить, то взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Умение придет с тренировкой. Как только вы почувствуете, что вам легко выполнять это упражнение, увеличьте количество спичек и уменьшите время наблюдения.



# Слуховая память

- Не смотря на то что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать», **слуховая память иногда может быть не менее полезной.**
- Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам.
- Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды.



- Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает хорошо запомненные слуховые впечатления

# Слуховая память

## Упражнение «Чтение вслух»

Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Чтение вслух помогает нам лучше запоминать аудиальные составляющие прочитанного материала.

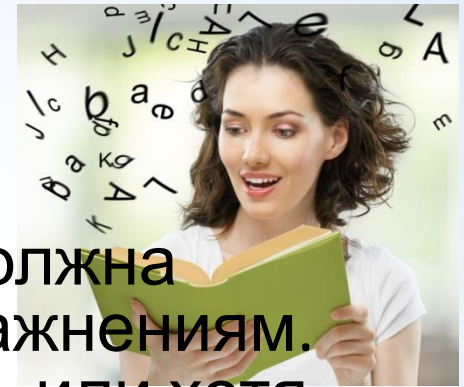
Лучше читать текст вслух. Читать нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы:

- четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой;
- произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли (рассказываете).



# Слуховая память

## Упражнение «Стихи»



Тренировка памяти не обязательно должна сводиться к каким-то конкретным упражнениям. Заведите себе привычку каждый день, или хотя бы каждую неделю, учить наизусть небольшое стихотворение. Старайтесь глубоко вникать в его смысл, подумайте над приемами, которые использовал поэт.

Выучивая стихотворение, вы будете повторять его либо вслух, либо про себя, задействуя ваш артикуляционный аппарат. Чем больше повторений вы осуществите, тем лучше ваша память запомнит стихотворение. Со временем вы натренируете вашу память и станете запоминать стихи в результате гораздо меньшего числа повторений.



# Мнемоника

- Мнемотехники (приемы мнемоники) – это специальные методы запоминания определенных видов информации, основанные на особенностях человеческой психологии.
- Знание и использование специальных мнемотехник позволит лучше запомнить цифровую информацию, специфические тексты и термины, имена, лица и фамилии, иностранные слова, выражения и многое другое. и по мере надобности оттуда извлекали.



# Мнемоника

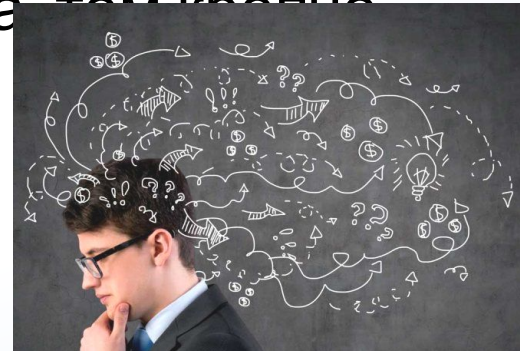
## Упражнение «Запоминание отдельных смысловых единиц»

Для начала попробуем запомнить десять простых слов: *линейка, часы, сосна, картина, кустарник, дорога, заяц, сосед, гитара, дом.*

Каждое слово, чтобы его запомнить, включайте в предложение с ключевым ассоциативным рядом.

Например, со словом «*линейка*» можно построить фразу: «Глаз направлен на линейку». Слово «*часы*»: «Я достаю часы из рукава».

Проделайте подобное с остальными словами: *сосна, картина, кустарник* и т.д. Примите во внимание, что, чем необычнее будет построена фраза, тем крепче ассоциация.



# Мнемоника

## Упражнение «Запоминание отдельных смысловых единиц»

6 - ?

8- ?

кустарник - ?



# Мнемоника

## Упражнение

### «Запоминание цифрового материала»

Для того чтобы запомнить любое число, например, **739812**, нужно сделать следующее - разбить наше число на пары цифр: **73-98-12**, после этого нужно перекодировать цифры в слова.

А далее можно использовать





# Мнемоника

## Упражнение



## «Запоминание цифрового материала»

### запоминание цифр методом связанных ассоциаций

нужно присвоить каждой цифре десять так называемых слов-вешалок и хорошо запомнить эти слова. А для того чтобы выучить наизусть какое-то число, состоящее из нескольких цифр, нужно увязать образы цифр этого числа с какой-нибудь историей. Например, если присвоить цифре 1 образ спортсмена, а цифре 5 образ школы, то число 15 можно запомнить историей спортсмена, участвующего в школьных соревнованиях.

### совмещение цифр с образами

у каждой цифры есть форма (то, как она выглядит при написании), и эта форма может напомнить вам очертания каких-нибудь предметов, которые можно использовать в качестве слов-вешалок. Ноль: круг, мяч, солнце. Единица: лом, фонарь, соломинка. И так далее. И как в методе вешалок, при запоминании какого-то числа все его цифры должны быть соединены в какую-то историю.

# Общие условия успешного запоминания

1

Когда материал интересен для запоминающего!!!

2

Когда у запоминающего есть уже большой объем знаний в той области, к которой относится заучиваемый материал

3

Когда у запоминающего сформирована установка на длительность, полноту и прочность запоминания

4

Когда материал осмыслен, предельно ясен, подвергается классификации

5

Когда при заучивании материала до 1000 слов (т.е. **3-4 страницы книги** обычных размеров), он внимательно прочитан один - два раза с разбивкой его на смысловые фрагменты и затем воспроизводится путем активных и с подглядыванием повторений

6

Когда число таких повторений на 50% превышает то количество их, которое требуется для первого безошибочного воспроизведения

7

Когда между отдельными повторениями вводится пауза продолжительностью **24 часа**

8

Когда процесс заучивания, разделенный на отрезки по **45-60 минут**, прерывается паузами **отдыха 10-15 минут**

# Способы, помогающие перед экзаменами эффективней запоминать информацию

Играйте в ассоциации

Выходите на прогулку

Слушайте себя

Будьте эмоциональнее

Поговаривайте слова громче

Пейте сок черники

Нюхайте розмарины

Пейте чай или воду

Добавляйте в свой рацион пищу содержащую магний

Высыпайтесь



- Помните, что каждая такая мелочь может казаться мелочью сама по себе, однако в сумме они дают очень значимый результат и во многом определяют вашу продуктивность.
- Это – самое основное из того, что вам нужно сделать, чтобы научиться фокусировать свое внимание на нужных вам вещах и легко все запоминать. Остальное за вами. А именно – начать все это выполнять.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

