Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район



Подготовила педагог дополнительного образования

Кучинская Е.Н.

Ст-ца Роговская, 2020

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Стр. |
| Аннотация | 3 |
| Типы памяти | 3 |
| Способы и методики запоминания | 4 |
| Заключение | 7 |
| Список литературы | 8 |

**Аннотация**

Утром вы прочитали интересную статью, а к вечеру уже не можете вспомнить ее название? Каждый из нас когда-либо сталкивался с необходимостью запомнить информацию различного содержания и объема. Кому-то это дается с легкостью, но большинство людей сталкивается с трудностями, не зная как быстро запомнить нужный объем текста.

Работа человеческого мозга до сих пор не изучена в полном объеме. Однако известно, что с помощью ежедневных тренировок память и другие механизмы сознания можно развивать бесконечно. Крепкая память способствует достижению успехов в повседневной жизни, учебе, работе. Чтобы запомнить текст различного содержания необходимы постоянные тренировки памяти с помощью специальных упражнений.

**Типы памяти**

Память развивается у всех людей по-разному. Кому-то легче запоминать текст, произнося его вслух, а у кого-то он лучше усваивается после визуализации прочитанного. Поэтому для эффективного запоминания важно выяснить, какой вид памяти развит лучше, чтобы использовать это в дальнейшем. Людям со **слуховой** (или **акустической**) памятью для лучшего запоминания легче выучить текст, читая его вслух. Для тех, у кого больше развита **моторная** (или **кинестетическая**) память, необходимо переписать заучиваемый текст от руки. А для обладающих в большей мере **зрительной** памятью главной будет визуализация материала.

Для определения преобладающего типа памяти можно использовать следующий тест. Для этого понадобится 3 листа бумаги. Не забудьте их пронумеровать.

**Тест «Определение типа памяти»**

Прочитайте вслух слова:

* Картина
* Собака
* Дерево
* Ручка
* Дом
* Лист
* Тетрадь
* Небо
* Дорога
* Конфета

А теперь запишите то, что запомнили, на первом листе.

Следующие слова прочитайте про себя, представляя при этом визуальную картинку:

* Кошка
* Лес
* Молоко
* Карандаш
* Вода
* Лиса
* Стол
* Книга
* Галстук
* Кирпич

Запишите те слова, которые вы запомнили, на втором листе.

А теперь прочитайте слова, одновременно «записывая» их в воздухе:

* Заяц
* Озеро
* Хлеб
* Друг
* Красота
* Окно
* Трава
* Молоко
* Оценка
* Компьютер

То, что запомнили, запишите на третьем листе.

Итак, если правильно запомненных слов больше на первом листе, то у вас преобладает слуховая память, если на втором – зрительная, на третьем – моторная.

Методик и упражнений для развития памяти существует великое множество. Рассмотрим несколько действенных способов, позволяющих качественно, а главное быстро запомнить материал.

**Способы и методики запоминания**

1. Интервальное повторение

Согласно исследованиям, до 60% заученной информации забывается уже в течение первого часа, а через 10 часов в памяти остается всего лишь 35% информации. Отлично помогает закрепить изученное интервальное повторение. Суть его заключается в том, что **информацию, которую нам необходимо запомнить, нужно** повторять через определенные, увеличивающиеся со временем интервалы. У каждого человека такие интервалы индивидуальны. В ходе исследований были выявлены следующие интервалы, через которые наиболее эффективно повторять изучаемый материал:

1) сразу после прочтения;

2) через 20 минут;

3) через 8 часов после второго повторения;

4) через сутки после третьего повторения.

Видов повторений существует достаточно много. Каждое предполагает свою частоту и эффективность. Если времени на изучение материала достаточно много, то интервалы можно увеличить.

2. Эмоциональное окрашивание

Наша память в первую очередь реагирует на яркую картинку. Чем информация ярче и необычнее, тем больше вероятность, что она останется в памяти. На этом основана методика, к которой  
прибегают некоторые педагоги, чтобы добиться лучшего запоминания учениками определенного учебного материала. Достаточно вызвать бурную  
эмоциональную реакцию (например, заставить детей рассмеяться) и можно с уверенностью утверждать, что на следующем уроке каждый из присутствовавших в классе будет помнить, о чем шла речь в тот момент. Чтобы лучше запомнить текст, нужно его эмоционально окрасить, сделать интересней. Память хорошо работает, если подключать воображение, используя для запоминания яркие мысленные картинки. Желательно выбирать в тексте слова, которые легко вызывают ассоциации и служат основой для запоминания структуры документа.

3. Пересказ

Пересказ – довольно эффективный способ запоминания. Прочитайте текст, разделите его на смысловые части и выделите в каждой основную мысль. После заучивания нужного материала, перескажите его своему родственнику или другу. Это поможет закрепить наиболее важную информацию и разложить все по полочкам в голове. Когда человек делится с кем-то своими знаниями или пытается объяснить другому лицу что-либо, он сам прочнее запоминает информацию.

4. Создание образной истории

Метод заключается в создании визуальных образов в вашей голове. Сложите из информации, которую вам требуется запомнить, интересную, необычную историю. Пример: нам нужно запомнить список покупок - мыло, сыр, яблоки, лимон. Фантазируем: лиса в костюме лимона бежит к сыру и поскальзывается на куске мыла, а сверху на нее падает с дерева яблоко. Важно, чем нелепей и смешней будет выглядеть ситуация, тем лучше она у вас запомнится.

5. Метод Цицерона

Представьте хорошо знакомое вам помещение, в котором вы знаете каждый уголок. Разделите информацию, которую вам нужно заучить, на смысловые части. Каждую часть присвойте одному предмету из того самого помещения, создайте ассоциацию. Пример: выделяем в вашей комнате некоторые предметы мебели – телевизор, диван, шкаф, стол. Часть информации присоединяем к телевизору, другую к дивану и т.д. Вы должны знать последовательность привычного маршрута от одного предмета мебели к другому. Теперь передвигайтесь от одного предмета к другому и воспроизводите информацию в нужной последовательности.

6. Метод «вешалки»

Подходит для запоминания числовой информации. К каждой цифре нужно навесить ассоциацию. Пример: 0 – бублик, 1 – кол, 2 – лебедь, 8 – снеговик. Представляем вместо цифр образы в голове и придумываем связную историю.

7. Метод ключевых слов

В каждой фразе необходимо выделить несколько ключевых слов, несущих основную мысль высказывания. Заучить эти слова в нужной последовательности. А в каждом абзаце определить ключевую фразу, по которой станет возможным вспомнить ранее прочитанный абзац. Заучивая ключевые слова, мы запоминаем предложения, которые образуют абзац. Таким образом, можно выучить весь текст.

8. Закон деятельности

Если знания используются человеком, то они значительно быстрее запоминаются. Для того чтобы лучше и быстрее запомнить информацию, нужно произвести над ней какое-нибудь действие: что-то в ней исправить, выделить, поменять, т.е. поработать с данными. Таким образом вы значительно улучшите усвоение информации.

9. Упрощение текста

Информация, вызывающая у нас искренний интерес, запоминается автоматически. Для того чтобы запомнить сложный текст, содержащий непонятные слова, нужно его упростить. Сначала обязательно нужно разобраться, о чем идет речь, выяснить значение непонятных слов и терминов. И тогда текст запомнится гораздо легче.

10. Выделение главных фраз

Если запомнить нужно не весь текст дословно, а только главное в нем, вам поможет этот метод. Нужно взять маркеры ярких цветов и выделить ими ту часть текста, которую необходимо запомнить. Это поможет сосредоточиться на главном и не отвлекаться на ненужную информацию.

Вот еще **несколько действенных способов**, позволяющих качественно, а главное быстро запомнить материал:

* Прочитав текст, выделите в нем основную, главную мысль.
* Читая текст, обращайте внимание на подробности.
* Проводите параллели с уже имеющимися у вас знаниями.
* Ставьте себе обязательно внутренние установки на запоминание — активно работайте как с собой, так и с текстом. Учите только с желанием.
* Небольшого объема тексты эффективнее всего заучивать перед сном.
* Объемную (большую) информацию делите на части, не пытайтесь все освоить в один день.
* Связывайте запоминание материала с хорошо известными вам явлениями (музыкой, цветами, числами).
* Если вам предстоит запомнить иностранный текст, обязательно предварительно сделайте точный его перевод.
* Все сложное старайтесь максимально упростить.
* Всесторонне используйте различные органы чувств.
* Читайте, учите только на свежую голову.
* Работайте с текстом в комфортных условиях (хорошее освещение, отсутствие внешних раздражителей).
* Высыпайтесь (тем самым вы значительно повысите производительность вашей памяти).

**Заключение**

Ученые утверждают, что люди используют лишь небольшую часть способностей мозга. Происходящие в сознании любого человека процессы можно корректировать при помощи регулярных тренировок, а механизмы сознания, такие как память, можно развить до максимума.

Если вы станете обладателем крепкой памяти и сможете выучить наизусть текст научного, художественного или любого другого нужного вам содержания, то повысите свой интеллектуальный уровень, заслужите уважение окружающих людей и добьетесь феноменальных успехов в выбранной вами области жизнедеятельности.

**Список литературы:**

1. Думчев А. Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти./А. Думчев. – М.: МИФ, 2021. – 192 с.

2. Как быстро выучить текст, эффективные методики. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://headlife.ru/kak-vyuchit-tekst-bystro/>

3. Матвеев С. Феноменальная память. Методы запоминания информации. / С. Матвеев.– М.: Альпина Паблишер, 2015. – 153 с. — (4-е изд.).

4. Матюгин И. Эффективная память. Как быстро запомнить цифры и английские слова. / И.Матюгин. – М.: Рипол Классик, 2005. – 544 с.

5. Тигелаар М. Как читать, запоминать и никогда не забывать. / М. Тигелаар. – М.: Манн Иванов и Фербер, 2017. – 160 с.