

## **Домашнее задание №2**

### **«Мнемотехники»**

#### **Метод Цицерона**

Метод Цицерона используется для запоминания списков дел или продуктов, речи для конференции, материалов лекции и в целом для запоминания больших объемов информации. Метод заключается в том, чтобы создать в воображении некое пространство с опорными образами, а затем ассоциировать эти образы с тем, что нужно запомнить.

В качестве образов стоит выбирать предметы, которые имеют четкое и постоянное расположение в пространстве. Так, например, стол, шкаф, картина — это хорошие опорные образы, потому что они не меняют свое местоположение. В то же время кружка или тарелка — не самые подходящие опорные объекты, поскольку они часто перемещаются в пространстве. При этом в качестве образов следует выбирать достаточно крупные предметами. Также желательно, чтобы образы не повторялись между собой.

Опорные образы стоит располагать в определенном направлении, например, по часовой стрелке. Это нужно для того, чтобы выстраивалась определенная цепочка информации, по которой можно было бы следовать, как бы идя по помещению.

#### **Пиктограммы**

Для запоминания больших объемов информации также можно использовать метод пиктограмм. Этот метод отлично подходит людям-визуалам, которые лучше всего запоминают именно зрительные образы. Данный метод устроен следующим образом.

Допустим, есть текст, который необходимо запомнить. Для этого текста нужно

выделить ключевые тезисы и выписать их. Для каждого такого тезиса нужно нарисовать простую картинку — пиктограмму, с которой будет ассоциироваться тезис. В качестве картинки может выступать что угодно: человечки, животные, геометрические фигуры и т. п. После этого необходимо запомнить последовательность, в которой идут эти картинки.

Пиктограммы могут выступать не только как метод запоминания информации, но и как шпаргалки. Например, выступая с докладом, можно положить перед собой небольшой листочек с пиктограммами. Если что-то вдруг вылетит из головы, пиктограммы помогут вспомнить забытое.