Девять заповедей Мнемосины

На протяжении всей человеческой истории люди пытались придумать способы, с помощью которых они могли бы по возможности прочно усвоить какие-либо знания. С древнейших времён тема и техника запоминания занимала пытливые умы, рассматривалась и систематизировалась великими людьми прошлого. Появился специальный термин, заимствованный из греческого - мнемо́ника, означающий искусство запоминания.

Для всех школьников и студентов особенно значимо знание и умение применять приемы усвоения учебного материала, поскольку именно учеба является Вашей основной сферой деятельности и без умения обрабатывать, анализировать, усваивать, систематизировать и удерживать в памяти учебный материал обучение потеряет всякий смысл.

Предлагаем Вам ознакомиться с некоторыми приемами, которые могу помочь в запоминании любого материала.

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.

2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.

3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:

1) пойми;

2) установи логическую последовательность;

3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".

4. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.

5. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.

6. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.

7. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".

8. Настоящая мать учения не повторение, а применение.

9. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".