

Приёмы запоминания

Подготовка к экзаменам напрямую связана с запоминанием информации. Мы вынуждены выучить большой объем сложного материала и в нужный момент суметь им воспользоваться. Задача не из легких. Что же следует знать перед тем, как начинать готовиться к экзаменам?

Эдгар Дейл вывел следующие закономерности запоминания информации в зависимости от формы подачи материала:



В результате мы видим, что эффективнее всего запоминается то, что мы сами сделали или воссоздали. Наличие рисунков или видеоматериала увеличивает шансы запомнить информацию, а простое чтение дает самый низкий результат запоминания.

Исходя из этого, можно вывести определенные приемы работы с информацией, которые помогают быстро и качественно ею овладеть.

Приемы изучения и запоминания материала:

Заучивание

Бывает так, что какой-то материал совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, и этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила:

Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2—3 часа.

Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Зрительное запоминание

Существуют определенные приемы зрительного запоминания:

А. Нужно мысленно представить предмет, который необходимо запомнить. Раскрасить его в своем воображении необычным цветом или представить его в огромном размере, повернуть и рассмотреть предмет с разных сторон.

Б. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Но главное правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. **Что же можно сделать с самим текстом?**

- ✚ Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.)
- ✚ Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- ✚ Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- ✚ Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- ✚ Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- ✚ Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- ✚ Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Список литературы

Иванов М.М. Техника эффективного запоминания в бизнесе, учебе, деловом общении и повседневной жизни. - 2-е изд., доп. - М.: АО "МЕНАТЕП - ИНФОРМ", 1996;

Лапп Д. Искусство помнить и забывать. - СПб.: Питер, 2003;

Черемушкина Л.В. Развитие памяти детей. //Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997.