

# Совершенствование памяти

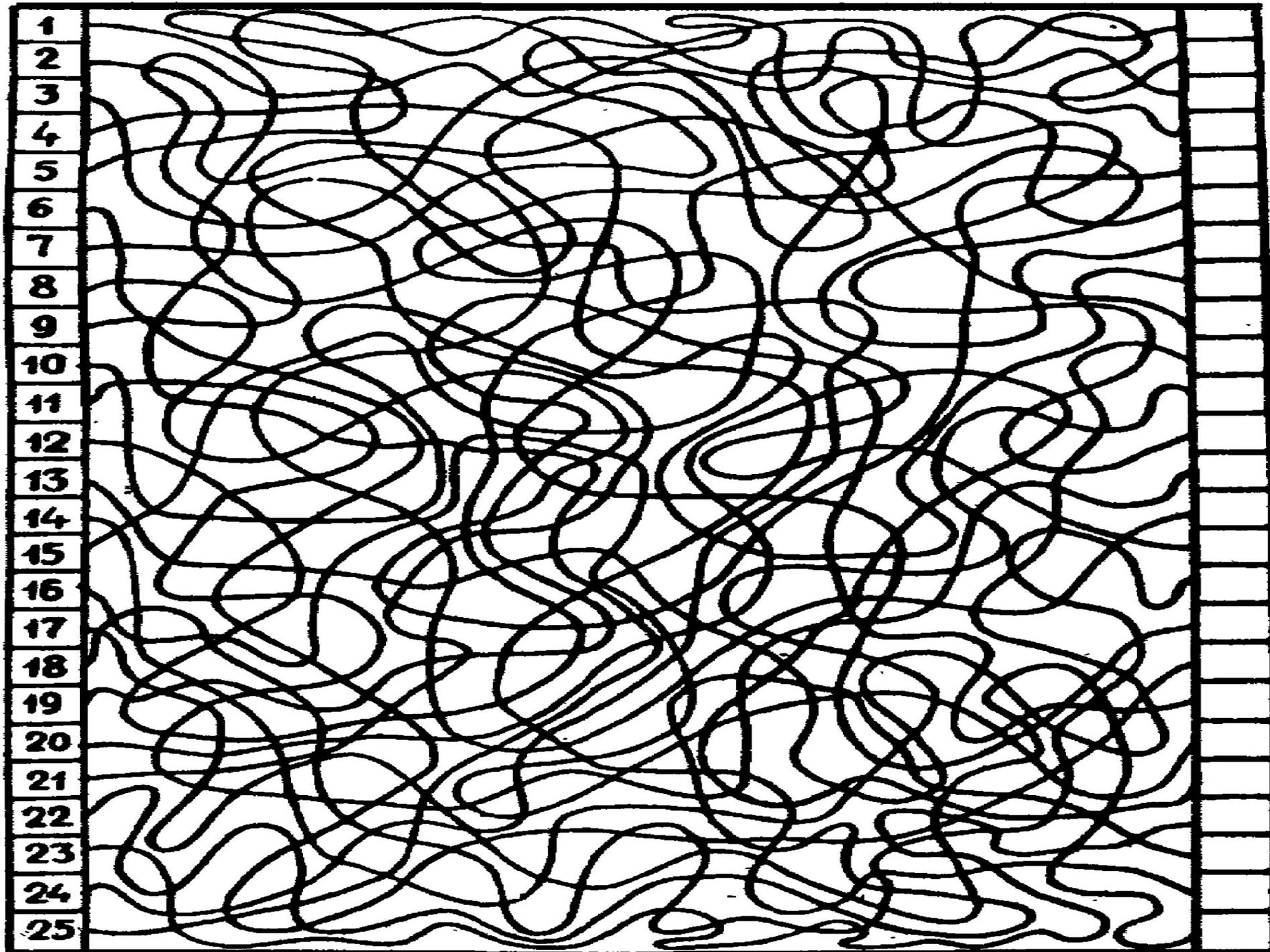
# Запечатление

## Нужны

- Кислород
  - Сон
  - Равновесие фосфора и кальция
  - Магний
  - Глютаминовая кислота
  - Витамины группы В
- (сыр, яйца, проростки зерен, орехи, зеленые овощи)

## Запрещены

- Алкоголь
- Седативные препараты
- Жирное, мучное



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

- 1 – 12
- 2 – 15
- 3 – 24
- 4 – 9
- 5 – 8
- 6 – 25
- 7 – 7
- 8 – 10
- 9 – 21
- 10 – 13
- 11 – 14

# Кодирование

## Цифра 1 (аудиально-дискретное)

- Цветок
- Шина
- Месяц
- Шоколад
- Ковер
- Линейка
- Золото
- Газета
- Мед
- Кошка

## Цифра 2 (визуально-кинестетическое)

- Вода
- Поезд
- Нога
- Принц
- Ключи
- Птица
- Ботинки
- Книга
- Конфета
- Коробка

# Мысленные образы и эмоции

- 1. Лев, нападающий на антилопу
- 2. Собака, виляющая хвостом
- 3. Муха в вашем супе
- 4. Миндальное печенье в форме ромба
- 5. Вспышка молнии в темноте
- 6. Пятно на вашей любимой рубашке или блузке
- 7. Бриллиант, сверкающий на солнце
- 8. Крик ужаса в ночи
- 9. Радость материнства
- 10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

# Логические закономерности

149-16-25

Налево смотрят, когда говорят правду, а направо, когда лгут.  
*В Европе пишут слева направо, поэтому временная линия представляется слева направо (от прошлого к будущему).*

# Рифмы

1) Гнать, Дышать, Держать, Обидеть,  
Слышать, Видеть, Ненавидеть,  
А ещё Смотреть, Вертеть, И Зависеть, И Терпеть.

2) 66314

Шесть шесть три один четыре  
Я все помню в целом мире.

# Рифмы

3) По деревьям кто-то прыгал  
Оказалось, белка - squirrel

4) Грозный лев, пусть каждый знает,  
По-английски будет lion

5) Возле forest чудный house  
А живет в нем мышка - mouse.  
Mouse любит book читать  
И на sofa сладко спать

# Мнемонические фразы

- Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан
- How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics

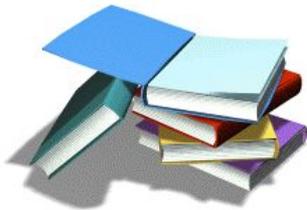
3,14159265358979

- ЗвонИТ звонарь,  
ЗвонЯТ в звонок,  
Чтоб ты запомнить верно смог.

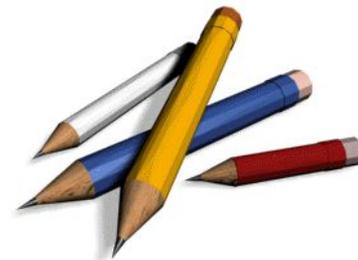
# Запоминание через анализ

- Первый раз текст читается для ориентировки (по диагонали) – с целью найти основную мысль автора.
- Второй раз – задача прочитать, выделив все детали, подробности. Полезно при втором чтении задавать вопросы к тексту и делать заметки.
- Третье чтение – анализ текста: насколько он логичен, как выделяются мысли и т.п. Затем мысленный пересказ с выделением главной мысли. И повторный просмотр для сравнения.

# Образы



# Образы



# Метод Цицерона

1. Составьте список своих «мест» на листке бумаги. Четко их пронумеруйте. Против каждого из них выпишите то, что нужно запомнить, - в соответствующем порядке.
2. Мысленно представьте себе первое «место» и первую из запоминаемых вещей. Объедините эти два образа в одной картине.
3. Некоторое время «рассматривайте» созданный вами объединенный образ. Придумайте небольшую историю, окрашенную какой-нибудь эмоцией - юмором, возмущением, удивлением и т.п.
4. Закройте глаза. Затем переходите к следующей паре и так далее до последней. Визуализация обоих предметов в едином образе должна занимать по меньшей мере 15 секунд.

# Ассоциации

- рыбные палочки;
- туалетная бумага;
- лимонад;
- зубная паста;
- мягкий сыр;
- яблоки;
- мелколистный салат;
- майонез;
- сливочное масло;
- яйца.

# Связный рассказ

Рыбные палочки, оседлав несколько рулонов туалетной бумаги, задорно скачут на них по воздуху. Неожиданно они сталкиваются с летающей трехлитровой бутылкой лимонада и падают, но, к счастью, мягко приземляются на огромный тюбик ядовито-зеленой зубной пасты. Он лопається, и паста разбрызгивается в разные стороны, однако, так как она приятно пахнет мягким сыром, это совсем не так плохо. Рыбные палочки достают из кармана большое яблоко и нарезают его. Внутри него кустиками растет мелколистный салат, который они срывают, намазывают золотистым майонезом и жарят на сковороде с кипящим сливочным маслом. В конце концов они бросают на сковороду еще несколько яиц вместе со скорлупой и тщательно все перемешивают..

# Метод ключевых слов

Испанский	Ключевое слово	Английский
caballo	(eye) [глаз]	horse [лошадь]
charco	(charcoal) [уголь]	puddle [лужа]
muleta	(mule) [мул]	crutch [костыль]
clavo	(claw) [коготь]	nail [гвоздь]
lagartija	(log) [бревно]	lizard [ящерица]
payaso	(pie) [пирог]	clown [клоун]
hiio	(eel) [угорь]	thread [нитка]
tenaza	(tennis) [теннис]	pliers [плоскогубцы]
jabon	(bone) [кость]	soap [мыло]
carpa	(carp) [кари]	tent [палатка]
pato	(pot) [котелок]	duck [утка]

# Рекомендованная литература

- Гейссельхарт Р., Буркарт К. Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания.
- Хойль Э. Искусство концентрации. Как улучшить память за 10 дней.
- Арден Д.Б. Развитие памяти для «чайников».
- Козаренко В.А. Учебник мнемотехники.