

Память и мнемотехника

16.12.2015

Память

- это общее обозначение для комплекса познавательных способностей и высших психических функций по накоплению, сохранению и воспроизведению знаний и навыков.

[тест](#)



1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?

- Несколько – те, которыми постоянно пользуюсь – 2.
- Ни одного, даже свой иногда забываю – 1.
- Точно не считал, но много – 3.

2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?

- Бывает, если меня перебивают – 1.
- Никогда, меня и в других это раздражает – 3.
- Случается, если это что-то несущественное – 2.

3. Можете ли вы вспомнить
какую-нибудь любимую одежду
из дошкольного детства?

- Конечно, и не одну – 3.
- Нет, если только по фото – 1.
- С трудом, но игрушки помню – 2.

4. Вы можете забыть о важной встрече?

- Периодически этим страдаю – 1.
- Считанные разы бывало такое, когда забывал записать – 2.
- Нет, если она назначена в обозримом будущем – 3.

5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?

- Страхуюсь – прохожу все отделы – 2.
- Нет, я точно помню, что мне нужно – 3.
- Да, если нужных покупок больше трех – 1.

6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?

- Да, если происходило что-то выдающееся – 2.
- Только в общих чертах – 1.
- Думаю, да – 3.

7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?

- Не помню, потому что никогда не знал – 1.
- Не больше пары куплетов и припева – 2.
- И помню, и пою – 3.

8. Вы вспомните имя старого
друга, с которым не общались
много лет?

- Да, если раньше мы были близки – 2.
- Нет, для меня это проблема – 1.
- Если мы общались, непременно вспомню –
3.

9. Вспомните ли вы дорогу, по которой однажды уже ходили?

- Едва ли, я типичный «топографический кретин» – 1.
- Возможно не сразу, но в процессе поиска вспоминаю – 2.
- Скорее всего, у меня хорошая зрительная память – 3.

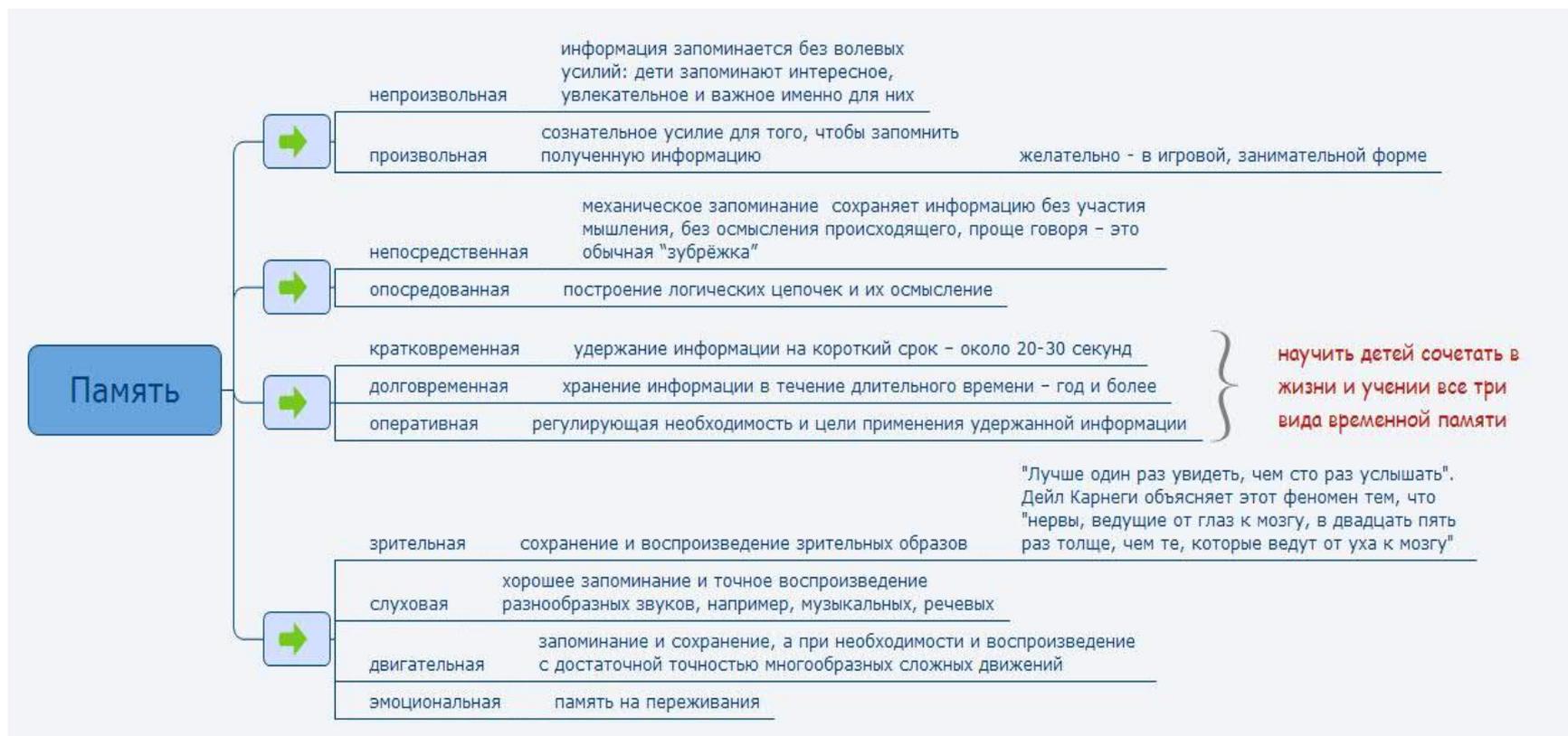
10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?

- Нет, но это заслуга записной книжки – 2.
- Да, на меня уже даже не обижаются – 1.
- Нет, помню даже, сколько кому лет – 3.

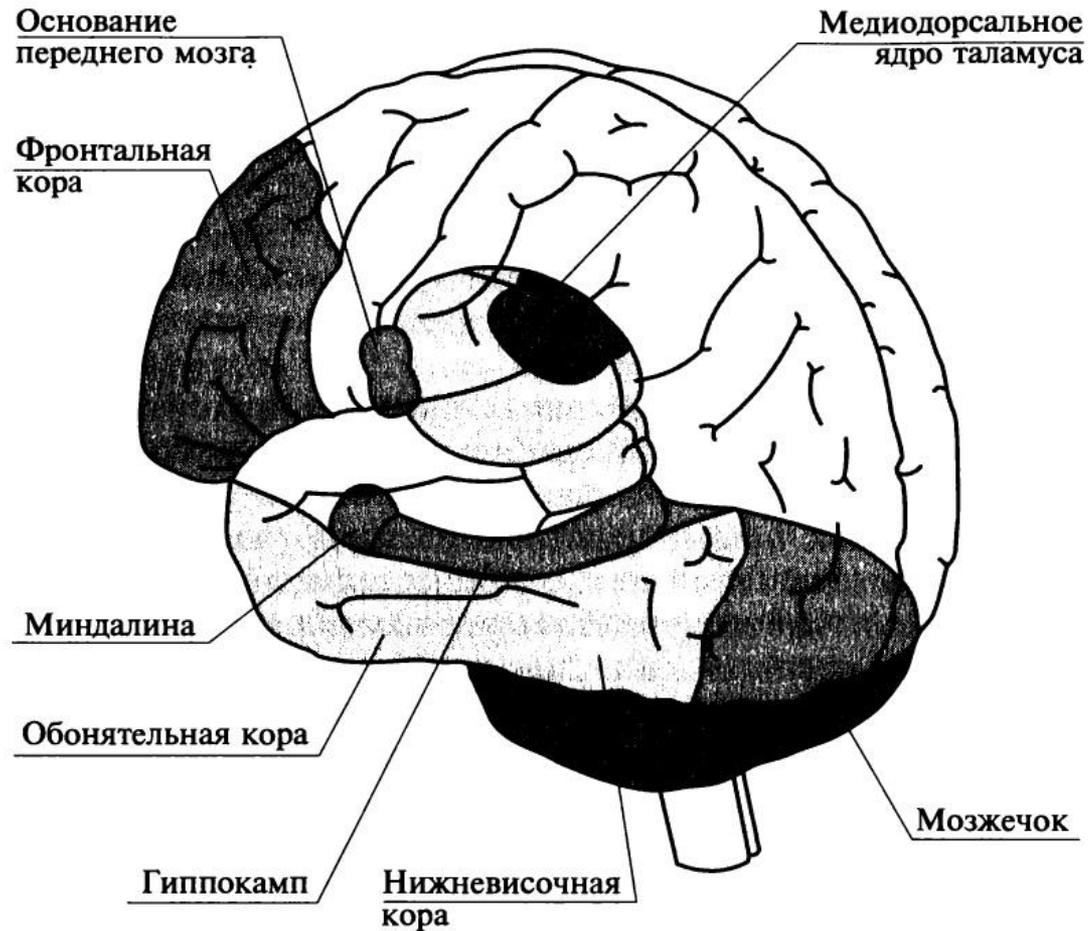
Результат

- 16 и менее баллов
Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Можно, конечно, над этим умиляться, но жить с таким «набором» сложно. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить стихи и иностранные языки.
- От 17 до 23 баллов
У вас память достаточно посредственная. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой забита ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому разгрузите голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе – компьютер, электронные записные книжки, в быту – мобильный телефон, таймеры и будильник.
- 24 и более баллов
Память и внимание – ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. А кроме того, нередко лишают себя радости творчества и открытий.

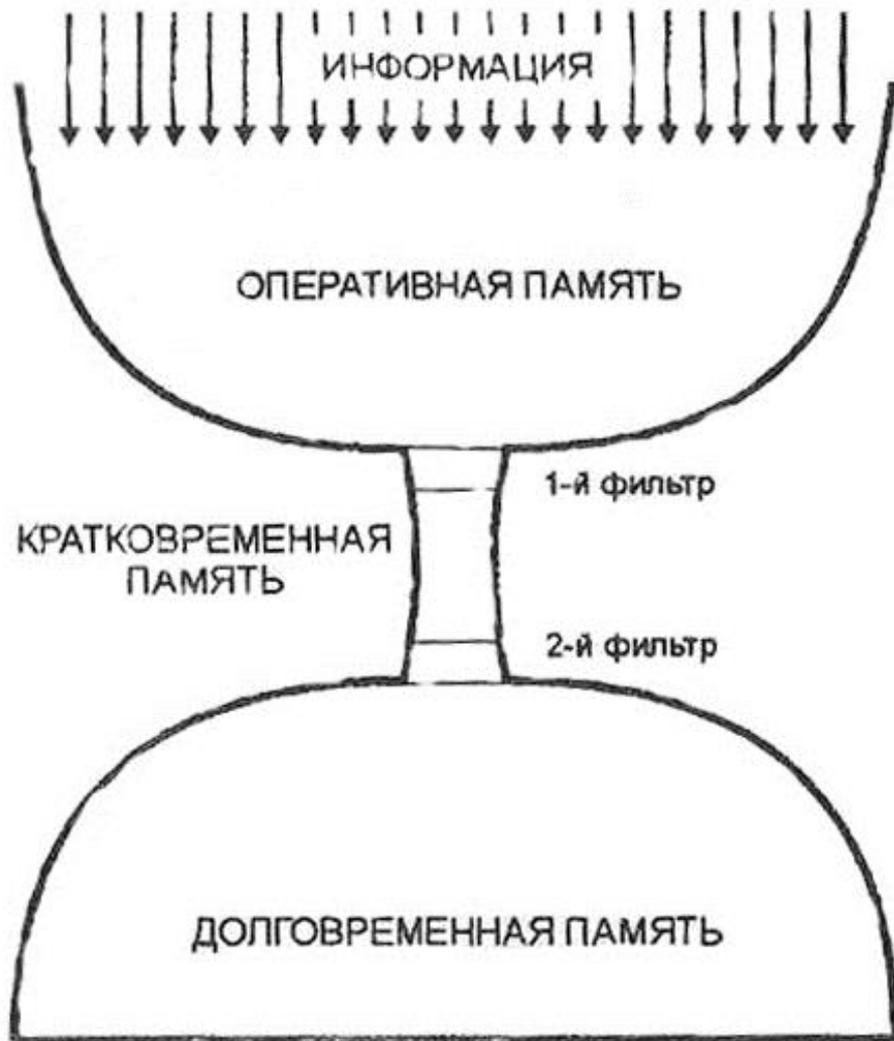
Виды памяти



Структуры мозга, участвующие в процессах памяти



Информация проходит оперативную, кратковременную память и закрепляется в долговременной памяти.



ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ

Мы склонны запоминать

Степень вовлеченности

**10% того, что мы читаем
20% того, что мы слышим
30% того, что мы видим
50% того, что мы видим и слышим**

Чтение
Восприятие слов
Иллюстрации
Фильмы, выставки,
наблюдение за процессом

Пассивный уровень

**Словесная
Расшифровка**

**Визуальное
восприятие**

70% того, что мы говорим

90% того, что мы говорим и делаем

95% того, чему обучаем сами

Участие в дискуссии,
беседе
Воспроизведение,
имитация деятельности,
участие в реальном процессе

Активный уровень

**Восприятие
и участие**

Деятельность

А к нам это как относится?

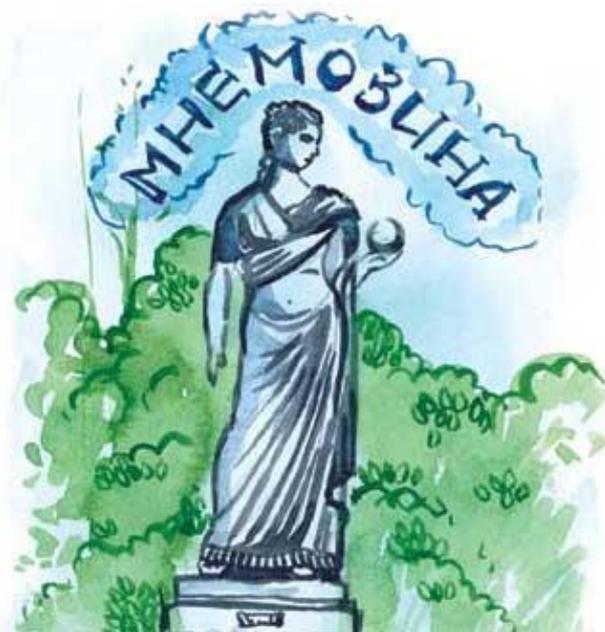
Школьная библиотека

Память



Мнемотехника (мнемоника)

– система методов и приемов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации.



Каждый
расный

Охотник
оранжевый

Желает
желтый

Знать
зеленый

Где
голубой

Сидит
синий

Фазан
фиолетовый



«Метод мест»

Готовясь к выступлению, оратор представлял себе путь в хорошо знакомой местности, а затем мысленно располагал там вещи (мысли, слова), которые нужно было запомнить. Попробуйте мысленно представить себе вашу комнату или кабинет в школе, внимательно рассмотрите помещение, начав двигаться от двери в привычном для вас направлении. Затем «разместите» на видных местах необходимое для запоминания. Когда настанет время, нужно снова перенестись в знакомое место, «пройтись вдоль дороги» и найти то, что вы там оставили.

«Метод сжатия»

*«Шотландец читает книгу. Время от времени он ненадолго гасит свет, а потом снова его зажигает.
- Что ты делаешь? - спрашивает жена.
- Переворачивать страницы можно и в темноте.»*



«Экономный шотландец»



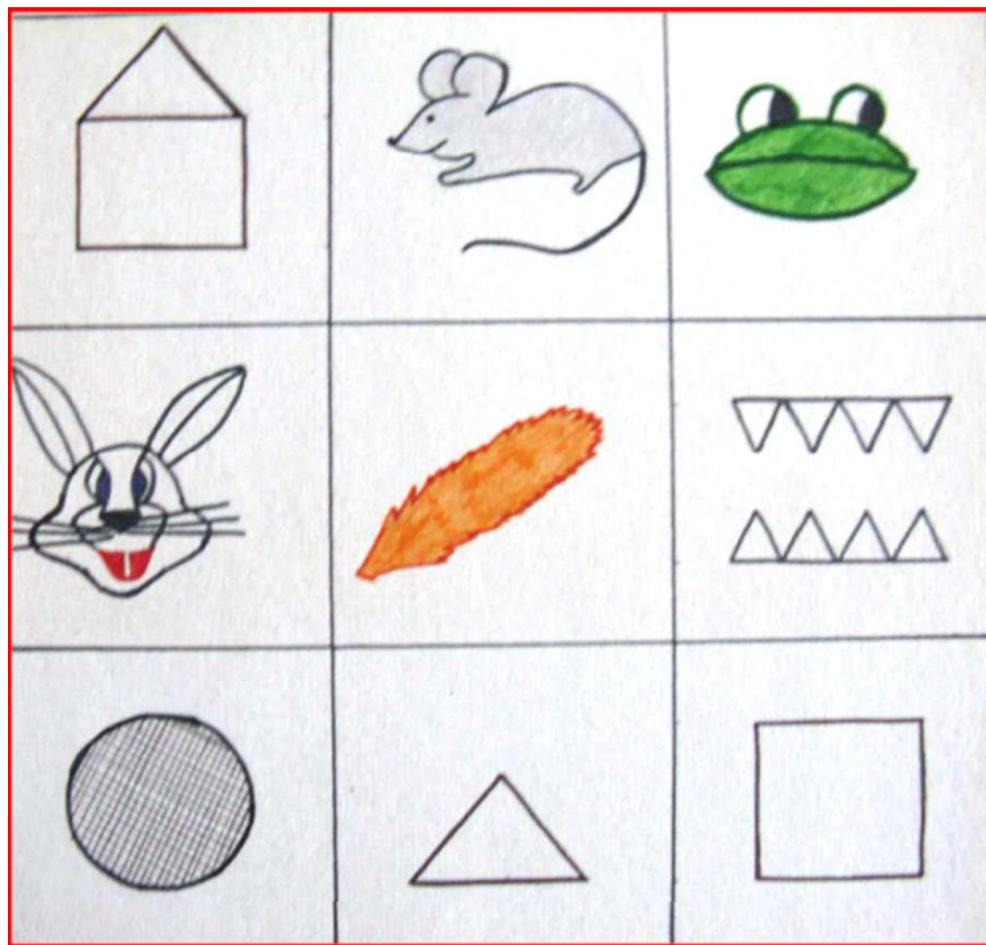
«Метод визуализации»

Создание внутренних образов. Для этого нужно научиться видеть предметы мысленно на «внутреннем экране». Этот метод связан с «цепочкой ассоциаций», когда необходимое для запоминания связывают с образами хорошо известных предметов. Так, движение мысли в статье можно ассоциировать с изгибами реки, на каждом повороте которой размещены камни с написанными на них ключевыми словами.

Приёмы

- повторение
- группировка
- классификация
- ассоциации
- поиск опорного пункта
- схематизация
- достраивание материала
- структурирование материала

Мнемотаблица



Методы и приемы мнемотехники

1. ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ - это метод первичной обработки информации, который превращает данную информацию в новую, удобную для эффективного усвоения

Базовый прием - аналогия. Дополнительные - трансформация, пиктограммы, стенографист, фонетическая ассоциация, неологизм, цифро-образ, цифро-буквенный код, индивидуальная ассоциация, закономерность, толкование.

2. СВЯЗЫВАЮЩИЙ - это метод объединения информационных единиц для улучшения запоминания путем создания между ними прочных ассоциативных связей. **Базовый прием - сюжет.** Дополнительные - рифмизация, последовательные ассоциации, склейка, синтез, первая буква, аббревиатура, логические вопросы.

3. УСИЛИВАЮЩИЙ - это метод улучшения обработки информации с помощью специальных приемов, применяемых дополнительно к другим методам.

Базовый прием - сенсорный. Дополнительные: признак, олицетворение, гипербола, литота, комик, небылица, цветовой акцент, эмпатия, визуализация.

4. СИСТЕМНЫЙ - это метод, предназначенный для запоминания информационных единиц вместе с их порядковым номером путем использования специально подобранной системы образов.

Приемы: интерьер, топография, антропометрия, нумерация, тактильный, матрица.

5. СОХРАНЯЮЩИЙ - это метод, предназначенный для увеличения продолжительности хранения и эффективного воспроизведения информации путем специальной активизации.

Приемы: рационального повторения, практики, осознания. .

Педагогическая мнемотехника

- речевое мышление,
- разбивка запоминаемого материала на очень маленькие части,
- интенсивное повторение этих частей (зубрежке),
- составление фраз по буквам, полученным из запоминаемых числовых сведений;
- поиск закономерностей в запоминаемой информации,
- классификация и систематизация,
- составление структурных схем

А как по вашему?



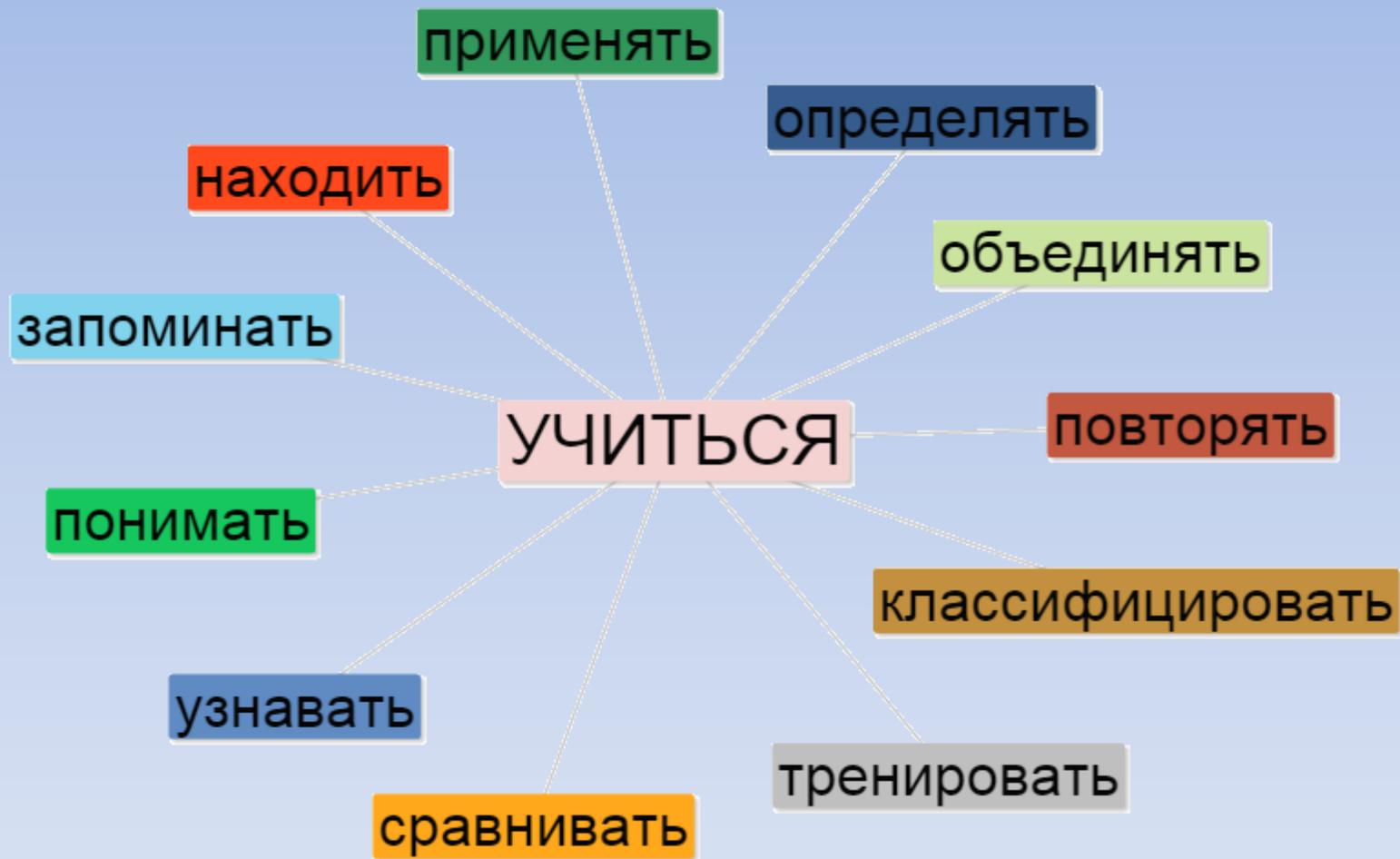
Уметь работать
с
информацией



Иметь
хорошую
память

Обучение – механизмы приобретения
и фиксации информации

Память – механизмы хранения и
извлечения этой информации





**ПАМЯТЬ МОЖНО РАЗВИТЬ ПУТЁМ
СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ!**

Дополнительная информация

- [Викиум](#)
- [ПАМЯТЬ, МНЕМОНИКА, ЗАПОМИНАЛКИ](#)
- [10 эффективных способов запомнить все](#)
- [Самоучитель по развитию памяти](#)
- [Мнемоника: можно запомнить всё](#)
- [Как запоминать информацию](#)