

## Уважаемые выпускники!

Для подготовки к сдаче экзаменов Вы каждый день изучаете большое количество материала, но, к сожалению, не вся информация усваивается и остается в памяти, а как бы она пригодилась во время сдачи экзаменов!

Психологами были разработаны специальные техники, которые помогут Вам запомнить, как можно больше материала.

### 1. Метод ключевых слов.

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.

### 2. Метод повторения И.А. Корсакова

а) Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

б) Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал

требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

в) 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.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуется повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

3. **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.

4. **Ассоциации.** Ещё один хороший метод - зарисовывать главные элементы изучаемого материала. Зарисовки не должны быть сложными. Они должны легко восприниматься быстрым взглядом и ассоциироваться с нужным словом. Например, слово “произведение” можно завуалировать, изобразив книгу. Количество символов неограниченно. Главное, чтобы взглянув на их ряд, вы смогли сразу воспроизвести нужную информацию.

5. **Представление.** 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?

6. **Визуализация.** 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.

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

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

ноль — моль, один — блондин. -  
Визуальный (зрительный) код.

Он может быть таким:

ноль — круг или овал, один — столб (свеча, кол).

**7. Эффект края.** Данное явление, открытие которого также принадлежит Г. Эббингаузу, заключается в том, что мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста. Но как эффект края поможет запомнить информацию? Легко!

Прочтите текст, который Вам необходимо выучить. Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции.

В целом вне зависимости от того какие техники Вы используете, старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя

определенные чувства. **Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.**

Непременным условием хорошего запоминания является **понимание того, что надо усвоить.** Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать.

**Для проверки слуховой памяти можете проверить себя с помощью теста «20 слов».**

Попросите, чтобы кто-то зачитал Вам список из 20 слов: Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Веревка, Медаль.

Затем воспроизведите слова на листке бумаги по порядку и подсчитайте, сколько удалось запомнить.

**Анализ результатов.**

Если вы запомнили от 18 до 20 слов,

великолепно;

от 15 до 17 - это еще хорошо;

от 10 до 14 - средне;

если меньше 10 - это означает, что нужно тренировать память.

**ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ!**

**Педагог-психолог СШ №12  
Ценева Е.В.**



## Техники запоминания учебного материала для выпускников

