



СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

Одним из первых специалистов, кто обратил внимание на проблемы развития памяти человека, был психолог Карл Эмíль Сíшор. Он утверждал, что средний человек использует не более 10% врожденных способностей своей памяти.

Одним из доказательств этого является гипермнезия.

Гипермнезия - это патология человека, связанная с повышенной способностью к запоминанию.

Люди, имеющие эту патологию, могут помнить дословно и в подробнейших деталях многие вещи. Но особенность заключается в том, что запоминание происходит вне зависимости от желания человека.

Память - это одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная для сохранения, накапливания и воспроизведения информации. Таким образом, под памятью понимается система, состоящая из нескольких элементов:

Запоминание - это процесс памяти, посредством которого происходит восприятие новой информации и запись этой информации в общую систему мышления и ассоциативных связей. Ключевой функцией запоминания является создание смысловых связей, как результата работы нашего мышления и интеллекта над содержанием запоминаемого материала.

Запоминание - это очень важный процесс памяти, развитию которого будет уделено ключевое внимание в данном тренинге. Однако этот процесс не является единственным.

Хранение - это процесс системного накапливания информации в памяти, включающий переработку и усвоение этой информации. Без хранения информации в памяти невозможно обучение человека, кроме того, именно от этого процесса напрямую зависят такие важнейшие способности, как мышление и речь.

Воспроизведение – это процесс репрезентации и узнавания хранимой в памяти информации, которая также называется воспоминаниями.

Воспроизведение бывает произвольным и произвольным.

Забывание также является процессом памяти, а точнее проблемой ее развития. Потеря возможности воспроизводить выученную информацию может быть частичной (воспроизведение не полностью или с искажением) или полной (невозможность воспроизведения и узнавания).

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПАМЯТИ

По характеру
психической
активности

ДВИГАТЕЛЬНАЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ,
ОБРАЗНАЯ,
СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ

По
характеру целей
деятельности

ПРОИЗВОЛЬНАЯ,
НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ

По
продолжительности
сохранения
материала

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ,
КРАТКОВРЕМЕННАЯ,
ОПЕРАТИВНАЯ

Упражнение: Протестируйте свою способность к запоминанию.

Попробуйте запомнить следующие 10 позиций из списка необходимых продуктов. Внимательно прочитайте список 2 раза и запишите позиции, которые вы запомнили:

Рыбные палочки
Туалетная бумага
Лимонад
Зубная паста
Мягкий сыр
Яблоки
Мелколистный салат
Майонез
Сливочное масло
Яйца

По данным разных исследований, кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет. Затем до 30 лет она сохраняется на стабильном уровне, а после 30 лет постепенно ухудшается. Но у некоторых пожилых людей она остается на том же уровне, что и в молодости, а иногда даже улучшается.

Информация в кратковременной памяти долго не задерживается – от нескольких минут до нескольких часов, – она либо сразу используется сознанием, либо отправляется в соседний зал долговременной памяти, либо ее проглатывает ненасытное забывание.

Помещенные в долговременную память сведения сохраняются и могут быть воспроизведены даже спустя годы. За целую жизнь из нашего «архива» пропадает лишь около 28 % того, что мы когда-либо в него занесли, остальное остается с нами навсегда.

Для кратковременной памяти верен **закон памяти «7 ± 2»** (Правило Миллера): в ней может храниться лишь ограниченный объем информации, включающий от пяти до девяти объектов. Скажем, если обычному человеку предъявить на несколько секунд рисунок, на котором изображено пятнадцать или двадцать предметов, он по памяти сможет воспроизвести названия не более чем девяти из них.

Эта закономерность была обнаружена американским учёным-психологом Джорджем Миллером в результате ряда экспериментов. Она показывает, что кратковременная память человека способна запоминать в среднем: девять двоичных чисел, восемь десятичных чисел, семь букв алфавита или пять односложных слов. Что примерно составляет группу в количестве семи плюс-минус двух элементов.

Означает ли это, что учителя предъявляют на уроках непосильные требования к учащимся, заставляя их воспроизводить тексты, содержащие количество слов, в десятки раз превышающее объем « 7 ± 2 »?

Ничего подобного!

Мы можем запомнить гораздо больший объем осмысленного материала. Потому что многое зависит от того, как мы сгруппируем запоминаемый материал. Если его разбить на части так, что в каждой из них будет ярко представлена какая-то одна, самая важная, опорная мысль, то мы легко воспроизведем текст.

Пример:

Текст: Кратковременная память действует до тех пор, пока ваше внимание находится в сосредоточенном состоянии, секунд 12-20. Несмотря на индивидуальные различия, большинство людей могут оперировать всего семью единицами информации. Этот закон носит название «Закон памяти 7 ± 2 ». Поскольку информация в памяти может сохраняться как отдельными единицами, так и группами, многие предпочитают группировать информацию, т.е. объединять её в группы. Например, номер телефона 261-45-17 можно запоминать и как последовательность цифр, и как последовательность групп. Цифры 17 - год Октябрьского восстания, 45-год окончания Великой отечественной войны. Остается запомнить три единицы информации.

Пример:

Текст: Кратковременная память действует до тех пор, пока ваше внимание находится в сосредоточенном состоянии, секунд 12-20. Несмотря на индивидуальные различия, большинство людей могут оперировать всего семью единицами информации. Этот закон носит название «Закон памяти 7 ± 2 ». Поскольку информация в памяти может сохраняться как отдельными единицами, так и группами, многие предпочитают группировать информацию, т.е. объединять её в группы. Например, номер телефона 261-45-17 можно запоминать и как последовательность цифр, и как последовательность групп. Цифры 17 - год Октябрьского восстания, 45-год окончания Великой отечественной войны. Остается запомнить три единицы информации.

*Информация, которую запоминаете
вы:*

Кратковременная память...

секунд 12-20...

оперировать всего семью единицами
информации...

закон памяти 7 ± 2 ...группировать...

номер телефона... как

последовательность групп.

Тут же добавляется возможность
запоминания какого-либо (ЛУЧШЕ
СВОЙ ПРИМЕР) телефона.

КОНСПЕКТИРУЕМ ЛИТЕРАТУРУ

(параграф учебника)

5 последовательных правил

1. Читаем с карандашом в руках, отмечаем на полях (подчеркиваем в тексте, выделяем «птичкой» или в кружок, и т.д.) самое интересное, важное, необходимое.

2. Читаем проверочные вопросы в конце параграфа, сравниваем с тем, что отметили мы в тексте, делаем добавления, если что-то в наших пометках «осталось за кадром».

3. Выделяем все определения, которые в тексте задействованы, понятия параграфа; самые важные понятия смотрим в толковом (или ином, в конце учебника) словаре, при необходимости делаем в словаре закладку.

4. Творчески осмысливаем текст, думаем, как можно использовать умение кратко и емко соединить какие-то взаимосвязанные «вещи», как сделать простую схему (например, когда что-то из чего-то состоит или является следствием и причиной), какой можно нарисовать рисунок, в котором бы ярко и понятно проявлялись закономерности нового материала.

5. Приготовленными заранее ручкой, карандашом, фломастерами, маркерами пишем в тетрадь то, что выделено нами в тексте, рисуем то, что помогает нам зрительно запоминать материал, периодически закрывая глаза и воспроизводя на «внутренней стороне век» цветную готовую информацию. То есть, как бы проверяя свое восприятие нового, перенесенного на тетрадь материала.

ВЫГОДА от метода:

- Формирует привычку быстро выделять и, главное, запоминать основное и самое важное.
- Обучаем сами себя, программируем мозг на запоминание яркого и емкого материала.
- Времени требует столько же, как простое переписывание параграфа (**а то и меньше!**), а эффективность восприятия материала повышается в ПЯТЬ РАЗ!
Потом останется только раз взглянуть на свой лист и - чудо! - материал сам собой всплывает в голове!

*ДЕЛАЕМ БЫСТРО УСТНЫЙ
ПРЕДМЕТ*

**(учим материал
одного-двух параграфов
за 15 минут)**

1. Открываем параграф в конце.

Ищем проверочные вопросы, читаем, определяя необходимый для запоминания материал.

2. Открываем параграф на начало.

Читаем название параграфа.

Определяем, какая связь с предыдущим параграфом?

(Обязательно!) Если предыдущий материал неясен или забыт, быстро «пробегаем» его глазами.

3. Читаем название (если есть) и первый абзац нового параграфа. Заранее приготовленным не остро заточенным «простым» карандашом аккуратно и нежно подчеркиваем те слова, без которых смысл абзаца теряется. Другими словами, отмечаем «опорные слова».

САМОЕ ГЛАВНОЕ -
научиться находить
именно те слова,
последовательно
произнеся которые, мы
точно понимаем, о
чем идет речь.

4. Читаем последовательно подчеркнутые нами слова, ловим смысл. Возможно, что-то подчеркнутое нами покажется лишним, захочется стереть, когда будем «обработанный» таким способом абзац перечитывать. Или, наоборот, смысл покажется неполным, придется подчеркнуть еще одно-два слова.

5. Читаем таким образом каждый абзац, выделяя или подчеркивая опорные слова. Все, что в тексте параграфа выделено курсивом или жирным шрифтом, подчеркиваем **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, это авторы считали важным.

6. Периодически заглядываем в конец параграфа, если забылось, какие проверочные вопросы там прописаны. Сравниваем с главным подчеркнутым нами материалом, корректируем, если необходимо.

7. В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ (!!!)
обязательно перечитайте 1 раз подчеркнутое вами в параграфе. Легко и свободно произнесите что-то особо трудное или важное.

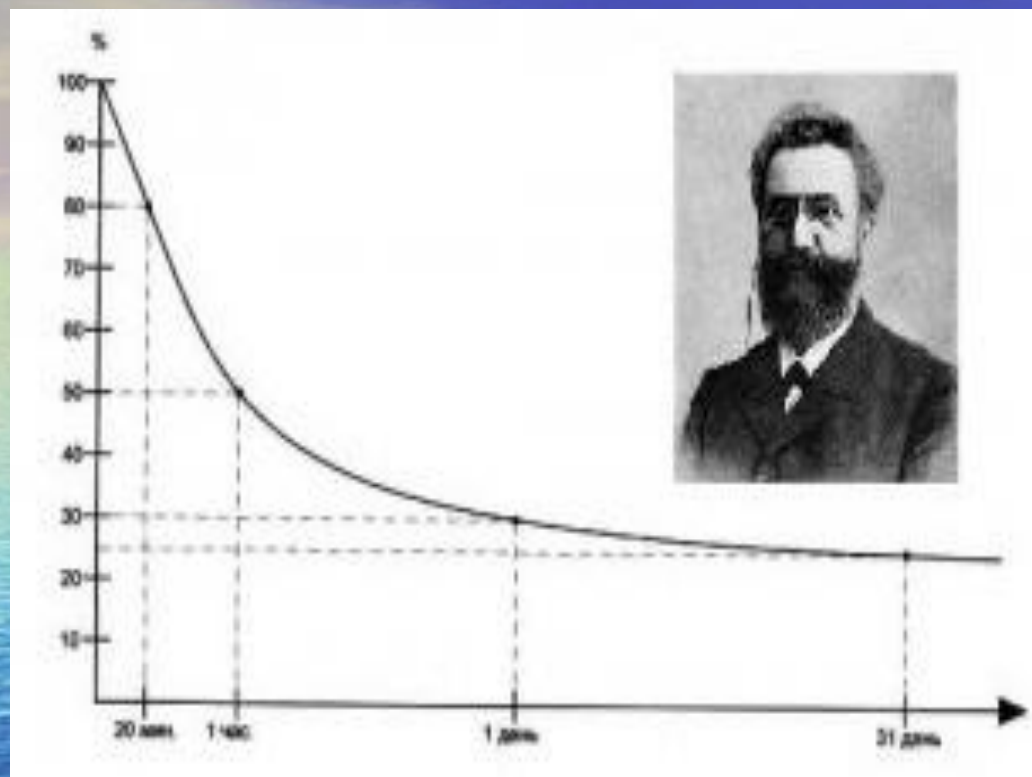
Эффект Зейгарник (Блюма Вульфовна Зейгарник) — психологический эффект, заключающийся в том, что человек лучше запоминает прерванные занятия, чем завершённые.

В экспериментах, творческую деятельность детей прерывали и предлагали им другое занятие. В случае нереализованности остатка потенциала дети при первой возможности стремились завершить неоконченное дело.

В среднем незавершённые действия у здоровых экспериментуемых вспоминались на 90 % лучше, чем завершённые. У больных шизофренией (простая форма) на 10 %, у больных эпилепсией на 80 %, а у больных с астеническим синдромом на 20 %.

Эффект Ресторффа — называемый иначе эффект изоляции, эффект человеческой памяти, когда объект, выделяющийся из ряда сходных однородных объектов, запоминается лучше других. Иными словами, запоминается то, что сильно выделяется. Этим эффектом часто пользуются рекламщики для того чтобы завоевать в вашем сознании хорошую позицию для своего товара.

«Эффект края» (или краевой эффект) заключается в том, что мы обычно лучше запоминаем информацию в начале и в конце структурного ряда. Открыт этот принцип был достаточно давно, а его исследованием занимался немецкий ученый Герман Эббингауз еще в XIX веке. Этот ученый также открыл «кривую забывания»



Кривая забывания или **кривая Эббингауза** (1885 г.)

-Через **1 час** забывается – до **60 %** только что изученного. Затем процесс забывания несколько замедляется.

- Через **9 часов** мы помним **35 %** изученного.

- Через **день** – **33 %**.

- Через **трое суток** – **20 %**.

- Через **месяц** – **около 20 %**.

Эта кривая относится к механическому запоминанию, т.е. бессмысленного (с нашей точки зрения) текста.

**Как увеличить время
сохранения
изучаемого материала в
памяти?**

- 1. Забывание происходит гораздо медленнее, если текст понят.**

2. Если прочитать перед сном, то сон – замедляет процесс «стирания информации».

Наблюдения показывают, что действительно, информация, выученная перед сном, запоминается легче и хранится в памяти дольше, т.к. *между стадией забывания и стадией воспроизведения нет «тормозящей» деятельности.*

3. Внутренний будильник .

Изучая что-либо, мы планируем, когда эти знания нам понадобятся: через день, месяц, год.

Единожды прочитанное, даже без многократного повторения сохраняется лучше при заведенном «внутреннем будильнике», т.е. внутренней установке.

Дальнейшее правильное повторение, еще больше увеличивает шанс на хорошее запоминание.

Рассуждая подобным образом мы отсылаем материал либо в кратковременную память (если материал нужен завтра), либо в долговременную (если понадобится в будущем) и тем самым заводим **«внутренний будильник»**.

4. Как правильно повторять:

Рациональный ритм повторения:

Если есть два дня:

- 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.

Если нужно помнить очень долго:

- 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

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 мышления.

Игра «Колпак мой треугольный»

Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: **«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак»**.

Во втором круге фраза повторяется снова, но участник, которому выпадает говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, два легких хлопка ладошкой по своей голове).

В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя).

В каждом последующем круге участники произносят на одно слово меньше, а показывают на одно движение больше.

Все мы обладаем разной способностью запоминать. Кому-то это дается проще, кому-то сложнее. Кроме того, разные вещи запоминаются нами по-разному. Одни предпочитают использовать слуховую и музыкальную память, другие - зрительную, а кто-то лучше запоминает тактильные ощущения.



Тест
«Сенсорные предпочтения»

Все, что от Вас требуется, это определить, насколько легко Вы можете представить себе ситуацию того или иного рода. Например, если образ какого-либо предмета в Вашем воображении ясный и хорошо сфокусированный, почти столь же реальный, как сама реальность, Вы должны поставить себе наибольшее количество баллов.

Здесь используется девятибалльная шкала, так что в данном случае Вам следует поставить себе 9 баллов. Если же Вы испытываете какие-либо затруднения с получением четкого образа или его не удастся зафиксировать, поставьте себе 1 или 2 балла.

То же самое относится к представлению звуковых и кинестетических (осязательных) ощущений.

Если Вы будете искренни и последовательны, то в итоге Вам удастся выявить характер своих сенсорных предпочтений.

Визуальные представления

1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. У кого из Ваших друзей или родственников самые длинные волосы?
2. Вспомните лицо своего школьного учителя.
3. Представьте себе полосы на шкуре тигра.
4. Вспомните цвет входной двери в том доме, где Вы живете или работаете.
5. Представьте себе своего любимого телевизионного ведущего в какой-нибудь высокой шляпе.
6. Представьте себе самую большую книгу из своей домашней библиотеки.

Аудиальные представления

1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Вспомните свою любимую мелодию.
2. Попробуйте услышать в своем воображении отдаленный звон церковных колоколов.
3. У кого из Ваших друзей самый тихий голос?
4. Вспомните голос своего детского друга.
5. Представьте себе, как звучал бы Ваш голос под водой.
6. Постарайтесь в воображении услышать шум морского прибоя.

Кинестетические представления

1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Попробуйте представить, что Вы окунаете левую ногу в холодную воду.
2. Представьте себе, что Вы держите в руках гладкий бумажный стаканчик.
3. Представьте себе, что Вы пинаете ногой мяч.
4. Представьте себе, что Вы надели на ноги мокрые носки.
5. Представьте себе, что Вы прыгаете с высокой стены.
6. Представьте себе, что Вы катите по дороге колесо от машины.

Анализ результатов:

разделите общее количество баллов, набранных по каждой модальности, на 6 (по числу вопросов), чтобы получить среднее значение.

Отметьте, в котором из трех случаев Вы получили наибольшее количество баллов.

Информация, поступающая в
человеческий мозг,
распределяется следующим
образом:

87% - идет через глаза;

9% - через уши;

4% - через остальные органы
чувств (ощущения).

Таким образом, 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 различных полезных упражнений.

Тренировка зрительной памяти

Упражнение Таблицы Шульте.

Таблицы Шульте полезны для тренировки зрительной памяти. При поиске последовательно идущих чисел в таблице наше зрение мгновенно фиксирует несколько ячеек. В результате происходит запоминание места нахождения не только нужной ячейки, но и ячеек с другими числами.


Наилучшая тренировка зрительных навыков скорочтения при работе с таблицами Шульте достигается при максимальном отсутствии горизонтального и вертикального движения глаз. Для этого необходимо соблюдать правильное расстояние от глаз до таблицы. Чем дальше таблица, тем удобнее смотреть на все ее ячейки сразу. Оптимальное расстояние до таблицы должно соответствовать удобному расстоянию до книги или до монитора при чтении. Обычно это 40–50 сантиметров, но не нужно отводить глаза слишком далеко, только в том случае, если вам сложно видеть всю таблицу.

The image shows a 5x5 grid with numbers 1 through 25. A blue line is drawn across the grid, representing an incorrect path for a Shulte table exercise. The path starts at 13, goes down to 1, then right to 4, then right to 2, then up to 3, then up to 18, then right to 16, then up to 17, then left to 21, then left to 25, then left to 24, then down to 20, then left to 19, then left to 9, then left to 12, then left to 8, then left to 7, then up to 13. This path is highly convoluted and does not follow a simple sequence of numbers.

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Неверное выполнение упражнения с таблицей Шульте

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10



Правильное выполнение упражнения с таблицей Шульте

Задание: Не отводя глаз от квадрата в середине, постарайтесь найти глазами все числа по порядку возрастания . Хорошим результатом считается проход таблицы за 30–40с. Но лучше стремитесь к результату 15–20 с.

Для того чтобы эффективно увеличивать скорость чтения, искать цифры нужно беззвучным счётом, то есть про себя, в возрастающем порядке от 1 до 25. Найденные цифры фиксируются только взглядом. Однако есть своя особенность этого поиска. Для того чтобы правильно выполнить упражнение, и, следовательно, быстрее найти все цифры, тренируя периферийное зрение, нужно сфокусироваться на центральной ячейке таблицы так, чтобы видеть таблицу полностью.

6	14	8	13	9
24	5	3	23	2
20	16	22	19	12
1	4	21	17	18
25	7	10	15	11

33	7	15	52	10	96	43	69	92	40
19	59	29	78	63	37	82	6	31	79
73	46	56	24	71	22	57	100	64	13
4	70	87	2	51	97	76	18	99	68
27	77	12	95	67	35	26	86	45	91
90	53	93	61	32	83	48	62	80	1
44	8	65	88	42	5	98	21	54	39
84	20	30	14	72	50	58	89	36	94
34	74	49	81	25	85	66	9	75	28
17	3	38	47	55	41	16	60	23	11

Упражнение метод Айвазовского

(тренировка фотографической памяти.)

На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки. Это упражнение можно выполнять время от времени или регулярно, все зависит от того, насколько хорошо вы хотите натренировать вашу визуальную память.







Упражнение «Игра в спички»

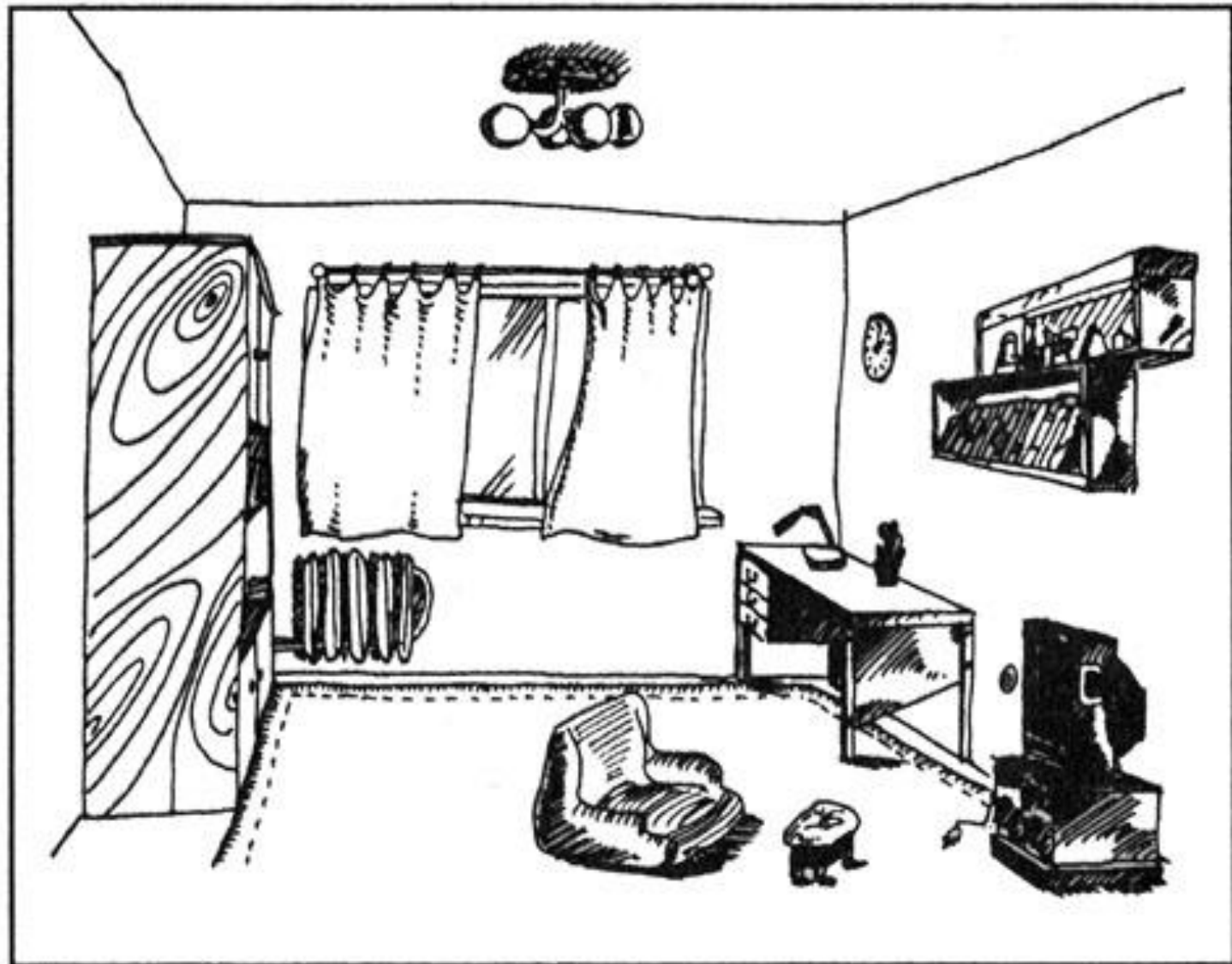
Игра в запоминание спичек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение.

После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности.

Упражнение «Римская комната»

или Цепочка Цицерона – это достаточно простой и в то же время весьма эффективный метод создания структуры запоминаемого материала.

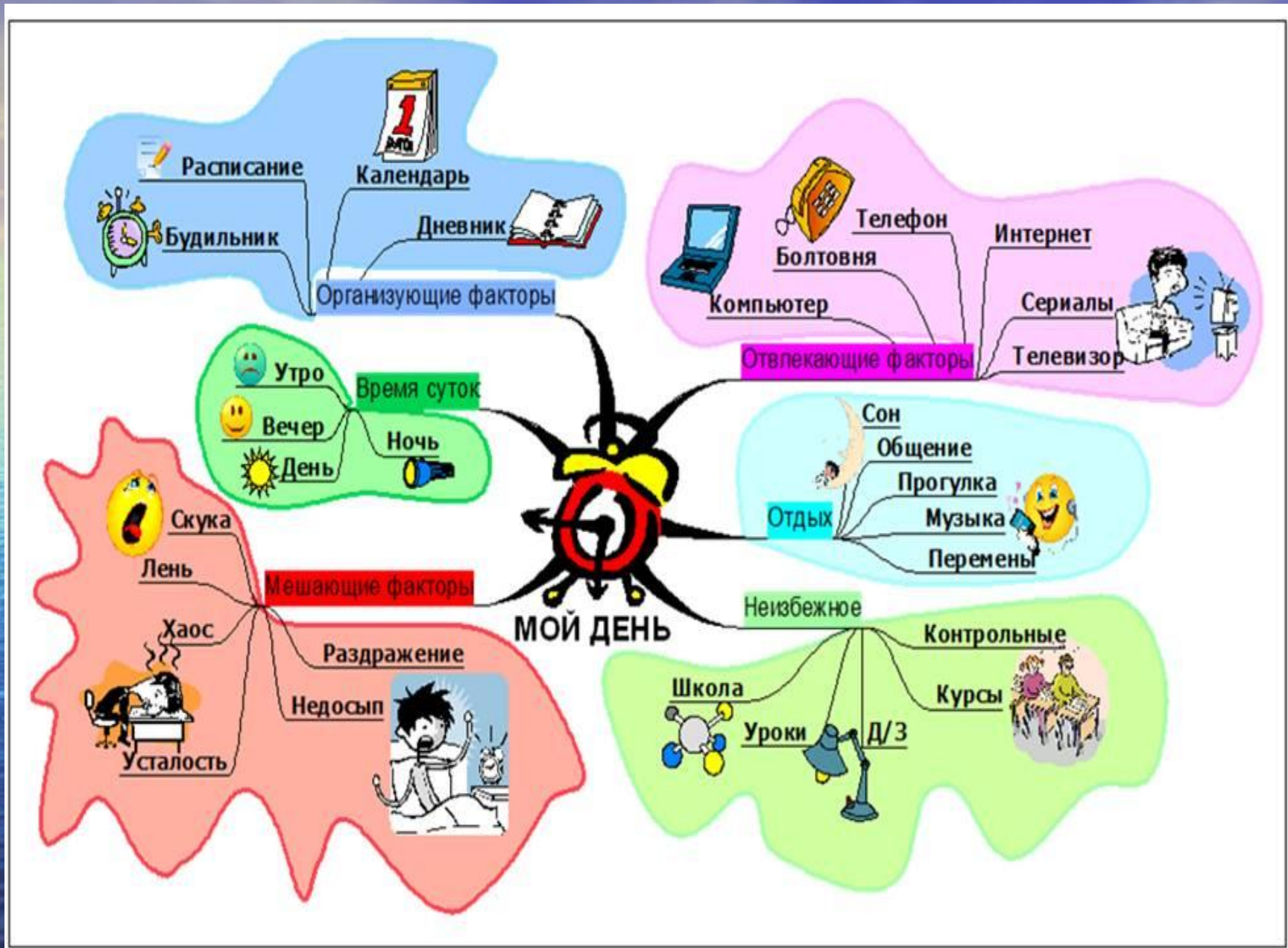
Суть его состоит в том, что запоминаемые объекты надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. После этого достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям. Он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем. Помимо комнаты можно использовать знакомую улицу, рабочий стол или другие объекты, структура которых вам хорошо известна.

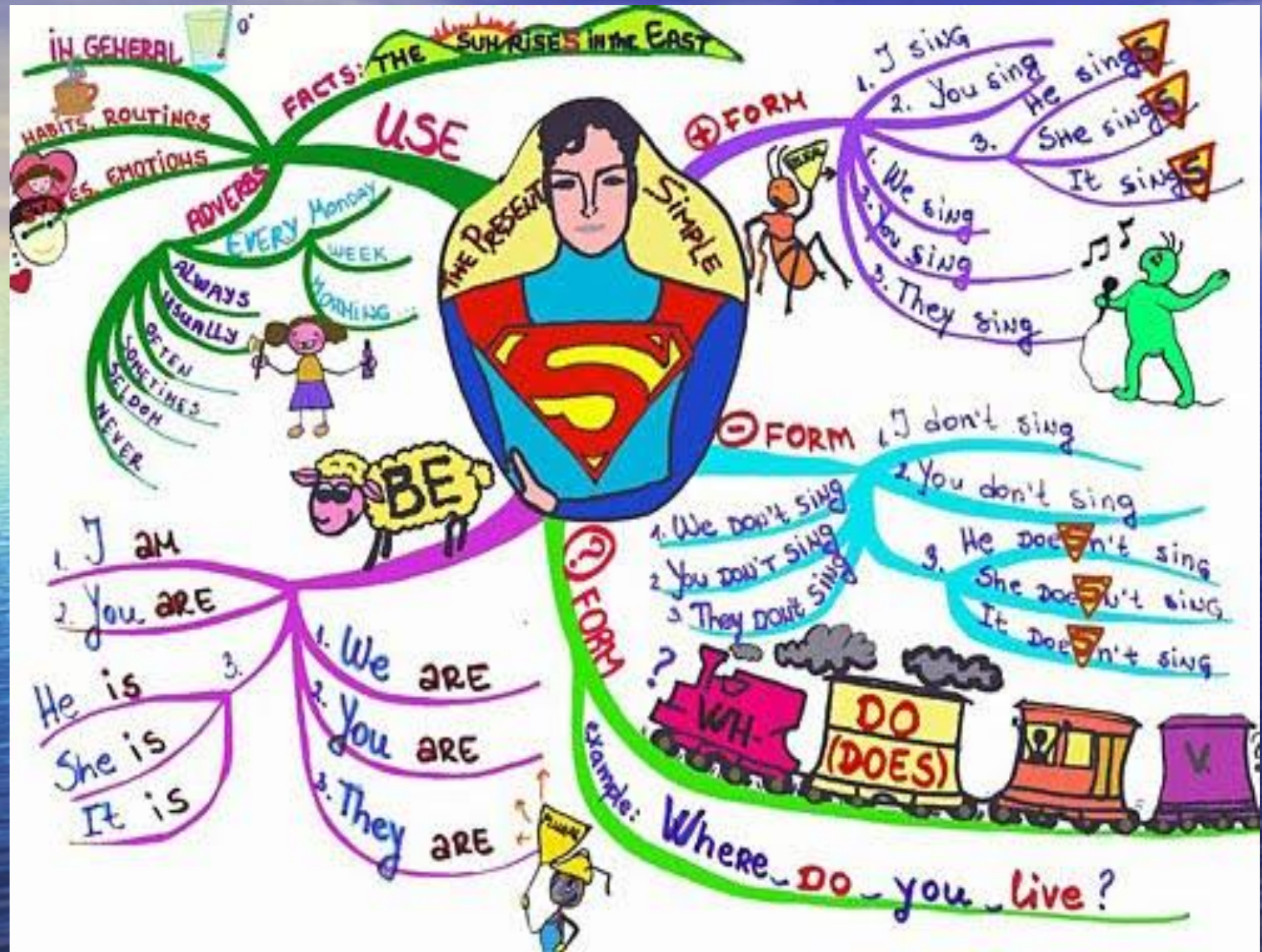


Упражнение Метод ментальных карт памяти Бьюзена

Метод ментальных карт, или как его еще называют майнмэппинг – это способ изображения структуры информации при помощи блок-схемы. Такие ментальные карты часто рекомендуют рисовать психологи или ведущие тренингов для правильной постановки целей или ведения проектов, но в нашем случае ментальные карты полезны именно для структурирования запоминаемой информации. Для того чтобы построить ментальную карту, необходимо выполнить ряд следующих действий:

- Возьмите материал, который нужно выучить (учебник, статью, таблицу и т.п.), а также белый лист бумаги, ручку и цветные карандаши.
- Изобразите в центре листа любой символ или нарисуйте какую-то картинку, на которой наглядно будет представлено название или содержание всего материала (например, название учебника).
- От этого центрального объекта к краям листа нужно рисовать цепочку связей, которая должна отражать структуру изучаемой информации.
- В результате вместо просмотра списков слов или предложений сверху вниз и слева направо (как это бывает в обычных конспектах), вы видите главную идею в центре листа, а затем двигаетесь по ветвям к краям листа в таком порядке, который вам нужен.





Если по 10-15 минут в день
выполнять хотя бы часть этого
упражнения, то уже через
несколько дней тренировка будет
становиться все легче и
увлекательнее, и главное — вы
сможете запоминать любой
новый материал быстрее.



Мнемотехника (англ. mnemotechnics) — система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций. Мнемоника или мнемотехники — это специально разработанные приёмы и способы, облегчающие запоминание определенных типов информации.

Главным принципом любой мнемотехники является замена абстрактных объектов понятиями, имеющими визуальное, аудиальное или чувственное представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией (построение ассоциаций) для упрощения ее запоминания.

Прикладной арсенал современной мнемотехники состоит из большого набора унифицированных приёмов запоминания. Помимо рассмотренных выше основных мнемонических приемов и методов, можно также выделить и ряд других:

- **Буквенный код.** Образование смысловых фраз из начальных (или целенаправленно присвоенных) букв запоминаемой информации.
- **Ассоциации.** Нахождение ярких необычных ассоциаций, которые соединяются с запоминаемой информацией.
- **Рифмы.** Создание рифмованных пар слов или даже небольших стихотворений, содержащих запоминаемый материал.
- **Созвучие.** Запоминание терминов или иностранных слов с помощью созвучных уже известных слов или словосочетаний.

Система Shedd (система Шед)

(буквенный код)


Небольшие числа, например, исторические даты или короткие телефонные номера, можно выучить методом составления специальной фразы, каждое слово в которой находится в строго определенном порядке и имеет число букв, соответствующее запоминаемой цифре. Например, если вы хотите запомнить число 467, то вам нужно придумать фразу, в которой первое слово будет состоять из 4-х букв, второе – из 6-и, а третье слово – из 7-и букв. Так, числу 467 соответствует фраза «слон бегаёт галопом»

Упражнение Разгадывание друдлов (ассоциации)


Друдлы – это изобретение американского автора-юмориста Роджера Прайса и креативного продюсера Леонарда Стерна. Суть изобретения заключается в том, что вам предлагается описать картинку, которая может иметь множество интерпретаций. Картинка друдла является чем-то вроде каракулей, однако в droodle авторы изначально закладывают вариативность ее восприятия.



4brain.ru



Варианты ответов.
Это может быть:
одуванчик, лапа вороны,
горящий фитиль.



4brain.ru

Варианты ответов.

Это может быть:

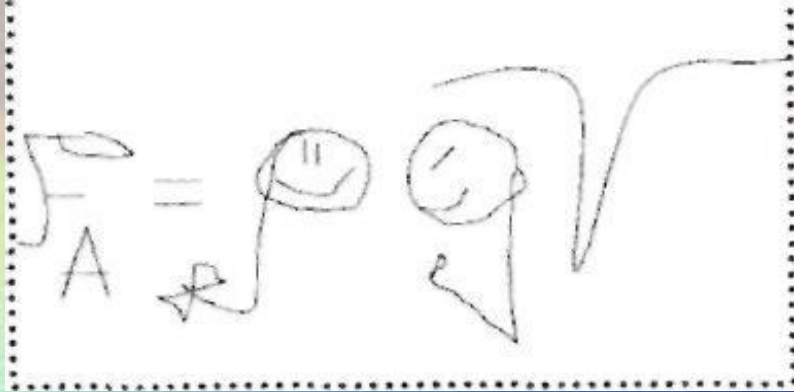
кепка, сачок, ковш,

компьютерная мышь, головастик,

тапок, музыкальный знак

бимоль.

(Рифма)



Например: $F_a = \rho g V$
Под Фонарем с урной (F_a)
На скамеечке (=)
Сидели **Р0Жи**(ρg): она с
косой и он босой.

Под большим и развесистым
Вязом(V)

**(формула читается :
ЭФ Архимеда равна
ро жэ вэ)**

Обучение правописанию или

«стратегия грамотного письма» (спеллинг)

Если Вы попросите кого-либо представить себе лицо друга или как выглядит входная дверь его дома – большинство посмотрит вверх и влево от себя: это обеспечивает им легкий доступ к образам из памяти.

Когда грамотно пишущий человек смотрит на образ слова из памяти, он испытывает ощущение знакомости, оповещающее его о том, что слово выглядит правильно.

Обучение писать правильно есть делом регулярных упражнений, обучение использовать соответствующую часть его мозга для визуализации образов из памяти, а затем отмечать ощущение знакомости, оповещающее о том, что образ верен.

Теперь сделайте это с любым словом. Посмотрите вверх влево и увидите, как внезапно возникает слово. Как только Вы четко разглядите его, отметьте ощущение знакомости, которое появляется у Вас когда Вы видите это слово.



Метод Эйдос

1. Метод фонетических ассоциаций.

Упоминание похожих способов запоминания иностранных слов встречаются в литературе конца XIX века. Описание одного из первых научных исследований посвященных этому методу можно встретить в статьях Р.С. Аткинсона и группы авторов (там он носил название метода ключевых слов — key word method).

Эксперимент проводился в Стенфордском университете. Англоязычным студентам, участвовавшим в этом эксперименте, было предложено запоминать русские слова с использованием ключевых слов или фонетических ассоциаций и без них. Эксперимент показал высокую эффективность применения этого метода по сравнению с обыкновенным запоминанием.



Суть данного метода заключается в удобном подборе созвучных ассоциаций к запоминаемому слову.

Например:

dove [дав] – голубь.

Метод ассоциаций предполагает создание связей между запоминаемым элементом и слуховым и зрительным образом. При этом установлено, что, чем необычнее ассоциация, тем прочнее запоминание.

Давайте пускать белых голубей.

Недостатком этого метода является возможность ошибок в произношении, но при определенной практике, этот недостаток исчезает.

2. Метод «оживления»

развивает фантазию и образное мышление.

Ученикам приходится не только придумывать интересный рассказ, связывающий созвучные русские слова и перевод иностранных, но и уметь представить этот рассказ в зрительных образах.

Например:

латинское слово *musculus*
[мускулюс] - мышонок.

К созвучному слову *мускулы* и
переводу *мышонок* можно
представить следующую
картину:

мускулистый мышонок в
боксерских перчатках бьет
боксерскую грушу.

Если есть возможность, то лучше нарисовать эту картину, т.к. запоминание произвольное и существенно улучшается, если объем запоминания включен в активную деятельность.

3. Метод соощущений

Данный метод позволяет усиливать представления. Известно, что у музыкантов бывает «цветной слух», они видят цвет музыки. Такими способностями обладал композитор Скрябин. Бывают соощущения во сне. Например: *человеку снится дождь, и он слышит, как капли стучат по стеклу, чувствует запах прибитой пыли, и как одежда прилипает к телу.*

Например: представляя картину с мышонком, можно почувствовать напряжение мышц –

это и называется соощущением.

Они могут быть полными и неполными, **но желательно приятными или нейтральными.**

Следует избегать неприятных соощущений, т.к. человек всегда стремится освободиться от неприятных воспоминаний.

4. Метод вхождения

Само название этого метода указывает на действие, которое необходимо осуществить — следует войти внутрь представляемой картинки, рассказа, фильма.

Например: tear [тиэр] - слеза.

*Представляем себя в тире,
слышим выстрелы, держим
ружьё, попадаем в мишень, от
радости потекла слеза, при
этом незаметно исчезла
комната, в которой мы
находились, стол...*

Этот метод позволяет бороться с рассеянностью внимания и отвлечением на посторонние раздражители. «Вхождение» хорошо усваивают дети с развитым воображением.

terrible [ˈterəbl̩] - страшный, ужасный

invent [ɪnˈvent] - **изобретать**

fun [fʌn] - весело

pleasure [ˈpleʒə] – удовольствие

collect [kəˈlekt] - собирать

like [laɪk] - нравиться

ideal [aɪˈdɪəl] - идеал

happiness [ˈhæpɪnɪs] - счастье

try [traɪ] - попробуйте

true [truː] – подлинный, правдивый

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ

**«КАК СДЕЛАТЬ СВОЁ
ОБУЧЕНИЕ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМ»**

Никогда не учи

- похожее после похожего. То есть не следует учить друг за другом похожие предметы, например, физику не учат после математики, а литературу после истории.

Ученые заметили, что лучший способ забыть все только что выученное - попытаться тут же запомнить нечто похожее.

Бороться с забывчивостью?

Это нетрудно!

Запоминая материал, оглянитесь: где и как вы расположены в пространстве, что делает ваша левая рука, что делает правая, что расположено вокруг? Представляя потом обстановку, в которой происходило учение, можно припомнить и сам материал. Это происходит оттого, что одновременные впечатления имеют свойство **ВЫЗЫВАТЬ** друг друга.

Опирайтесь на СВОЙ **ТИП ПАМЯТИ**:
активизируйте образные
представления:

- «двигайте», «передвигайте» мысленно
выученный материал: формулы или
реакции - пусть «потанцуют»!

- выделяйте трудное или главное:
другим ЦВЕТОМ,
разМЕРОМ;

- дорисуйте «рожки, усы и ножки»,
придумайте к этому рисунку «сказку».