

# 3 день марафона

Фонетическое кодирование

# Цели:

Улучшить навык кодирования на слух – скорость и яркость образов

Забывание и как с ним нужно бороться

# Давайте повторим

Запоминание состоит из:

Кодирования

Связывания

Закрепления

Сегодня мы будем работать над закреплением и кодированием

# Кодирование на слух



Забывание это хорошая и нужная вещь!

Пол Франкланд (Paul Frankland) и Блейк Ричардз (Blake Richards) из Университета Торонто, что предназначением памяти является отнюдь не точное сохранение информации на протяжении долгого времени. Главная задача памяти — это оптимизация процесса разумного принятия решений за счёт сохранения важного и удаления неважного.

# Герман Эббингауз и его кривая



В процессе исследований Герман Эббингауз также вывел формулу длительного запоминания. Схема его выглядит следующим образом:

сразу же после прочтения материал нужно повторить еще раз;

второе повторение должно следовать через **20-30** минут

следующий раз рекомендуется повторить материал спустя сутки;

спустя две или три недели информацию нужно припомнить еще раз (перечитать источник или конспекты);

через **2-3** месяца материал стоит повторить еще раз.

## Формула припоминания:

\* сразу же после прочтения материал нужно повторить еще раз;

\* второе повторение должно следовать через **20-30** минут

\* следующий раз **6-8** часов;

\* день;

\* **2-3** дня

\* неделю

\* месяц