

ПРИЕМЫ МНЕМОНИКИ

Каждому человеку приходится помнить определенное количество информации. Мнемотехники позволят лучше запомнить нужную информацию. Слова «мнемотехника» и «мнемоника» обозначают одно и то же – техника запоминания. Они происходят от греческого «mnemonikon» - искусство запоминания. Считается, что это слово придумал Пифагор Самосский (6 век до н.э.).

Мнемоника (мнемотехника) - система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Мнемонические приёмы основаны в основном на создании ассоциаций или связей между запоминаемыми фактами. Основная часть запоминаемой информации имеет логическую природу. Как правило, это числа, конкретные факты и пр. Приёмы мнемотехники связывают между собой факты с помощью образов, обеспечивая надёжное запоминание информации.

Основные приемы мнемотехники:

- ✓ ритмизация (рифмизация);
- ✓ образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации;
- ✓ запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных;
- ✓ нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией;
- ✓ метод Цицерона на пространственное воображение;
- ✓ метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти;
- ✓ методы запоминания цифр: закономерности, знакомые числа.

Ритмизация (рифмизация)

Перевод информации в стихи, песни, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» - о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т.д.).

Ассоциативный метод

Суть метода в том, что между двумя словами или объектами устанавливается связь, которая создает из предметов, не имеющих между собой ничего общего, единое целое. Связь может быть любой: сказочной, фантастической, абсурдной. Чем более необычную связь вы сможете придумать, тем лучше сможете запомнить эти объекты.

Метод Цицерона

Метод ассоциаций работает хорошо для относительно небольшого числа объектов. Если нужно запомнить большой объем информации, то удобнее

использовать метод Цицерона. Суть метода: создается последовательная система (матрица образов). Каждая ячейка матрицы содержит образ. С каждым образом этой системы поочередно ассоциируются ключевые слова запоминаемой информации: цифры, слова, объекты. Например, можете представить, что обходите свою комнату, где вам все знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставляйте мысленно по ходу вашего продвижения по комнате. Вы сможете вновь все вспомнить, представляя детально вашу комнату с ключевой информацией.

Метод тренировки зрительной памяти (метод Айвазовского)

Посмотрите на предмет, или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детали, а потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях; задавайте себе вопросы о подробностях этого образа, затем откройте глаза на 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Так повторите несколько раз.

Метод визуализации

Необходимо образно, в разных деталях мысленно представлять («видеть») запоминаемую информацию.

Регулярное использование мнемотехники позволит включить в работу и развить внимание и память, образное мышление, способность к визуализации, воображение, активизировать работу одновременно двух полушарий головного мозга.

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЮ ПАМЯТЬ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ!

- ✓ **Новую информацию читайте ежедневно.** Особенно в моменты вынужденного бездействия или ожидания.
- ✓ **После просмотра фильма или передачи мысленно «прокрутите» их в голове от начала до конца.** Точно ли Вы помните название? Обратили ли внимание на имена режиссёра, актёров?
- ✓ **Список покупок держите в голове, а не в кармане.**
- ✓ **Запоминайте имена, дни рождения, расписание дня и недели, телефонные номера.**
- ✓ **В конце дня вспомните события дня с самого утра.** Это ценно не только для тренировки памяти, но и для анализа – наилучшим ли образом я построил день?
- ✓ **Заведите блокнот** для любопытных фактов, идей, ссылок, цитат, чтобы была возможность воспользоваться ими.

УСПЕХОВ ВАМ!

Материал подготовлен социально-педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»

- *главный корпус УО «ГГАУ», кабинет №13, т.76-34-73*
- *электронный адрес: Ludmila2000@list.ru.*