

При запоминании **числового материала** широко применяются мнемотехнические приемы. Каждый хоть однажды использовал те или иные приемы мнемотехники, даже не задумываясь об этом. Например, метод структурирования. Так, год французской революции — 1789-й — легко запомнить, выделив структуру даты (последовательность цифр 7, 8, 9).

Рассмотрим и другие приемы мнемотехники.

Ассоциация с другими знакомыми цифрами. Дейл Карнеги советует запоминать даты, ассоциируя их со знаменательными датами, которые вы знаете: за столько-то лет до... или спустя столько-то лет после. Это может быть номер машины, дни рождения родственников, номера телефонов.

Рифмы. Часто большое количество цифр удобно запоминать при помощи создания рифм или стихотворений. Этот способ подходит, если вам нужно надолго запомнить определенные цифры, имея возможность потратить на это некоторое время.

Так можно легко запомнить, какие знаки идут после запятой в числе «Пи»:

«Чтобы нам не ошибиться,

Надо правильно прочесть

Три, четырнадцать, пятнадцать

Девяносто два и шесть»

Метод вешалок или запоминание цифр методом связанных ассоциаций. Метод слов-вешалок основан на зрительных представлениях и позволяет запомнить в правильном порядке перечень, состоящий из любого количества цифр. Для этого вам нужно присвоить каждой цифре десять так называемых слов-вешалок и хорошо запомнить эти слова. А для того чтобы выучить наизусть какое-то число, состоящее из нескольких цифр, нужно увязать образы цифр этого числа с какой-нибудь историей. Например, если присвоить цифре 1 образ спортсмена, а цифре 5 образ школы, то число 15 можно запомнить историей спортсмена, участвующего в школьных соревнованиях.

Словами -вешалками могут служить **коды**.

Коды. Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. *Вербальный код*

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более ее восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. *Визуальный (зрительный) код.* Этот мнемотехнический прием исходит из того, что у каждой цифры есть форма (то, как она выглядит при написании), и эта форма может напомнить вам очертания каких-нибудь предметов, которые можно использовать в качестве слов-вешалок. Ноль: круг, мяч, солнце. Единица: лом, фонарь, соломинка. И так далее. И как в методе вешалок, при запоминании какого-то числа все его цифры должны быть соединены в какую-то историю.

Коды могут быть такими:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы, обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

3. Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею. 0=0

1 =Т или Г (главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3=З

4=Ч

5=Б

6=С

7=У

8=В

9=Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

«Память и чувственный опыт»

Для этого воспользуемся приемами зрительной памяти.

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить.

Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

2. 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.

Пробуйте разные приемы, экспериментируйте! Время, потраченное на усвоение приемов мнемотехники, окупится сполна при запоминании большого объема информации.

Успеха!

Источники:

1. журнал "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", №8, 2006.

2. Read more: <http://superhappy.ru/kak-luchshe-zapominat-i-gotovitsya-k-ekzamenu.html#ixzz40zpvLsyJ>

3. <http://4brain.ru/memory/mnemotehniki.php>