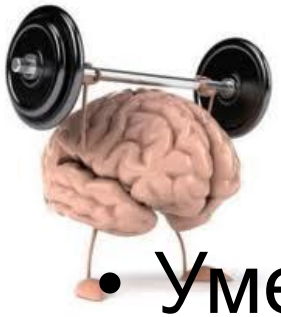
МНЕМОТЕХНИКА (или мнемоника)

– от греческого mnemonikon - искусство запоминания, означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

Хорошая новость: наша память безгранична и может вместить объем информации, равный двум Британским библиотекам. Кроме того, мы запоминаем абсолютно все, только не можем это вспомнить. Если стимулировать определенные участки мозга, то мы сможем вспомнить все, что угодно. А вот без стимуляции, сами понимаете…

Не очень хорошая новость: мы используем память всего на 1 – 3 %. Маловато! Не правда ли?

Хорошая новость: можно обойтись без стимуляции извне, т.к. память можно развить. И развивается она также как и мускулы тела, т.е. тренировками. Так что хорошая память – это тренированная память!



ПАМЯТЬ И ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

- Умение правильно отвечать на вопросы тестовых заданий так же, как и разгадывание кроссвордов –
  - признак не ума, а скорее образованности;
  - признак эрудированности, но не гениальности;
- признак знания в традиционном смысле этого слова, но не познания.

Память бывает двух видов

кратковременная, или оперативная

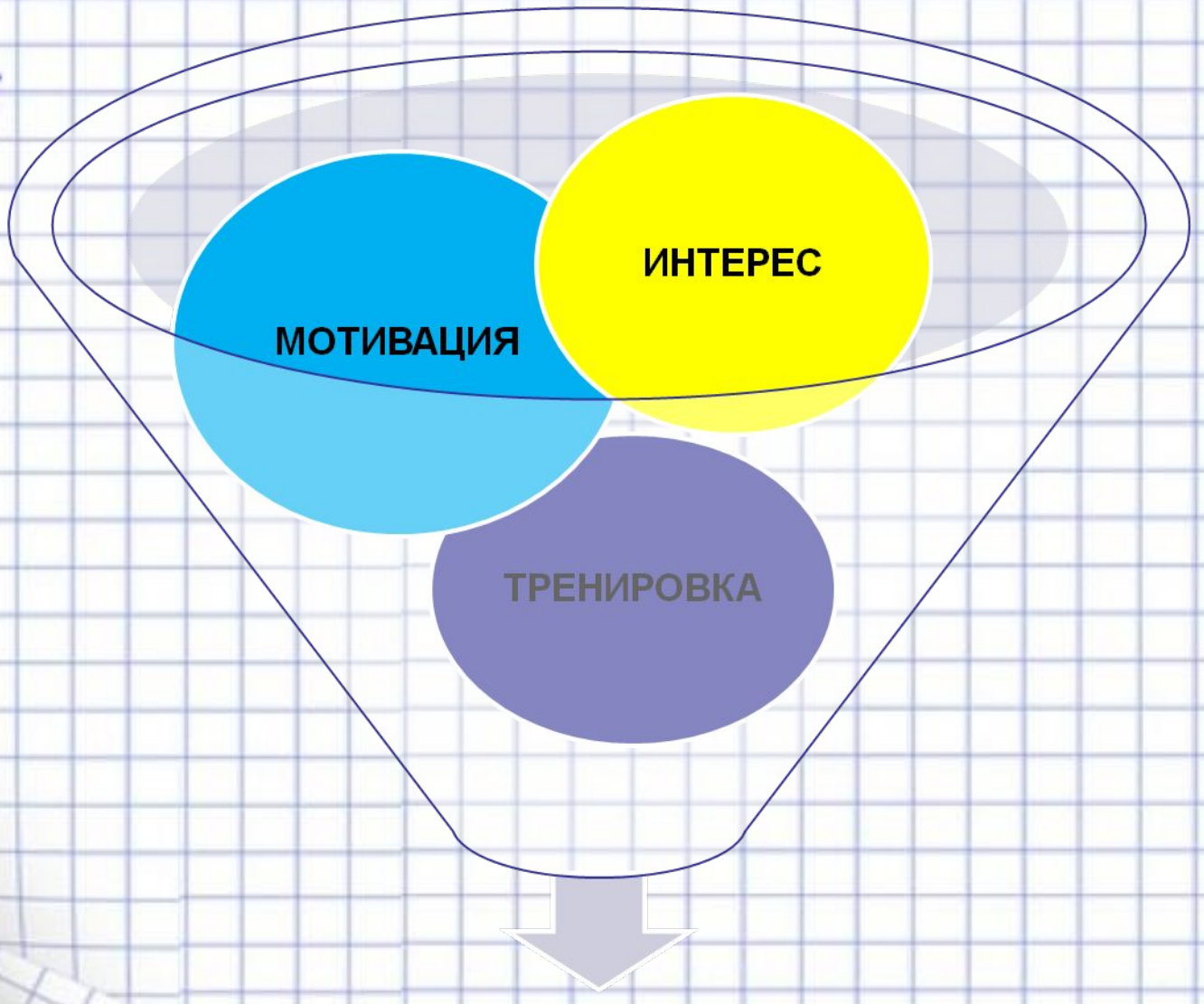
долговременная

- Александр Македонский помнил имена всех своих воинов.
- Академик Абрам Иоффе знал наизусть всю таблицу логарифмов.
- Моцарту достаточно было услышать музыкальное произведение один раз, чтобы исполнить его и записать на бумаге. Прослушав «Мизерере» Аллегри (в 9 частях), он сумел по памяти записать всю партитуру этого произведения, которая сохранялась Ватиканом в тайне.
- Билл Гейтс помнит сотни кодов созданного им программного языка

ПАМЯТЬ

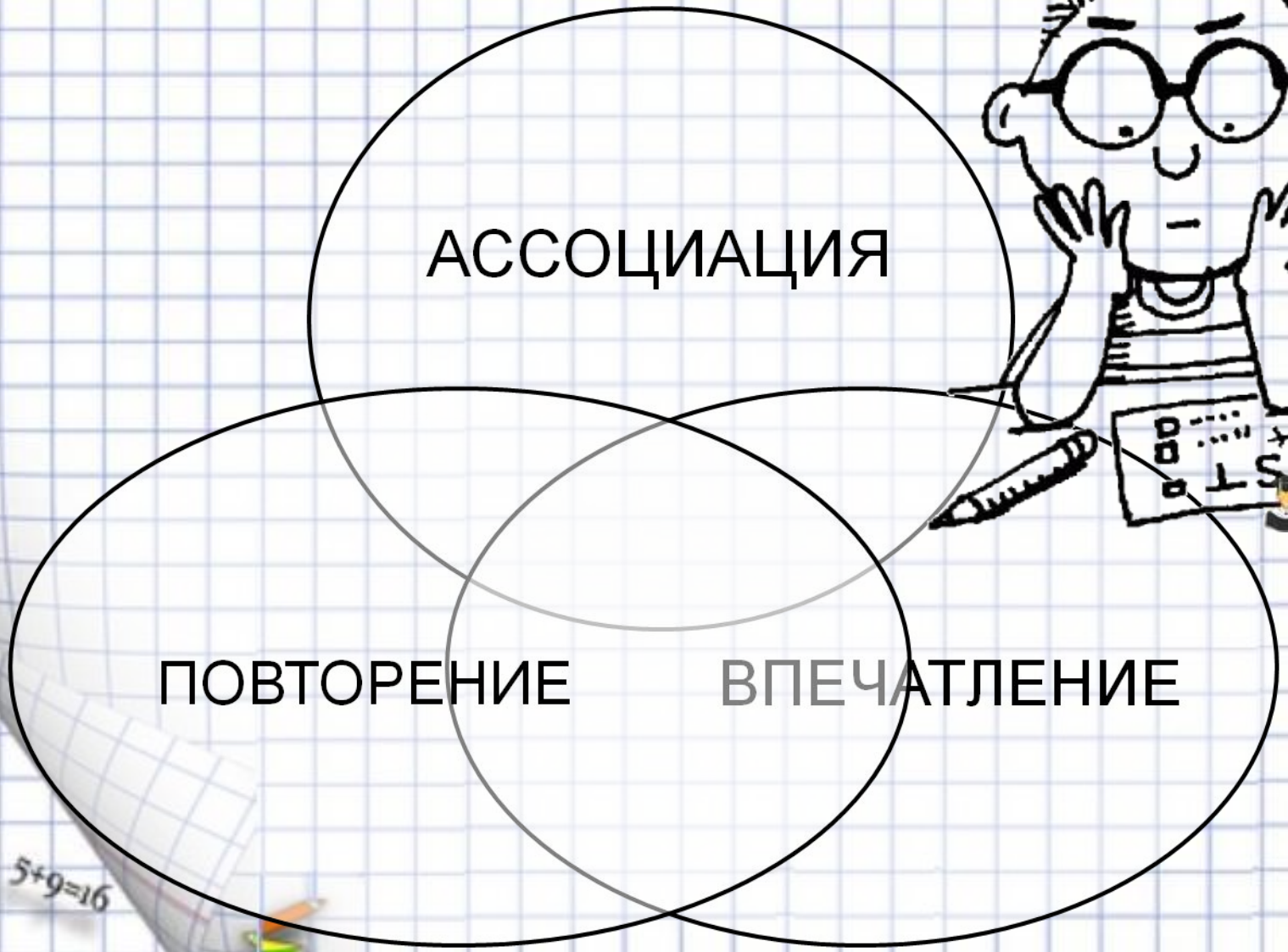
зрительная

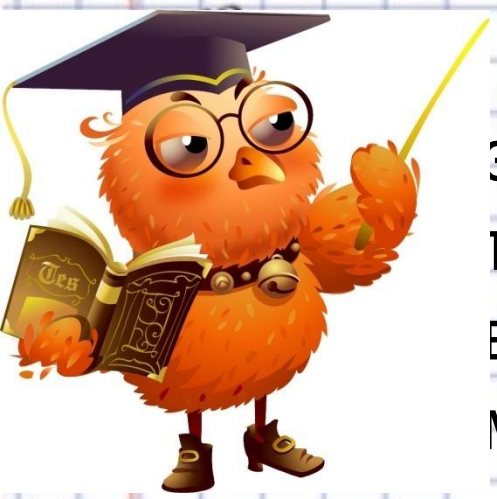
слуховая



ПАМЯТЬ

ЗАКОНЫ ЗАПОМИНАНИЯ





Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти, хотя бы 20-25 минут в день. Продуктивность запоминания меняется в течение дня.

- Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

- Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая безразлична, плохо запоминается.
- Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не **используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.**
- **Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека.** Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти -. дисциплинированность и организованность.

мнемотехнические приемы

Приемы работы с запоминаемым материалом

- *Группировка -* разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- *Выделение опорных пунктов* - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- *План* - совокупность опорных пунктов.
- *Классификация* - распределение каких-либо пред метов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

мнемотехнические приемы

Приемы работы с запоминаемым материалом

- *Структурирование* - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- *Схематизация (построение графических схем)* изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- *Серийная организация материала* - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- *Ассоциации* - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

мнемотехнические приемы

Метод ключевых слов

- Что такое ключевое слово?
- Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно - два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

мнемотехнические приемы

Метод повторения И.А. Корсакова *(основные принципы)*

- **1.** Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), 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 даётся семь 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.

мнемотехнические приемы

Зубрежка

- Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.
- Какова процедура зазубривания?
- - Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- - Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- - Повторить, выждав 1О минут (для запечатления).
- - Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.
- - Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

мнемотехнические приемы

Приемы зрительной памяти

- 1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?
- 2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

мнемотехнические приемы
КОДЫ

Вербальный код

- Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:
- ноль - моль,
- один - блондин,
- два - дрова,
- три - осетрина,
- четыре - черт в тире,
- пять - пятка,
- шесть - шерсть,
- семь - семья,
- восемь - осень,
- девять - дева,
- десять - деспот.

мнемотехнические приемы

КОДЫ

Визуальный (зрительный) код

- ноль - круг или овал,
- один - столб (свеча, кол),
- два - близнецы (пара ботинок),
- три - треугольник (трехколесный велосипед),
- четыре - квадрат (4 лапы животного),
- пять - пальцы руки,
- шесть - шестигранная игральная кость,
- семь - подсвечник на семь свечей,
- восемь - песочные часы,
- девять - улитка (ушная раковина),
- десять - пальцы обеих рук,
- одиннадцать - футбольная команда,
- двенадцать - часовая стрелка в полдень.

мнемотехнические приемы
КОДЫ

Кодирование информации по зрительному сходству

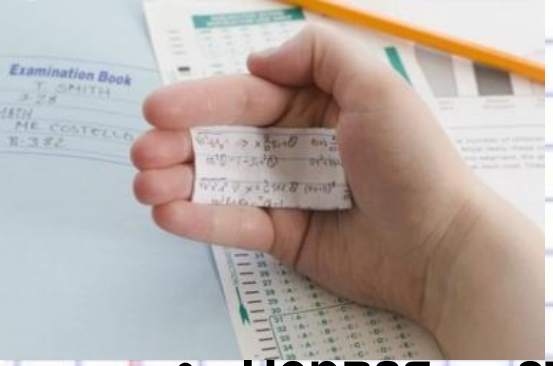
- В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.
- 0=0
- 1 = Г
- 2 =П (буква на двух ножках)
- 3=З
- 4=Ч
- 5=Б
- 6=С
- 7=У
- 8=В
- 9=Р
- 1028 - Где Отдыхал Прошлой Весной?

мнемотехнические приемы

КОДЫ

Список цифр-образов

- 1 - копье, стрела, гвоздь, карандаш;
  2 - утка, рыболовный крючок, оценка, лошадь;
  3 - треугольник, трезубец, три тенге, оценка, сережка;
  4 - четырехугольник, топор, солдат отдает честь,
  5 - (отличница), оценка;
  6 - старушка сгорбленная, замок открытый навесной;
  7 - коса, мужчина в кепке с усами
  8 - очки, велосипед, свадебные кольца;
  9 - мужчина с красным лицом, человек в чалме, Али-Баба;
  10 - воздушный шар, колесо с палкой, "десятка"-мишень;
  17 - аттестат, выпускной звонок;
  18 - солдат, ножницы;
  22 - два веселых зажаренных гуся;
  31 - самолет, Змей Горыныч (три головы и один хвост);
  33 - плачущий человек (33 несчастья);
  36 - градусник;
  40 - капуста (сорок одежек и все без застежек)
  48 - песочные часы, на книге очки;
  63 - коляска с тремя лошадьми;
  83 - медицинский символ (чаша со змеей), брови с глазами;
  88 - бабочка;
  90 - медведь с бочонком, дедушка;
  97 - дровосек с топором;
- 99 - кавычка; 100 - пушка.



психологические «ловушки»

- **Первая — это эффект узнавания.** Глядя в текст, ученик порой чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить!
- Еще одна ловушка — **эффект края.** Психологи, начиная с Германа Эббингауза, указывают, что при прочтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец. Поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.
- Как правило, ученик сам хорошо знает, как ему удобнее запоминать. Для одного полезно читать вслух, ибо у него лучше развита слуховая память.

Как разбудить мозг?

- 1. Как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1 Если такая разминка является слишком простой для тебя, то отнимай от 50 по 3 (т.е. 50, 47, 44 и т.п.). Счет играет очень большую роль в увеличении скорости реакций и, следовательно, наших мыслей.
- 2. Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Если вы забыли какую-то букву или не можете придумать слово, не останавливайтесь. Здесь важен темп.
- 3. Назовите двадцать мужских имен и столько же женских.
- 4. Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.
- 5. Закройте глаза и сосчитайте до двадцати.

Стратегии работы

Аудиалы и кинестетики.

- **Психологическая характеристика**
- У человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная), и кинестетическая (тактильная).
- У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей, доминирующий способ получения и переработки информации.
- **Основные трудности**
- В отличие от традиционного экзамена, ЕНТ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей визуалов, одновременно усложняя её для детей аудиалов и кинестетиков.
- **Стратегии поддержки**
- **Необходимо, чтобы эти дети осознали особенности своего учебного стиля.**
- **Аудиалы могут воспользоваться речью, тихо проговаривая задание вслух**
- **Кинестетикам разрешить какую-то двигательную**
- **активность (двигать руками, ногами, выйти из класса).**

Спасибо за внимание.

Школьный психолог Халецкая Л.Г.