



# Мнемотехника

ПРИЕМЫ И СПОСОБЫ  
ЗАПОМИНАНИЯ  
ИНФОРМАЦИИ

1)... – это сокровищница и опекунша всего в мире

Цицерон

2) Потерял ... – потерял себя

3) Личность – это ...

4) Без ... наше прошлое было бы мертво для будущего, а настоящее безвозвратно исчезло бы в прошлом

С. Рубинштейн

5) По старой ... – что по грамоте

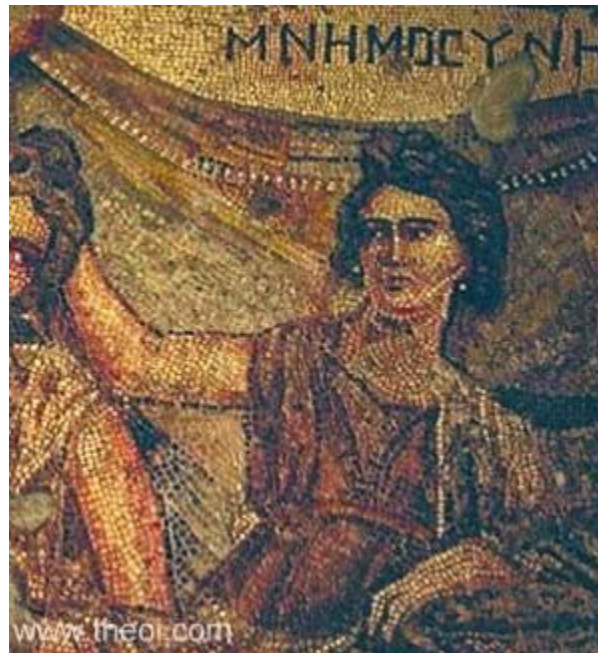
6) Без ... человек не сможет ничего изобрести, не может скомбинировать и двух идей

Вольтер

7)... человеку необходима для всех проявлений души

Паскаль

Слово «**мнемотехника**» образовано от имени **Мнемозина** (титанида, дочь Урана и Геи, вначале олицетворение, а затем богиня памяти и мать девяти муз, рожденных ею от Зевса), которую жители Эллады знали и почитали не меньше, чем знаменитого Зевса, Артемиду, Апполона или Афины.





Как любая древнегреческая богиня, Мнемозина мудра - она предпочитает не преподносить готовые рецепты, а делать так, чтобы люди трудились и сами получали знания, используя ее подсказки, задания и испытания.

... Чтобы лучше подготовиться к этим испытаниям, давайте выполним упражнения, помогающие активизировать наше мышление и внимание.





## **Самомассаж биологически активных точек и упражнение мозговой гимнастики "Ленивые восьмерки"**

**Самомассаж** – сначала двумя пальцами массируется зона "третьего глаза" (область между бровей), затем – мочки ушей, затем – область соединения верхней и нижней челюстей. После этого – активно взмахнут кистями.

**"Ленивые восьмерки"** - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости "восьмерки" по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками



# Диета для памяти

## Укрепляют память

продукты, богатые магнием, кальцием и глютаминовой кислотой (**курага, свекла, финики, орехи, фасоль, зелень, проростки пшеницы**), а также **чай и кофе**, содержащие кофеин. Но! Есть

разновидности, которые вызывают сон.



й,  
ет в

## Память ослабляют и разрушают

атропин, скополамин, никотин (вот этот при каждом употреблении поначалу даже активизирует умственную деятельность, но в целом память от него мало-помалу слабеет) и алкоголь.

# Мнемотехника

приемы

способы

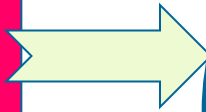
увеличение  
объёма  
памяти

образование  
ассоциаций





**абстрактные  
объекты  
факты**



**образы,  
имеющие  
визуальное,  
аудиальное,  
кинестетическ  
ое  
представлени  
е**



**Слов  
о**



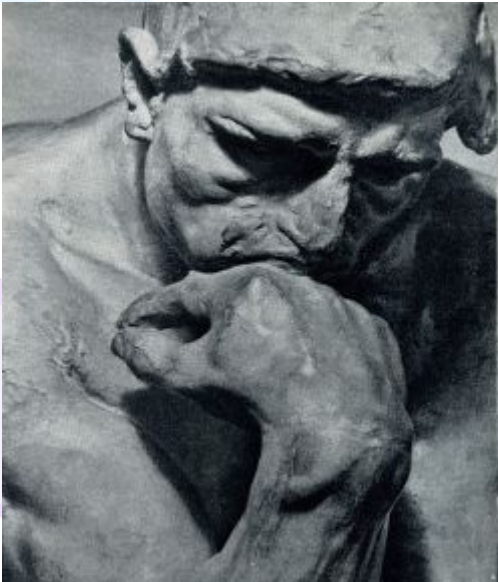
**содержан  
ие**



**конкретные  
яркие  
зрительные,  
звуковые  
образы,  
сильные  
ощущения**

**Примеры  
использования  
приемов  
мнемотехники**

**для...**



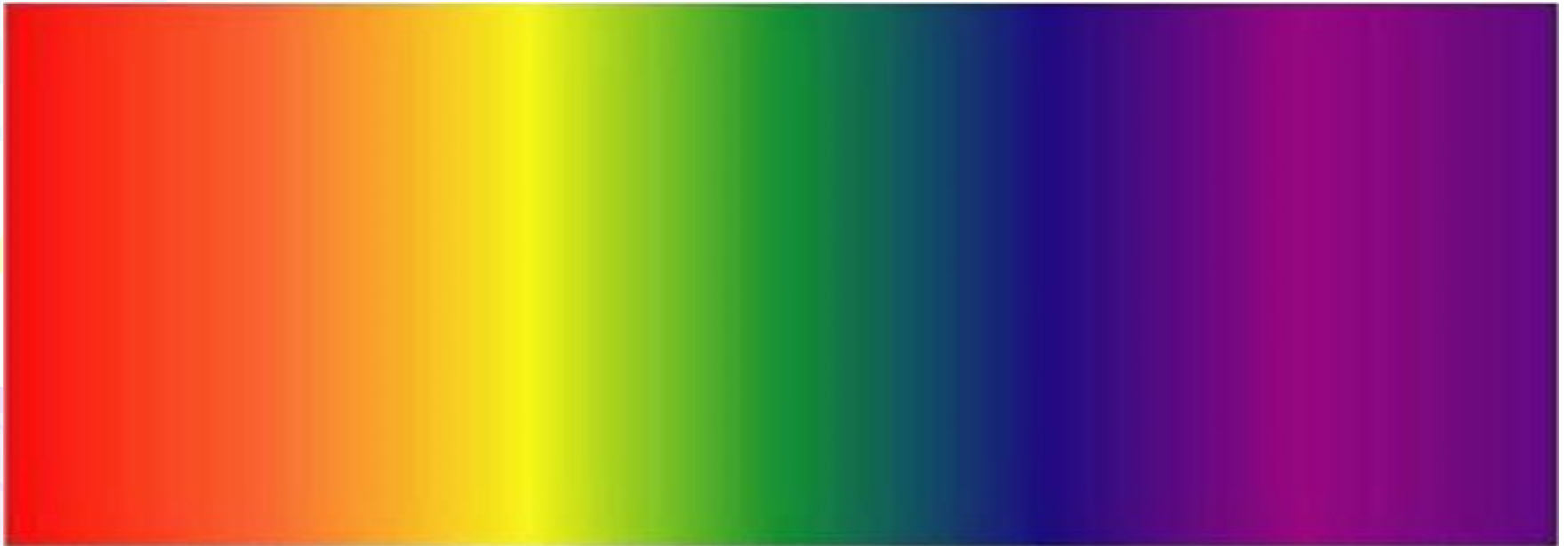
# ...запоминания цветов

## радуги

Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Как однажды Жак-звонарь городской сломал фонарь.

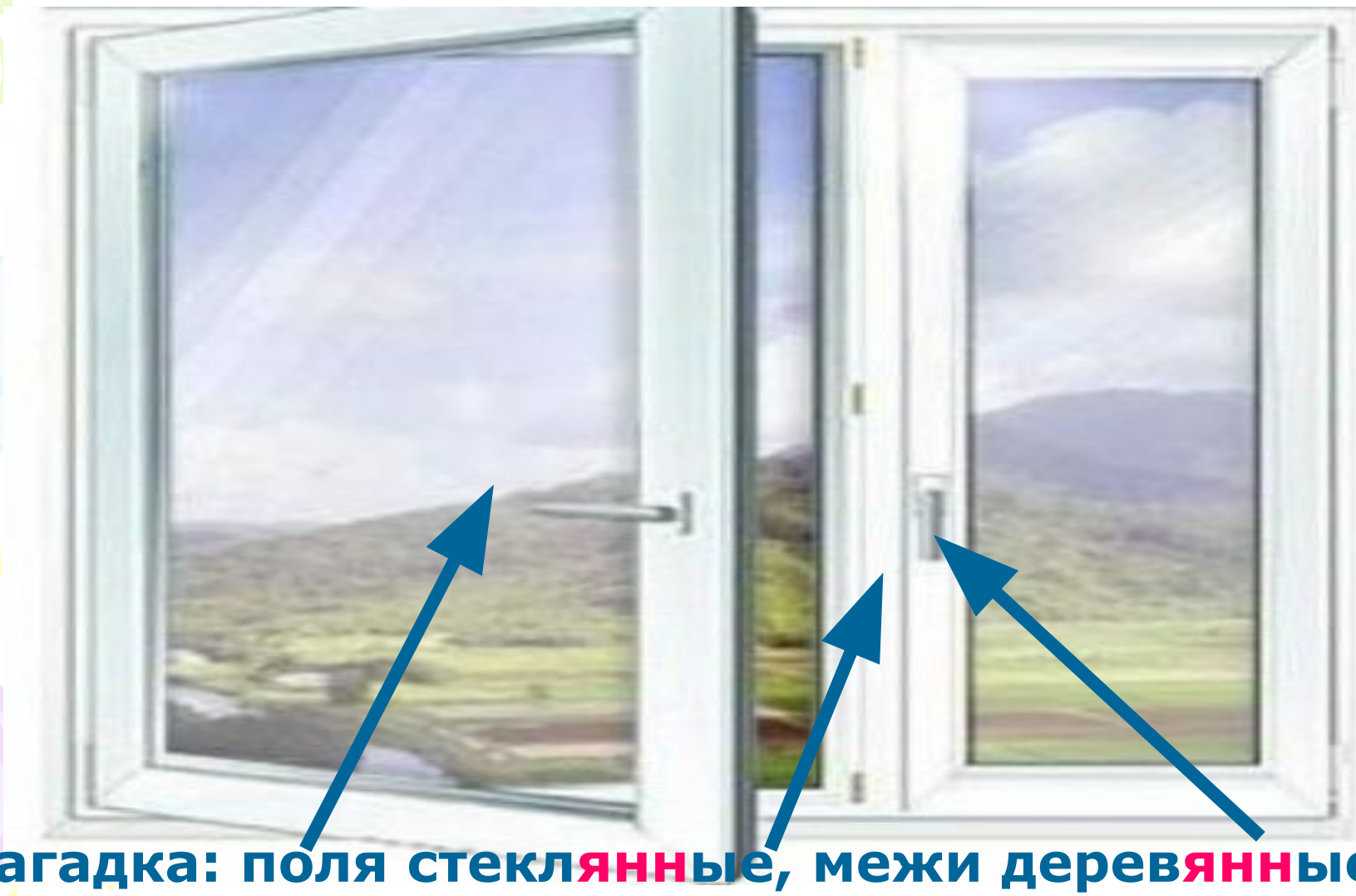
Каждый оформитель желает знать, где скачать фотошоп.



Красный    Оранжевый    Жёлтый    Зелёный    Голубой    Синий

Фазан

# ...запоминания слов-исключений с суффиксами **-ан-ян-**



Загадка: поля стеклян**н**ые, межи дерев**я**нные,  
ручки олов**я**нные

...запоминания слов с Ы после Ц



**Цыган на цыпочках стоит и «цыц!»  
цыпленку говорит**



...для запоминания числа ПИ

**3,14159265**

**«Чтобы ПИ запомнить, братцы,  
Надо чаще повторять  
Три, четырнадцать, пятнадцать  
Девять, двадцать шесть и пять»»**

Или:

**«Чтобы нам не ошибиться,  
Надо правильно прочесть  
Три, четырнадцать, пятнадцать  
Девяносто два и шесть»»**

... запоминания валентности  
некоторых химических элементов

**Железо, алюминий, хром —**

их валентность равна трём.

**Натрий, калий, серебро —**

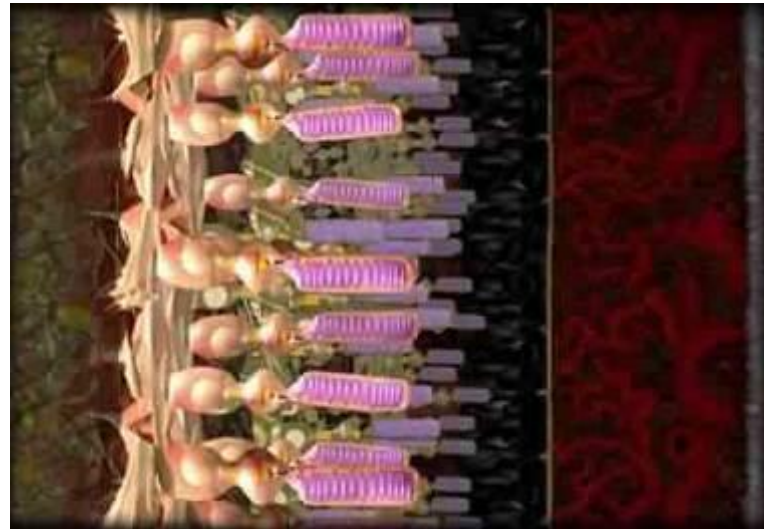
одновалентное добро.

**Натрий, калий и серебро**

— не всегда одновалентны.



... запоминания специфики работы фоторецепторов сетчатки глаза.

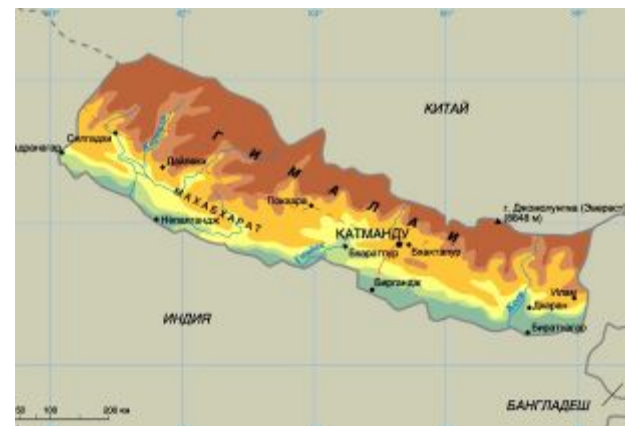


Днём работают с ***колбочками***, ночью ходят с ***палочками***



# ...запоминания сведений по географии

**1. Как пенал Непал среди гор упал** — для запоминания географического положения страны Непал



**2. Милая Хоккайдо! Я тебя Хонсю. За твою Сикоку я тебя Кюсю** — для запоминания четырёх основных островов



...запоминания названий планет

Солнечной системы

**1. Между Волками Зайчишка**

**Метался, Юркнул,**

**Споткнулся, Упал - Не**

**Поднялся**

**2. Мы Все Знаем:**

**Мама Юли Села**

**Утром**

**На Пилюли**

**(Меркурий-Венера**

**Земля-Марс-**

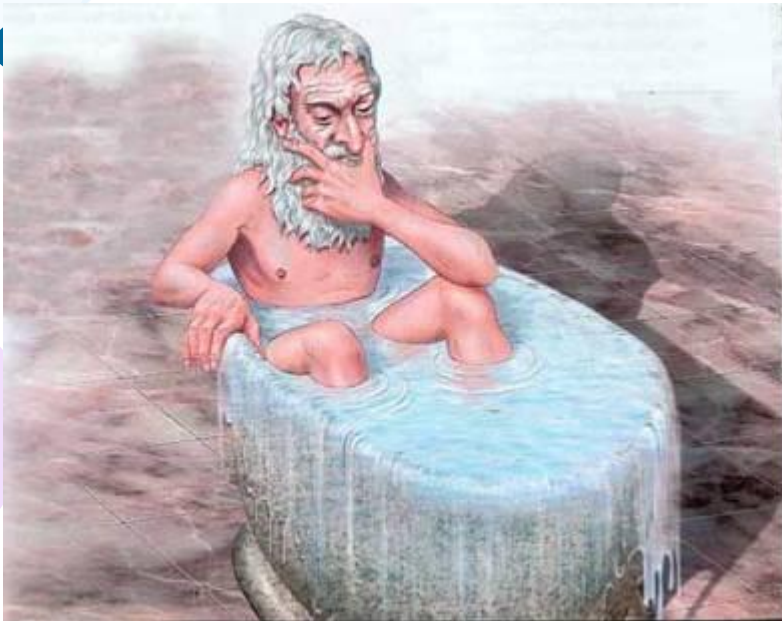
**Юпитер-Сатурн-**

**Уран-Нептун-**

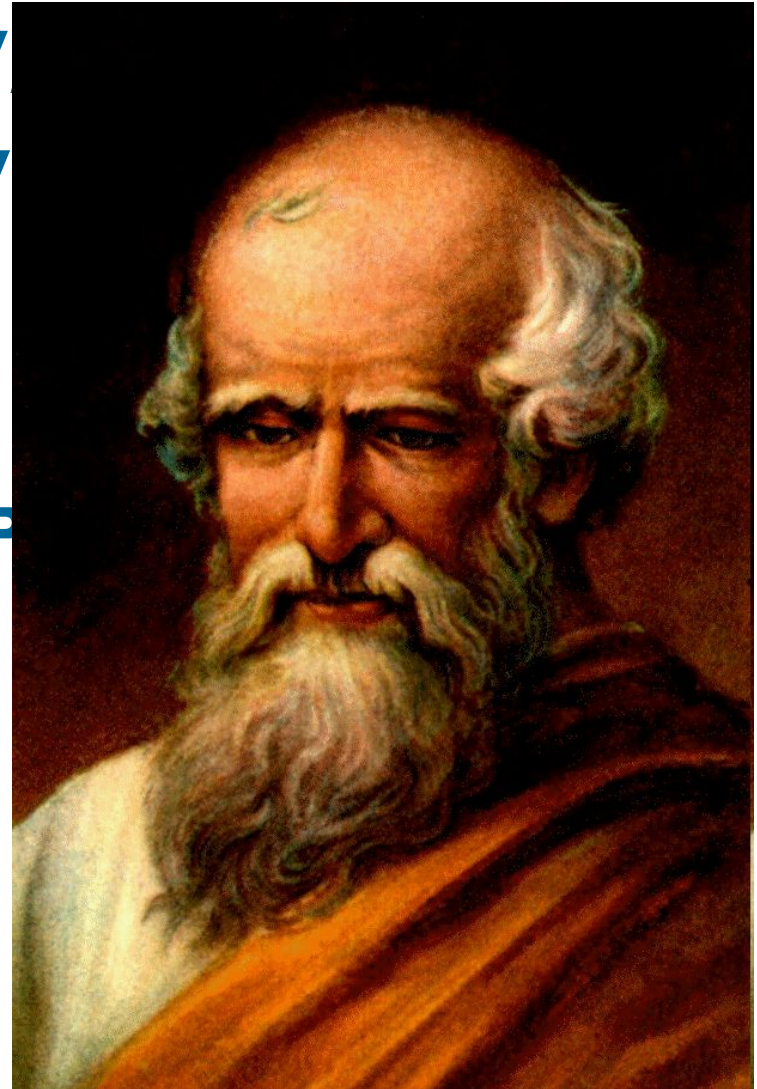



...запоминания закона Архимеда

**Тело, всунутое в воду  
выпирает на свободу  
с силой выпертой  
ВОДЫ**



ТУДЬ





**Используем  
прием  
мнемотехник  
и при чтении  
наизусть**

# **Хлеб**

**Положил в котомку сыр, печенье,  
Положил для роскоши миндаль.  
Хлеб не взял - ведь это же мученье  
Волочиться с ним в такую даль!  
Все же бабка сунула краюху!  
Все на свете зная наперед,  
Так сказала: - Слушайся старуху!  
Хлеб, родимый, сам себя несет...**

*Н.Рубцов*

# 1. Удалим буквы в середине некоторых слов

**Положил в котомку с...р, п...е,**

**Положил для р...и м...ь.**

**Х...б не взял - ведь это же м...е**

**Волочиться с ним в такую д...ь!**

**Все же б..а сунула к...у!**

**Все на с...е зная н...д,**

**Так сказала: - Слушайся с...у!**

**Х...б, родимый, сам себя н..т...**

## 2. Оставим начальные буквы некоторых слов

**Положил в котомку с..., П...,**

**Положил для р... М... .**

**Х... не взял - ведь это же м...**

**Волочиться с ним в такую д...!**

**Все же б... сунула к...!**

**Все на с... зная н...,**

**Так сказала: - Слушайся с...!**

**Х..., родимый, сам себя н... ..**

# 3. Удалим буквы в середине всех слов

П...л в к...у с...р, п...е,

П...л для р...и м...ь.

Х... не в...л – в...ь это же м...е

В...я с ним в т...ю д...ь!

Все же б...а с...а к...у!

Все на с...е з...я н...д,

Так с...а: - С...я с...у!

Х...б, р...й, сам с...я н...т ...



## 4. Оставим первые слова в строчках

**Положил** ... ..

**Положил** ... ..

**Хлеб** ... ..

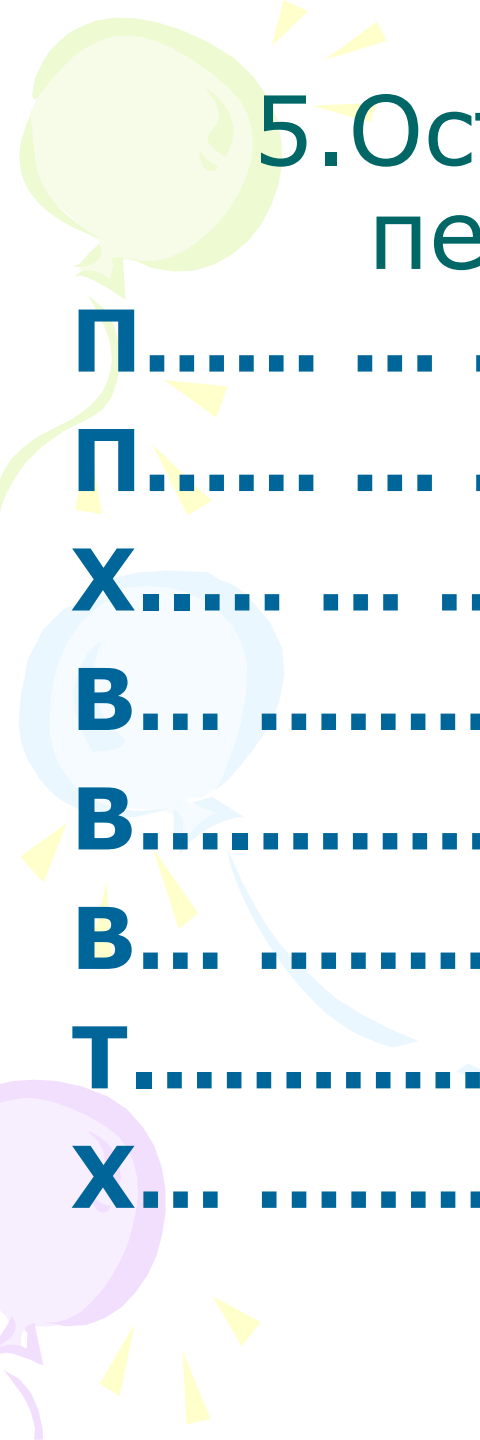
**Волочиться** .....

**Все** .....

**Все** .....

**Так** .....

**Хлеб** .....



# 5. Оставим начальные буквы первых слов в строчках

**П**.....

**П**.....

**Х**.....

**В**.....

**В**.....

**В**.....

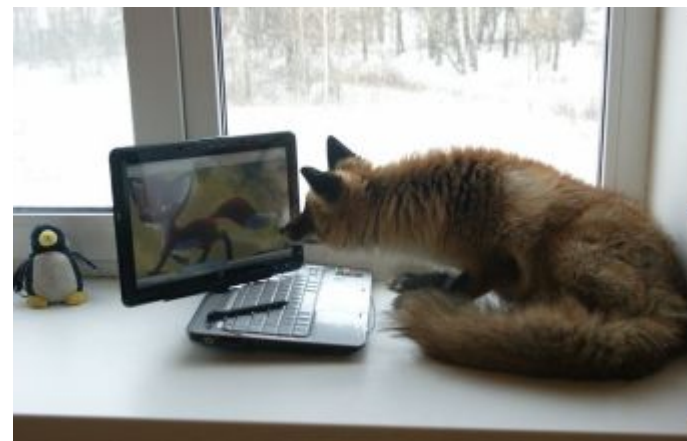
**Т**.....

**Х**.....

## 6. Воспроизводим в памяти стихотворение без подсказок

**Положил в котомку сыр, печенье,  
Положил для роскоши миндаль.  
Хлеб не взял - ведь это же мученье  
Волочиться с ним в такую даль!  
Все же бабка сунула краюху!  
Все на свете зная наперед,  
Так сказала: - Слушайся старуху!  
Хлеб, родимый, сам себя несет...**

# P.S.



## ***Соревнования по запоминанию***

С 1991 года проводятся чемпионаты мира по запоминанию. На первом, прошедшем в Лондоне, победил британец Доминик О'Брайен. В настоящее время соревнования проводятся в 30 странах мира по следующим дисциплинам: абстрактные изображения, слова, имена и лица, карты на скорость, последовательность карт за час, цифры на скорость, числа за час, двоичные числа на скорость, исторические даты,



Спасибо  
Большое



И.И.