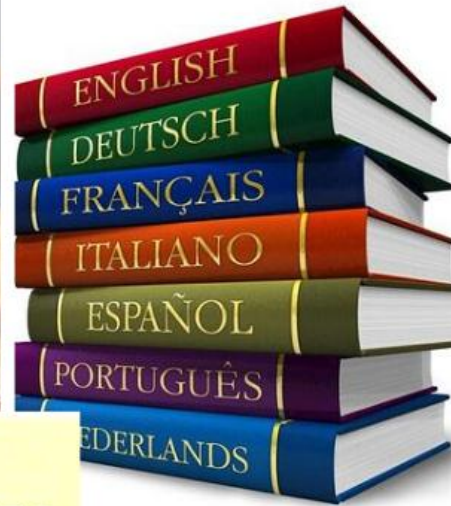
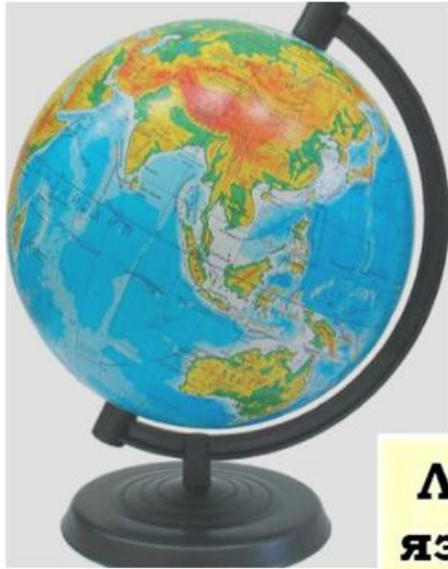


Методы эффективного запоминания

Кривцова Светлана
Владимировна

Школьная программа



**Люблю русский
язык, хотя бы за то,
что в нем есть
гениальная фраза
«да нет наверное».**



Запоминание школьной программы

Незнакомые
слова

Тексты

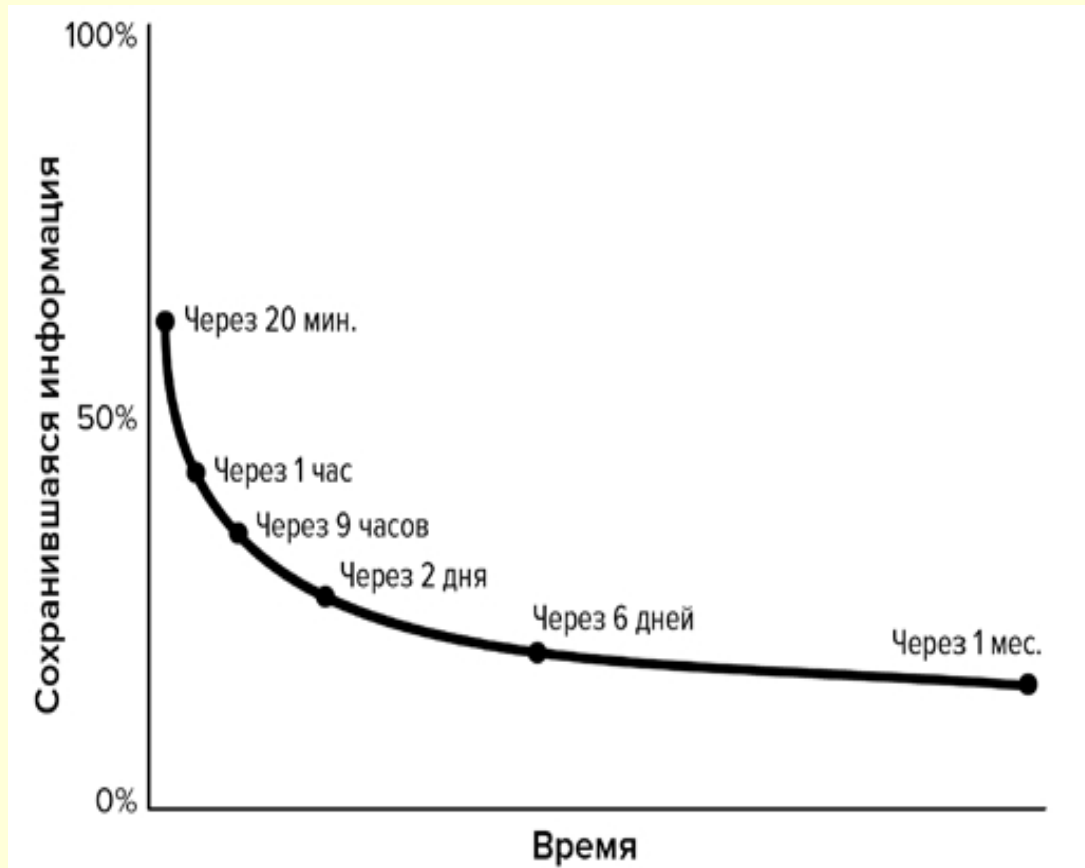
Правила

Названия

Стихи

Даты

Кривая забывания Эббингауза



Кривую забывания можно «сломать», если повторять информацию через определённые промежутки времени.

- Первое повторение — сразу после заучивания.
- Второе повторение — через 20 минут после первого.
- Третье повторение — через 8 часов после второго.
- Четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

Для запоминания на более длительный срок можно использовать следующую схему.

- Первое повторение — сразу после заучивания.
- Второе повторение — через 20–30 минут после первого.
- Третье повторение — через один день после второго.
- Четвёртое повторение — через 2–3 недели после третьего.
- Пятое повторение — через 2–3 месяца после четвёртого и так далее.

Память

```
graph LR; A[Память] --> B[Запоминание]; A --> C[Сохранение]; A --> D[Извлечение (вспоминание)]; A --> E[Сенсорная]; A --> F[Кратковременная (рабочая)]; A --> G[Долговременная];
```

The diagram illustrates the components of memory. A central blue box labeled 'Память' (Memory) is connected by red arrows to three yellow boxes: 'Запоминание' (Encoding), 'Сохранение' (Storage), and 'Извлечение (вспоминание)' (Retrieval/Recall). Additionally, green arrows connect the 'Память' box to three green boxes representing memory systems: 'Сенсорная' (Sensory), 'Кратковременная (рабочая)' (Short-term/Working), and 'Долговременная' (Long-term).

Запоминание

Сохранение

Извлечение
(вспоминание)

Сенсорная

Кратковременная
(рабочая)

Долговременная

Виды памяти

Зрительная

Аудиальная

Двигательная

Обонятельная

Эмоциональная

Тактильная, пр.

Словесно-логическая

Опираясь на развитие других видов памяти, становится ведущей по отношению к ним, и именно ей принадлежит ведущая роль при усвоении знаний

Образная

Память образов (зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных, вкусовых). Развитие способности удерживать яркие образы является необходимой базой эффективного запоминания.



Операционная система для мозга (Дмитрий Лозенко)

Эйдетика – методика
развития образного и
ассоциативного
мышления
«Эйдос»- образ
(греч)

Мнемоника (мнемотехника)-
искусство запоминания,
совокупность приемов и
способов, облегчающих
запоминание и
увеличивающих объем
памяти путем образования
искусственных ассоциаций

Э+М=система внутреннего письма, позволяющая
сохранить в мозг информацию, преобразованную
в комбинацию зрительных образов

Базовые законы эффективного запоминания

- 1. Закон понимания и осмысления

А	Ь	Н	О	Р
В	В	А	Г	О
Е	С	М	О	Щ
Д	Ё	Н	П	Е

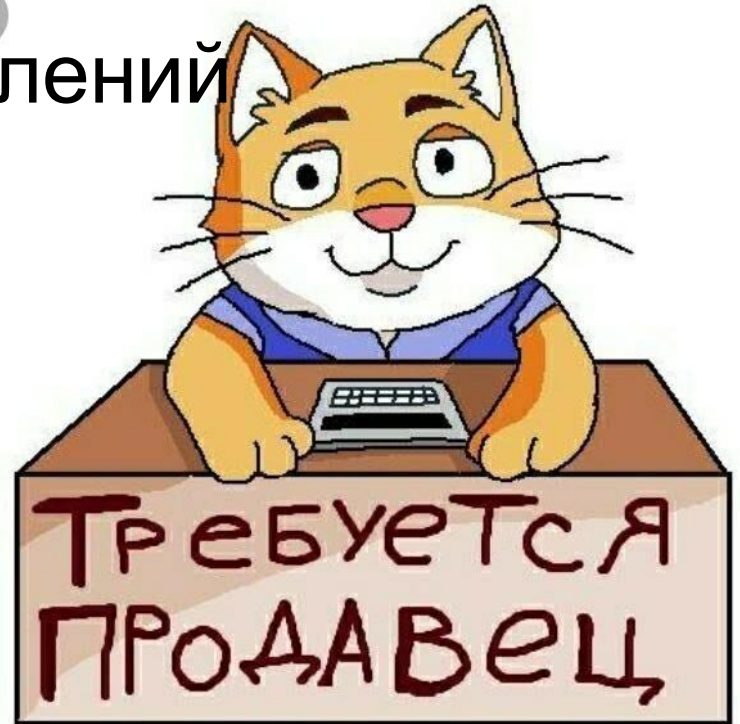
Попробуйте за 15 секунд запомнить набор букв из таблицы

Базовые законы эффективного запоминания

- 2. Закон ярких впечатлений

Ваш друг объясняет Вам, как до него добраться: диктует адрес, называет улицу, номер дома и квартиры.

Например: ул. Маяковского, дом 17, кв.33



Базовые законы эффективного запоминания

- 3. Закон значимости информации
- 4. Закон интереса
- 5. Закон мотивации

Три принципа запоминания

1. Использование ассоциаций
2. Кодирование информации образами
3. Добавление эмоциональной составляющей

Метод запоминания НОВЫХ СЛОВ

1. Поиск понятного определения
2. Если сложное, длинное слово – разбираем его на составные части
3. Создаем ассоциацию, которая в будущем даст доступ к понятию, подбираем слово или слова, которые звучат похоже
4. Соединение ассоциации со смыслом понятия

«Лошадиная» фамилия



Метод запоминания стихов (пиктограммы)

- 1. проверьте, понятны ли все слова из стиха
- 2. создайте визуальный ряд для каждой строчки
- 3. воспроизведите стих по визуальному ряду
- 4. воспроизведите текст, вспоминая визуальный ряд

Смотрели в окна мы, где
липы
чернели в глубине двора.
Вздыхали: снова снег не
выпал,
а ведь пора ему, пора.

И снег пошел, пошел под
вечер.

Он, покидая высоту,
летел, куда подует ветер,
и колебался на лету.

Е. Евтушенко «Третий снег»,
1953 г.

Метод запоминания стихов (пиктограммы)



Смотрели в окна мы, где

липы

чернели в глубине двора.

Вздыхали: снова снег не

выпал,

а ведь пора ему, пора.

Метод запоминания стихов (пиктограммы)

И снег пошел, пошел под
вечер.

Он, покидая высоту,
летел, куда подует ветер,
и колебался на лету.

Метод запоминания стихов (пиктограммы)



И снег пошел, пошел под
вечер.

Он, покидая высоту,
летел, куда подует ветер,
и колебался на лету.

Метод Цицерона



**СИМОНИД
КЕОССКИЙ,**
556-468 гг. до н. э.



**Марк Туллий
Цицерон,**
106-43 гг. до н. э.

Метод запоминания текстов

Метод мест (метод Цицерона)



- Первый этап тренировки – запоминание списка слов

Тренировка метода мест

1. Выберите знакомое помещение – комнату
2. «Пройдите» по помещению, ставя номера на предметах интерьера от 1 до 10. Важно, чтобы предметы не перемещались, чтобы Вы всегда могли их найти, чтобы не было повторяющихся предметов
3. Каждое слово из списка поочередно связывайте с предметами интерьера

Мнемокомната

- 1-дверь
- 2- вешалка, крючок
- 3-книга
- 4-стул
- 5-окно
- 6-кошка
- 7-попугай
- 8-гитара
- 9-часы

Использование метода мест для больших текстов

1. Текст необходимо поделить на смысловые абзацы
2. В каждом абзаце выделить ключевое слово, с помощью которого можно будет вспомнить весь текст
3. Связать ключевые слова с предметами интерьера по порядку

Буквенный код



- Что проще запомнить:
- неограниченные способности человека
- или
- 091040075750734089?

Гласные: **а, е, и, у, ы, э, ю и я.** -нет никакого значения. Они функционируют просто как заполнители.

1 — Р, первая буква слова «раз», того слова, с которого вы начали учиться считать.

2 — Д, первая буква в слове «два» или «двойка»

3 — Т, буква, с которой начинаются «три» и «тройка»

0 — Л: «ноль» — это особое число, так что для него мы возьмем последнюю значимую букву его названия

Какое число можно составить из слова РОДИТЕЛИ?

Какое слово можно составить из числа 331?

4 — это буква Ч: четыре, четверка.

5 — это буква П: пять, пятерка

6 — это буква Ш: шесть, шестерка

Какое слово можно составить из числа 654?

7 — это буква С: семь, семерка

8 — это буква В: восемь, восьмерка

9 — последняя цифра, так что для нее будем использовать последнюю согласную слова «девятКа» — то есть К.

В какое число можно превратить слово *сова*?

Какое слово можно составить из числа 98?

Арсенал буквенных соответствий можно расширить. Для нуля можно добавить букву Н, а для чисел с пяти до девяти — парные согласные. Тогда пятерке будет соответствовать не только П, но и Б, шестерке — не только Ш, но и Ж, к С для семи добавится З, к В для восьми — Ф, а соответствием девятки будет не только К, но и Г.

В 1926 году было изобретено телевидение.

В 1969 году человек впервые высадился на Луне.

В 1901 году впервые была вручена Нобелевская премия.

В 1971 году был создан первый лазерный принтер

В 1801 году была построена первая подводная лодка.

В 1784 году вышла первая газета.

Запоминание списков

Первый десяток-числа
запоминаем по внешнему
виду

- 1. столб, фонарь
- 2. лебедь
- 3. ухо
- 4. стул, флаг
- 5. крючок
- 6. вишня
- 7. кочерга, клюшка
- 8. женщина, гитара
- 9. воздушный шарик
- 10. гольф

• Второй десяток числа
запоминаем по
звучанию

- 11. Один, орден
- 12. тварь
- 13. трио
- 14. черт
- 15. пятка
- 16. шест
- 17. семечки
- 18. осы
- 19. дева
- 20. деспот

Запоминание списков

- 1. столб, фонарь
 - 2. лебедь
 - 3. ухо
 - 4. стул, флаг
 - 5. крючок
 - 6. вишня
 - 7. кочерга, клюшка
 - 8. женщина, гитара
 - 9. воздушный шарик
 - 10. гольф
- 1. Шуба
 - 2. Свекла
 - 3. Циркуль
 - 4. Собака
 - 5. Велосипед
 - 6. Солнце
 - 7. Дом
 - 8. Облако
 - 9. Варенье
 - 10. бабочка

Запоминание списков

- 1. столб, фонарь
- 2. лебедь
- 3. ухо
- 4. стул, флаг
- 5. крючок
- 6. вишня
- 7. кочерга, клюшка
- 8. женщина, гитара
- 9. воздушный шарик
- 10. гольф

Запоминание списков

- 1. столб, фонарь
- 2. лебедь
- 3. ухо
- 4. стул, флаг
- 5. крючок
- 6. вишня
- 7. кочерга, клюшка
- 8. женщина, гитара
- 9. воздушный шарик
- 10. гольф
- 11. Один, орден
- 12. тварь
- 13. трио
- 14. черт
- 15. пятка
- 16. шест
- 17. семечки
- 18. осы
- 19. дева
- 20. деспот

Запоминание списков

- 11. Один, орден
- 12. тварь
- 13. трио
- 14. черт
- 15. пятка
- 16. шест
- 17. семечки
- 18. осы
- 19. дева
- 20. деспот
- 11. Телефон
- 12. Карета
- 13. Телевизор
- 14. Кровать
- 15. Осьминог
- 16. Рубашка
- 17. Варезка
- 18. Мышеловка
- 19. Пирог
- 20. Мёд

Запоминание списков

- 11. Один, орден
- 12. тварь
- 13. трио
- 14. черт
- 15. пятка
- 16. шест
- 17. семечки
- 18. осы
- 19. дева
- 20. деспот

Запоминание списков

- 1. столб, фонарь
- 2. лебедь
- 3. ухо
- 4. стул, флаг
- 5. крючок
- 6. вишня
- 7. кочерга, клюшка
- 8. женщина, гитара
- 9. воздушный шарик
- 10. гольф
- 11. Один, орден
- 12. тварь
- 13. трио
- 14. черт
- 15. пятка
- 16. шест
- 17. семечки
- 18. осы
- 19. дева
- 20. деспот

Римские цифры

Мнемофраза: “Мы Дарим Сочные Лимоны, Хватит Vсем Ix”.

- По первым буквам запоминаем: **М**- тысяча, **Д**- пятьсот, **С**-сто, **Л** – пятьдесят, **Х**- десять, **V**- пять, **I** – единица.



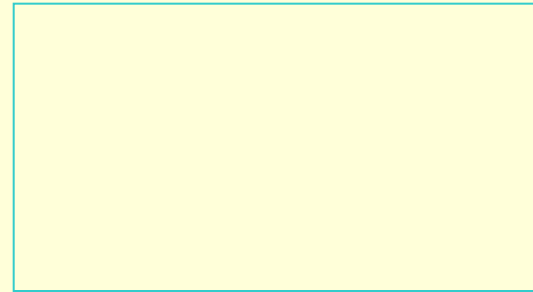
Периметр. Площадь

Мнемоприем: «Периметр обвести,
площадь погладить»

*Поглажу ладошкой, как лошадь, это
площадь; а пальчиком обведу –
периметр найду.*



Площадь



Периметр

Сложение и вычитание десятичных дробей

- Мнемоприем: «Капля»
- Капля, которая стекает с лейки «запишет» запятую под запятой.



$$\begin{array}{r} + 154,28 \\ 16,05 \\ \hline 170,33 \end{array}$$



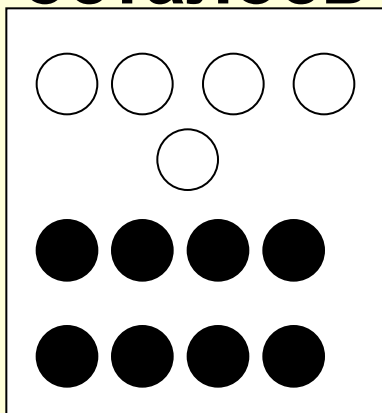
$$\begin{array}{r} - 214,2 \\ 20,5 \\ \hline 193,7 \end{array}$$

Тема «Сложение положительных и отрицательных чисел»

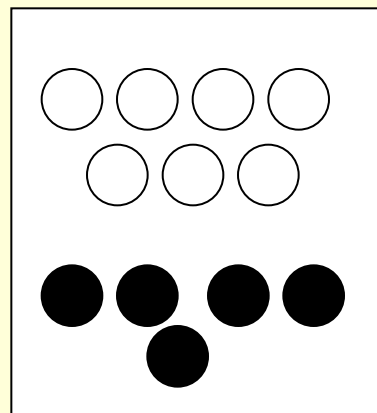
- Мнемоприем: «Шашки»

черные шашки – это отрицательные числа,
белые шашки – это положительные.

Шашка одного цвета «съедает» шашку другого цвета. Выигрывает тот, шашек какого цвета осталось больше.



$$5 - 8 = -3$$



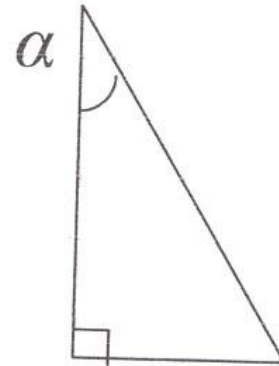
$$-5 + 7 = 2$$

Тема «Синус, косинус острого угла прямоугольного треугольника»

- Мнемоприем: Буквы «И»→ «О»; «О»→ «И».
- У синуса буква «и» меняется на букву «о», у косинуса буква «о» меняется на букву «и».

$$\sin \alpha = \frac{\text{прот}}{\text{гип}}$$

$$\cos \alpha = \frac{\text{прил}}{\text{гип}}$$



Тема «Вычисление значений $\sin \alpha, \cos \alpha$ »

- Мнемоприем: Числа 1,2,3.
- Для запоминания значения синуса и косинуса для углов 30° , 45° , 60° запоминаем числа:
- для синуса 1,2,3, для косинуса 3,2,1.
- В знаменателе везде 2, а в числителе знак «корень»

	30°	45°	60°
$\sin \alpha$	$\frac{\sqrt{1}}{2}$	$\frac{\sqrt{2}}{2}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$
$\cos \alpha$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{\sqrt{2}}{2}$	$\frac{\sqrt{1}}{2}$

Формулы объема шара и площади поверхности шара

- Объем шаров слетает с губ-
 $\frac{4}{3}\pi R^3$ куб
- Поверхность шара знать я рад-
 $4\pi R^2$ квадрат

Умножение на 9

- Смотрим на пальцы рук перед собой. Каждый палец обозначает соответствующее порядковое число.
- Пусть требуется 3 умножить на 9. Подогнем третий палец.
- Количество пальцев, лежащих слева от согнутого пальца, будет числом десятков произведения, а количество пальцев справа — числом единиц.



Рефлексия

- Сегодня я узнал...
- Сегодня я научился...
- мне было интересно...
- Мне было трудно...