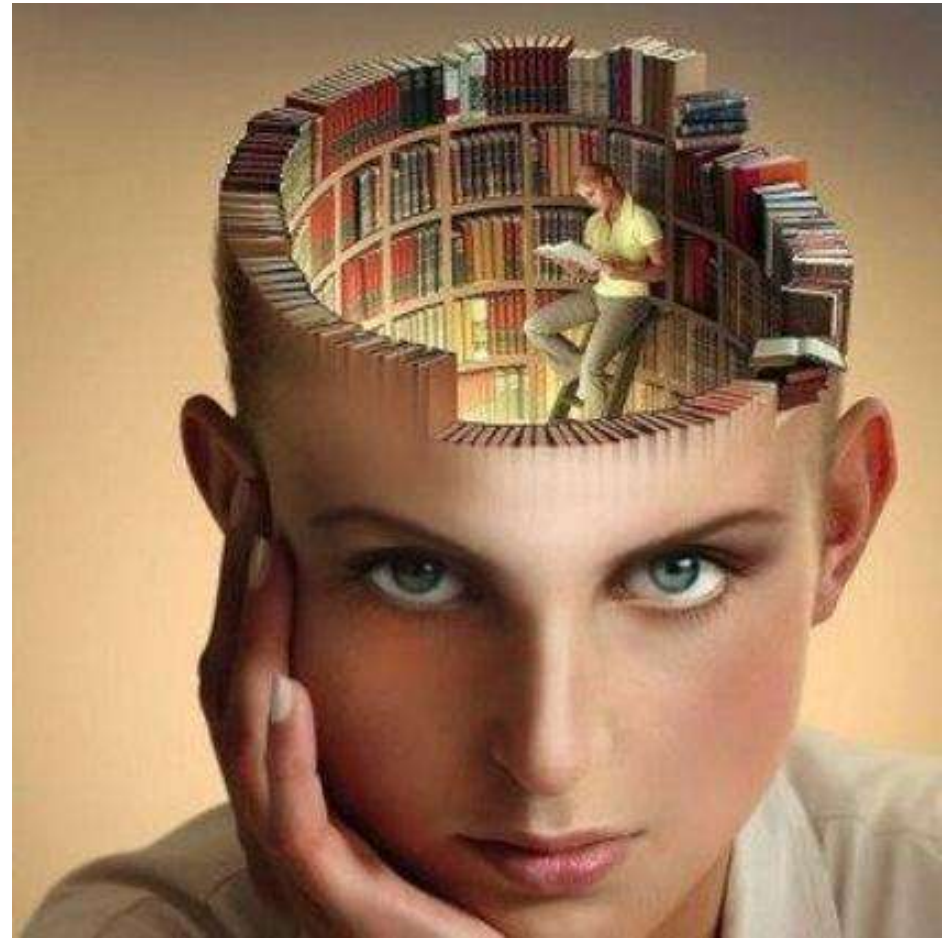




**Память и запоминание.  
Как помочь себе перед  
экзаменами?**

Подготовила: Соколова Н.В.,  
педагог-психолог I кв. категории

- **Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.



# Правила гигиены мозга

- **Обеспечьте мозг кислородом**

Каждые сутки кровь в полном объеме циркулирует через мозг 400 раз и несет его клеткам жизненно необходимый кислород. Чтобы его хватало для интенсивной деятельности нашего суперкомпьютера, минимум 24 часа в неделю следует проводить на свежем воздухе. Если нет возможности совершать прогулки, помещение нужно регулярно проветривать.

- **Обеспечьте себе полноценный сон**

Возможно, Наполеон мог спать три часа в сутки, но сегодня среднестатистическому взрослому человеку желательно выделять для пребывания в царстве Морфея 7-8 часов ежедневно.

- **Не курите**

Табак действительно дает краткосрочный эффект концентрации внимания. Но память курильщиков со временем ухудшается, и это факт.

- **Откажитесь от алкоголя**

Этиловый спирт сначала расширяет сосуды, а затем вызывает их сужение, потому что мозг начинает страдать от недостатка кислорода. Всем известно, что в состоянии опьянения возникают так называемые провалы в памяти. Но речь не только о вечеринках, на которых текут пивные или винные реки – даже бокал вина за ужином существенно снижает запоминание.

- **Остерегайтесь некоторых медикаментов**

Временные проблемы с памятью могут вызывать успокоительные на базе диазепама, лоразепама, хлоразепама и прочие, а также некоторые болеутоляющие, противовоспалительные и лекарства от аллергии.

# Законы памяти

Развитие любого вида памяти у взрослых – процесс, зависящий не только от времени, потраченного на обучение эффективным методикам, но и от понимания законов памяти.

- **Невозможно запомнить что-то непонятное**

Чтобы информация отложилась в мозгу надолго, ее необходимо осознать. Человек способен запоминать слова, значение которых он знает.

## • Ассоциативное мышление – помощник запоминания

Ассоциативное восприятие построено на том, что новый образ вызывает из памяти уже существующий в сознании. Ассоциации могут строиться на смежности (зима и снег), контрасте (белый и черный) и других показателях, но для лучшего запоминания иногда требуется отключить логическое мышление в пользу фантазии.

В памяти остаются ассоциации:

- ✓ яркие, необычные, даже абсурдные;
  - ✓ эмоциональные  
(смешные, грустные, удивительные);
- ✓ созданные с помощью всех органов чувств;
  - ✓ находящиеся в движении.

- **Повторяйте правильно**

Развитие памяти и внимания у взрослых невозможно без умения правильно повторять выученное.

Действенный алгоритм запоминания такой:

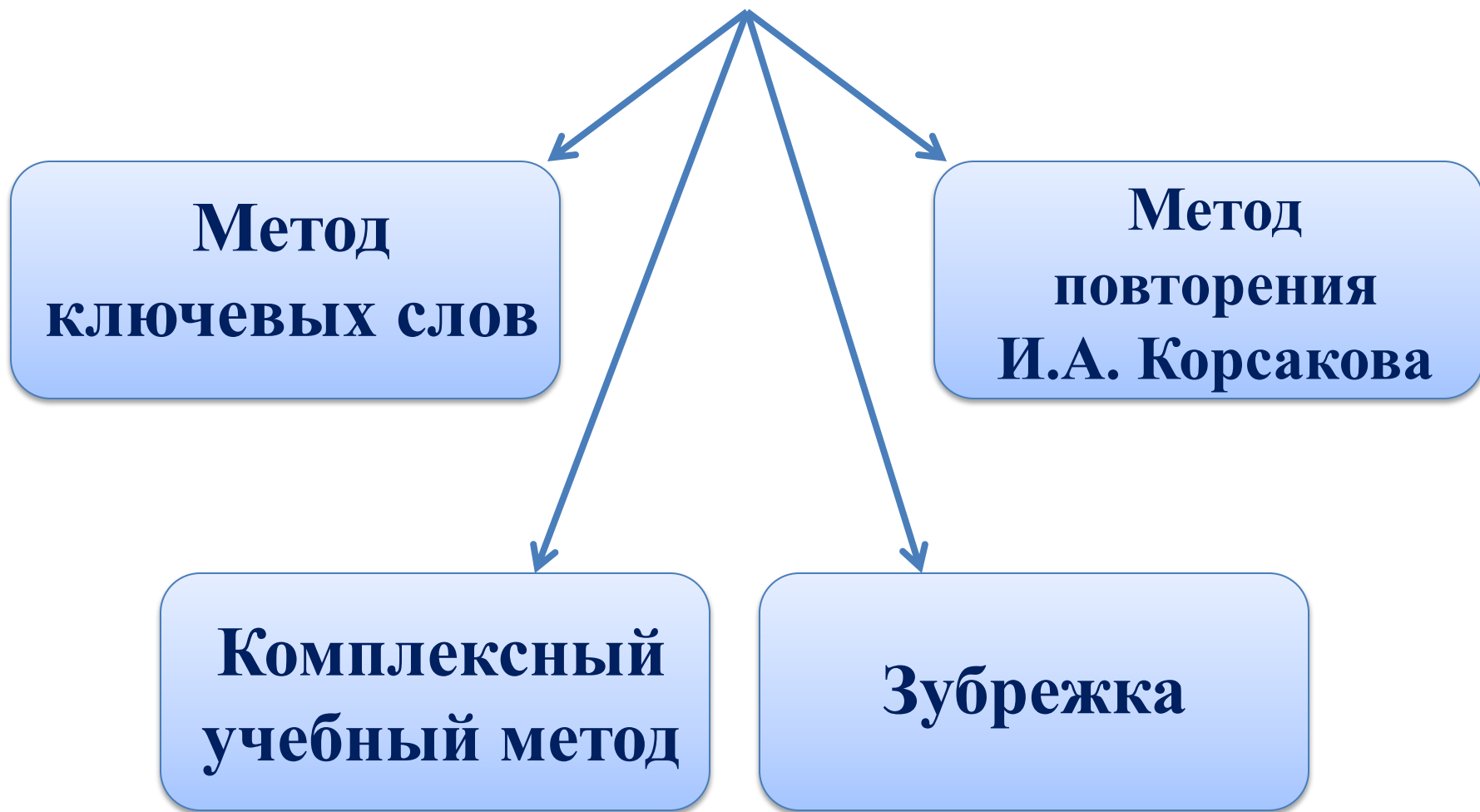
- повторите информацию сразу после выучивания;
- затем через 15-20 минут;
- перед сном через 6-8 часов;
- на следующий день;
- через неделю;
- через месяц.

# Приемы работы с запоминаемым материалом

- **Группировка**— разбиение 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).
- **План**— совокупность опорных пунктов.
- **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.



# Методы активного запоминания



## Метод ключевых слов

**Ключевое слово** - 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.

# Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу же после её восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, что мы хотим за восемь дней подготовиться к экзамену. Для точного запоминания нужной информации требуется, скажем, пять повторений. Необходимо распределить эти 5 повторений на семь последующих дней:

1-й день — 2 раза,

2-й день — 1 раз,

3-й день — без повторений,

4-й день — 1 раз,

5-й день — без повторений,

6-й день — без повторений,

7-й день — 1 раз.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

# Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений.

В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

# Зубрежка

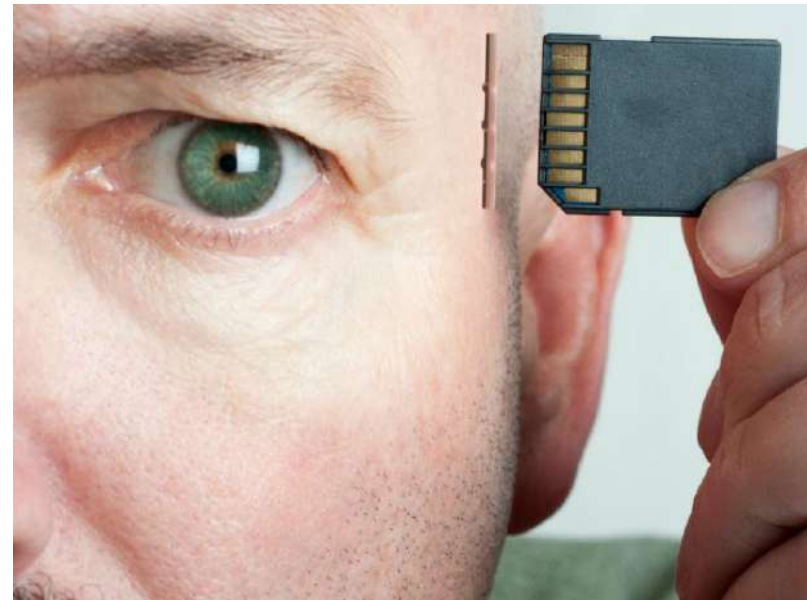
Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае.

У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила, которые необходимо помнить:

- Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- 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).

# Приемы зрительной памяти:

- Мысленное представление предмета;
- Визуализация;
- Коды (вербальный, визуальный, кодирование информации по зрительному сходству).



# *Мы запоминаем лучше:*



1. Ту информацию, которой постоянно пользуемся.
2. То, что нам приятно.
3. Прерванные действия.
4. То, что воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться).

## Некоторые закономерности запоминания:

- Трудность запоминания растет не пропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.





**ПАМЯТЬ СЛАБЕЕТ,  
ЕСЛИ ЕЁ  
НЕ УПРАЖНЯЕШЬ**

*(Цицерон)*

# Бесплатные сайты, посвященные развитию памяти:

- <https://mnemonica.ru/>
- <http://www.happymozg.ru/>
- <http://mozgame.ru/>
- <https://wikium.ru/>





**ТРЕНИРУЙ  
МОЗГ**

**ОТКРОЙ НОВЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ!**