

Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти.

Для облегчения запоминаемая информация должна быть прежде всего структурирована. Главная цель – найти основные элементы информации, а также логику их взаимосвязанности. При структурировании материала существуют определенные принципы:

Первый принцип: информация должна быть поделена на группы и подгруппы в соответствии с определенным значимым для нас критерием.

Второй принцип: выделенные группы должны быть логично связаны, выстроены в необходимом порядке (по важности, по времени, по интенсивности и т.п.).

Приемы работы могут быть следующими:

- **Группировка** - разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциации и др.)
- **Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** - совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **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: определение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- **Ассоциации** - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

При запоминании особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Например, **метод ключевых слов.**

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

Метод связок. Он заключается в объединении опорных слов текста (ключевых слов) в единую целостную структуру, в единый рассказ.

Метод мест, или метод Римской комнаты. Он основан на зрительных ассоциациях. Прежде всего нужно выбрать постоянный "маршрут". Это может быть дорога к дому, к школе, расположение комнат в квартире или отдельных «мест» внутри комнаты (окно, диван, ковер, шкаф). Для начала достаточно набора из 7 мест, последовательность которых вы четко помните. Затем по хорошо известному вам «маршруту» вы размещаете ключевые

слова, которые нужно запомнить, и (!) связываете их зрительные образы с этими местами. Чем смешнее, неожиданней получился образ-связка, тем крепче он будет запомнен. Потренироваться в этом методе можно, когда вы запоминаете список необходимых покупок или предстоящих дел.

Метод ментальных карт Бьюзена – расположение структуры текста с помощью блок-схемы. Эффективный метод для запоминания и повторения материала.

Построение ментальной карты:

- ✓ Возьмите материал, который нужно выучить (учебник, статью, таблицу и т.п.), а также белый лист бумаги, ручку и цветные карандаши.
- ✓ Изобразите в центре листа любой символ или нарисуйте какую-то картинку, на которой наглядно будет представлено название или содержание всего материала (например, название учебника).
- ✓ От этого центрального объекта к краям листа нужно рисовать цепочку связей, которая должна отражать структуру изучаемой информации.

В результате вместо просмотра списков слов или предложений сверху вниз и слева направо (как это бывает в обычных конспектах), вы видите главную идею в центре листа, а затем двигаетесь по ветвям к краям листа в таком порядке, который вам нужен.

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>

Примеры ментальных карт:

