

Память и приёмы запоминания



Память – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это и в нужный момент воспроизводить.



Специальное дыхательное упражнение для активизации работы мозга перед запоминанием:

Сделайте энергичный выдох, зажмите правую ноздрю большим пальцем и вдохните воздух через левую ноздрю за 4 секунды.

Задержите дыхание на 10-16 секунд.

Зажмите левую ноздрю, освободив правую, и выдохните воздух за 8 секунд.

Так делайте от трех до семи раз.

Группировка

разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям)

Алгоритм действий:

- 1. анализ имеющегося материала;*
- 2. выделение признака или признаков, по которым будет осуществляться группировка;*
- 3. разнесение по группам необходимой информации.*

Группировка

Запомните слова:

*Альпы, Волга, сосна, Кавказ, Байкал,
тополь, Иссык - Куль, Обь,
Карпаты, Дунай, берёза,
Ладожское, дуб, Гималаи, ясень,
Енисей, Балхаш, Днепр, Алтай, липа,
Балатон, Рейн, Саяны, лиственница,
Онежское, Амур, Памир, Чудское*

Группировка

<i>горы</i>	<i>реки</i>	<i>озёра</i>	<i>растения</i>
<i>Альпы</i>	<i>Дунай</i>	<i>Байкал</i>	<i>сосна</i>
<i>Кавказ</i>	<i>Волга</i>	<i>Иссык-Куль</i>	<i>тополь</i>
<i>Гималаи</i>	<i>Обь</i>	<i>Ладожское</i>	<i>берёза</i>
<i>Саяны</i>	<i>Рейн</i>	<i>Балхаш</i>	<i>дуб</i>
<i>Карпаты</i>	<i>Днепр</i>	<i>Балатон</i>	<i>ясень</i>
<i>Памир</i>	<i>Енисей</i>	<i>Чудское</i>	<i>липа</i>
<i>Алтай</i>	<i>Амур</i>	<i>Онежское</i>	<i>ель</i>

Классификация -

*распределение каких-либо
предметов, явлений, понятий по
классам, группам, разрядам на
основе определенных общих
признаков*

Выделение опорных пунктов

Принципом данного приема является выделение из какого-либо содержания главной мысли, запомнив которую можно было бы восстановить исходное содержание (тезисы, заглавие, вопросы и др.)

Выделение опорных пунктов

Алгоритм действий:

- 1. анализ материала;*
- 2. поиск ключевых слов, понятий, предложений, закономерностей;*
- 3. фиксация опорного пункта (слово, понятие, предложение и т.д.) в словесном или графическом виде.*

Алгоритм действий:

- * Разбить на логические части*
- * Определить главную мысль частей*
- * Записать ключевые слова*
- * Слова – подсказки можно заменить схематическими рисунками*
- * Содержание частей, а потом и всего текста выразить несколькими предложениями*

Повторение

*Об этом говорит и народная пословица
«Повторение – мать учения.»*

- * Установлено, что 40% новой информации забывается уже через 30 минут, ещё 35- на следующий день и 20 % - через месяц. Остается в памяти 5%.*
- * Поэтому повторять надо неоднократно: первый раз сразу после прочтения, второй – через час, третий – через день, а четвёртый - через месяц*
- * Но если ученик не вникает в содержание материала, многократное повторение превращается в бессмысленную зубрёжку. Поэтому повторение надо разнообразить, привлекая иллюстрации или примеры.*

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), 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.
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.

«Зубрежка»

1. повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
2. повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
3. повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
4. для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
5. повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Метод 5 «П»

Работа с тестом

1 П – Посмотри текст.

2 П – Придумай к нему вопросы.

3П – Пометь карандашом самые важные места

4 П – Перескажи текст

5 П – Просмотри текст повторно.

Рекомендации для успешного усвоения материала:

1. Поставить задачу быстро и прочно запомнить учебный материал на длительное время.
2. Сосредоточить все внимание на том, что надо усвоить.
3. Хорошо понять учебный материал, связав его с тем, что уже известно.
4. Составить план запоминаемого текста, выделив в нем основные мысли, разбить текст на части.
5. Если материал большой, последовательно усваивать одну часть за другой, а затем уже излагать все в целом.
6. После прочтения материала надо его воспроизводить (рассказывать прочитанное). В случае забывания не надо спешить заглядывать в учебник, следует стараться припомнить забытое.
7. Повторять материал, пока он еще не забыт.

8. Распределять повторения на более продолжительное время (не повторять "залпом", например, только перед самым экзаменом).

9. Использовать при запоминании разные виды памяти (прежде всего смысловую) и некоторые индивидуальные особенности своей памяти (зрительную, слуховую или двигательную).

10. В зависимости от формы и стиля усваиваемой информации использовать различные мнемические приёмы, мнемотехнику и любые другие эффективные средства быстрого и прочного запоминания.

11. Трудный материал следует повторять перед сном, а затем утром, "на свежую память".

12. Стараться применять полученные знания на деле. Это лучший способ их сохранения в памяти

13. Надо увеличивать объём приобретаемых знаний, связывая новое с тем, что уже известно, что усвоено. Чем больше запас сведений, тем легче прибавлять к ним новые знания.