

Памятка для учащихся

«Приемы и методы запоминания»



Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти.

Что же лежит в основе любого эффективного запоминания?

1

Желание

Для того чтобы запомнить информацию, нужно хотеть это сделать: иметь четкое и осознанное намерение, ставить задачу запомнить.

3

Хорошее внимание

Поэтому надо, во-первых, выработать в себе навыки концентрации внимания, а во-вторых, не забывать его вовремя включать.



2

Осознание

Для чего вам пригодится запоминаемая информация, как и когда вы будете ее использовать.

4

Яркие впечатления

Если вы хотите, чтобы запоминание произошло быстрее и хранилось как можно дольше, любую информацию нужно постараться сделать такой, чтобы она выглядела как яркое впечатление.

Как сделать процесс запоминания простым и эффективным?

1

Акцент на ассоциации

Этот метод основан на создании связей между новой информацией и уже известной. Например, чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее. Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию.



2

Задействуйте зрительную память

Метод визуализации. Этот метод предполагает создание ярких образов или картинок, связанных с новой информацией. Чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам.

Чем более яркими будут ваши ассоциации, тем лучше!

3

Используйте метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день – 2 повторения;

2-й день – 1 повторение;

3-й день – без повторений;

4-й день – 1 повторение;

5-й день – без повторений;

6-й день – без повторений;

7-й день – 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.



4

Метод группирования

Группировка информации помогает организовать ее в логические блоки, что облегчает запоминание. Например, можно разделить информацию на категории и подкатегории.



5

Метод выделения опорных пунктов

Фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

6

Переходите от общего к частному

Наш мозг лучше воспринимает целую картину, чем ее составные части. Поэтому при изучении, например, хода какого-либо сражения необходимо сначала прочитать его полное описание и только потом переходить к деталям – к датам, событиям, персоналиям и оценкам.



7

Мотивация

Мотивация может повлиять на концентрацию внимания и внутреннюю дисциплину. Вам необходимо подумать и четко осознать все преимущества запоминания материала.

8

Используйте различные каналы восприятия

Использование различных каналов восприятия (визуальный - зрительный образ, аудиальный - слуховой образ, кинестетический - физические ощущения) помогает лучше запомнить информацию. Например, можно использовать видео, аудиозаписи или физические упражнения для лучшего запоминания.



9

Обеспечьте дозированный прием

Не пытайтесь объять необъятное – запомнить содержание трех учебников за сутки не по силам даже чемпионам мира по памяти. Разбейте информацию на блоки и обеспечьте ее дозированный прием – организуйте поэтапное изучение, которое вы будете чередовать с отдыхом.

Эти методы могут быть использованы как отдельно, так и в комбинации друг с другом для достижения наилучших результатов.

Помните, что каждый человек уникален и может использовать разные методы запоминания в зависимости от своих предпочтений и способностей. Экспериментируйте и найдите те методы, которые работают лучше всего для вас.

