

## **Приемы для облегчения запоминания информации.**

Слово «мнемоника» происходит от греческого *mnemonika* — память и обозначает различные приемы, способствующие запоминанию информации. Такие упражнения использовались в Древнем Египте, Индии, Греции и Риме и дошли до нас во многих видах. Вы, наверное, знаете определенные приемы, которым вас учили в школе, для запоминания грамматических правил или исключений из них.

Все мнемонические упражнения основаны на внесении какой-либо ясности в бессмысленный материал, то есть хаос преобразуется в порядок посредством некоторой систематизации.

**1.** Рифма и ритм один из наиболее действенных способов обеспечить запоминание материала — это зарифмовать его. Этот способ, используемый в некоторых мнемонических упражнениях, также нашел широкое применение в рекламе.

Следует напомнить, что такого рода стишки не следует наполнять каким-то глубоким смыслом. Они просто должны помогать вам запоминать не имеющую логических связей информацию, которая является для нас весьма важной. Как вы, наверное, уже убедились, значительно легче запоминать информацию, представленную в рифме.

**2.** Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации ("Каждый охотник желает знать, где сидит фазан" — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

**3.** Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой,

**4.** Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, "супинация" и "пронация", используют созвучную и шуточную фразу "суп несла и пролила").

**5.** Находить яркие, необычные образы, картинки, которые по "методу связки" соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук — запомнить это

будет легко, если вы вообразите их "персонажами" яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — "карандаш" в "очках" подходит к полной даме "люстре", на которую шаловливо взлезает "стул", на обивке которого сверкают "звезды". Чтобы повысить эффективность запоминания по "методу связок", полезно сильно искажать пропорции (огромный "жук"); представлять предметы в активном действии ("карандаш" подходит); увеличивать количество предметов (сотни "звезд"); менять местами функции предметов ( "стул" на даме-"люстре" ).

**6. Метод Цицерона.** Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем "обходе".

**7. При запоминании цифр, чисел можно использовать приемы:**

-выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость  $89 = 35 + 54$ ;

-выделить знакомые числа — например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа "пи" и т. д.;

- "метод зацепок" — замена цифр образами. Например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4 — стул, 5 — звезда, 6 — жук, 7 — неделя, 8 — паук и т. д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1,2,3,8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два — В, 3 — три — Р. А цифры 4,5,6, 7,9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д.

**8. Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского.** Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

**Для уменьшения забывания необходимо:**

-понимание, осмысление информации (механически выученная, но непонятая до конца информация забывается быстро и почти полностью — кривая 1 на графике);

-повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации).

Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, так как в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день — 2-3 повторения, во второй день — 1-2 повторения, в третий-седьмой день по 1 повторению, затем 1 повторение с интервалом в 7—10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии