

КУРС «РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ»

(Базовый курс)

2023 г.

ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Как использовать это методическое пособие

Основные принципы работы

Подготовка к занятиям

Задача курса

Результаты после обучения

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Мозг

Память

Классификация памяти

Что мешает памяти?

Мифы о памяти

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Способы запоминания

Мнемотехники

Принципы запоминания

Обзор методов и техник

Метод «Сочинение истории»

Метод «Цепочка»

Метод «Цицерона»

Метод запоминания чисел

Метод запоминания выступлений/докладов

Метод запоминания стихов

Запоминание имен и лиц

Метод запоминания иностранных слов

Метод запоминания терминов

Запоминание исторических дат

4. ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Матрица занятий

Упражнения

Советы по улучшению памяти

Дополнительное чтение

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Как использовать это методическое пособие

Данное методическое пособие разработано для облегчения работы тренера курса «Развитие памяти» и служит кратким справочником.

Важно не ограничиваться данным методическим пособием, а повышать дальнейшие знания. В виде рекомендаций вы найдете список дополнительной литературы.

Рекомендуем прочитать полностью данную методичку и затем уже отдельно проработать самостоятельно все техники и методики.

Основные принципы работы

В первую очередь, постоянно тренируйте свою память, вам необходимо быть ролевой моделью для слушателей курса. Пополняйте свои знания и оттачивайте все свои навыки.

Проработайте и сами используйте на постоянной основе все техники. Учитесь тому, что сами используете!

Всегда прислушивайтесь и собирайте качественную и количественную обратную связь.

Вносите необходимые изменения в курс в соответствии с желаниями и задачами слушателей курса, только после обучения и проработки базовых техник и навыков.

Подготовка к занятиям и их проведение

Составляйте курс в соответствии с целями/задачами слушателей курса.

Убедитесь, что все условия (кабинет, расположение столов, материалы и прочее) способствуют продуктивным занятиям.

Заранее подготовьте рабочие тетради и раздаточные материалы.

Делитесь своей историей как вы начали применять эти техники и что изменилось именно у вас. Делитесь вашими историями успеха.

Постоянно пополняйте базу своих примеров и информации для наглядности и практического применения техник в жизни.

Задача курса

Усовершенствование памяти

Повышение эффективности работы мозга

Тренировка мнемонических техник

Результаты после обучения

Понимание и применение основных систем памяти

Умение запоминать различную информацию и ее воспроизведение

2. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Мозг

Мозг состоит из миллиардов нейронов, которые являются мозговыми клетками. При мысли или образовании новой информации между нейронами проходит электрический импульс.

Мозг делится на две практически симметричные части – полушария (правое и левое). В них осуществляется сознательная интеллектуальная деятельность.

Мозг можно разделить на основных три структурных отделов: передняя доля, средняя часть мозга и задняя часть мозга.

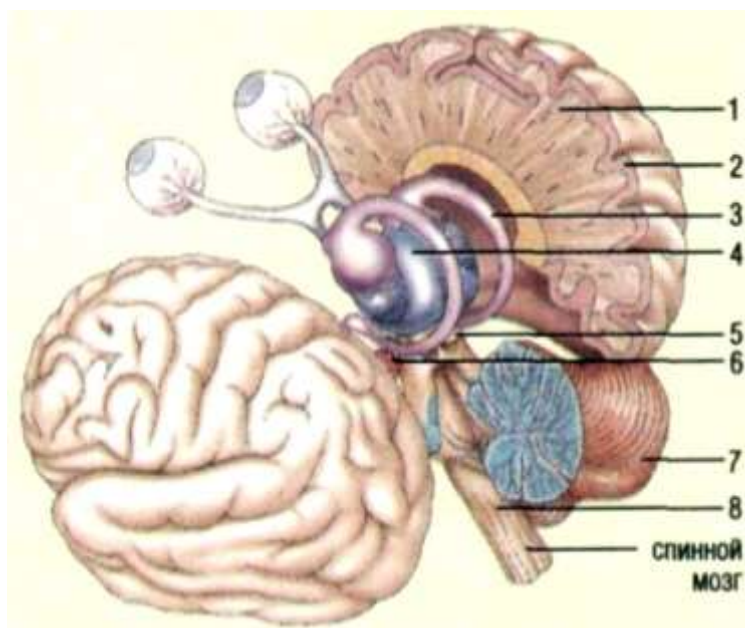
Ниже на рисунке 1.1 мы покажем структуру мозга в разрезе для более детального описания ее отделов:

Кора является частью передних долей и имеет глубокие извилины. Эта часть мозга отвечает за суждение, размышление, планирование и ассоциативную память (1).

В средней части мозга находятся участки получающие информацию от органов чувств и отвечающие за координацию движений, в височных долях находятся зоны отвечающие за слух и речь и все осязательные сигналы (2). В глубине средней части мозга спрятаны три очень важных отдела: лимбическая система отвечает за все эмоциональные реакции (3). Здесь же в области таламуса координируются все сенсорные и двигательные сигналы, которые передаются в кору (4), а гипоталамус и гипофиз ответственен за всю гормональную систему человека (5, 6).

В задней части мозга находится мозжечок, который координирует движение конечностей и управляет всей мышечной активностью (7). В продолговатом мозге который далее соединяется со спинным мозгом находятся все рефлекторные центры ответственные дыхание, сердцебиение и пищеварение.

Рисунок 1.1. Мозг человека



Память и мозг

Срединные височные доли - по одной слева и справа – вместе с гиппокампом и частью прилегающих к нему зон отвечающих за процесс трансформации наших ощущений в долгосрочные воспоминания. Воспоминания располагаются не в гиппокампе, а на морщинистом внешнем слое головного мозга, неокортексе – но область гиппокампа отвечает за их сохранение.

Двигательные навыки сосредоточены в основном в мозжечке, перцептивное научение – в неокортексе, привычки – в подкорковых узлах.

Рисунок 2.1. Основные зоны мозга



Память

Память человека — это одна из неразрешенных загадок, которые существуют. Почти каждый человек хотел бы улучшить свою память до безграничных возможностей. Одним это необходимо для изучения иностранного языка, другим для общего улучшения памяти, третьи просто хотят сохранить память в любом возрасте и это факт.

Память человека — это бесконечные и безграничные возможности для каждого. Ни для кого не секрет, что память можно развивать и развивать ее можно достаточно простыми и действенными методами.

Существуют разные техники и методики по развитию памяти и каждая техника по своему работает, но как быть если хочется быстрых результатов, если возникла острая необходимость в изучении языка или повышение?

Память — это психическая функция и вид умственной деятельности. Можно выделить четыре его фазы:

- Восприятие и кодирование информации (внимание)
- Сохранение (хранение) — техники запоминания
- Воспроизведение
- Забывание.

Классификация памяти

- В зависимости от продолжительности хранения информации — сенсорная, кратковременная, долговременная
- В зависимости от характера запоминаемой информации — словесная (рифма, песни, замена букв), зрительная (мысленные образы и картинки), двигательная, эмоциональная
- В зависимости от воспринимающего анализатора — зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная, вкусовая
- В зависимости от цели деятельности — произвольная и произвольная

Сенсорная память регистрирует сигналы, полученные органами чувств (зрение, слух, вкус, обоняние и осязание) в течение очень короткого времени. На этом этапе происходит первая регистрация, или поступление необработанной информации в кратковременную память. Этот этап представляет собой часть процесса восприятия.

Кратковременная память (рабочая память) — это временные нейронные паттерны, эта память служит для запоминания в течение очень короткого времени. Ее задача — повторение некой информации (например, телефонного номера, диктуемого в настоящий момент) и ее анализ в целях дальнейшего хранения в долговременной памяти.

Кратковременная память играет важную роль фильтра между нашим восприятием и долговременной памятью.

Долговременная память — устойчивые нейронные связи, эта память позволяет мозгу хранить информацию в течение долгого времени. Информация, рассматривается как

подходящая для повторного использования, передается из кратковременной памяти в долговременную. В долговременной памяти данные содержатся в закодированном виде.

Семантическая память – знания человека об окружающем мире и научные знания, эпизодическая память – его биография, процедурная память – моторные навыки и контент, который никогда не забывается.

Долговременная память заполняется в том случае, когда информация прошла через выставленные мозгом барьеры - фильтры кратковременной памяти.

Важно отметить, что мы не помним разрозненные факты, мы помним вещи в контексте..

Память характеризуется эффективностью используемых техник и приемов, то есть память является еще и навыком, который нужно тренировать.

Что мешает памяти?

Есть психологические и физиологические барьеры:

Фактор 1. «Я ничего не запоминаю! У меня плохая память!» Неверие в собственные силы. Большинство не верит в свою способность к запоминанию. Часто даже не попробовав. Корень этого в негативном опыте. Наши убеждения работают как пророчество.

Фактор 2. Отсутствие интереса. Наличие интереса к усвояемой информации играет важную роль в запоминании. Помогает беседа и диалог, увеличение знаний по данной тематике

Фактор 3. Неиспользование усвоенной информации. Не забывайте воспроизводить многократно и применять информацию в различных ситуациях. Повторение повышает вероятность осознанного вспоминания. Приемы: делитесь новыми знаниями, запишите словами, напишите статью, воспроизведите вслух.

Фактор 4. Питание. Сон

Фактор 5. Алкоголь и курение.

Мифы о памяти

Миф 1 . Существуют пределы памяти. Но, память безгранична.

Миф 2. Возраст влияет на память. Есть возрастное ослабление памяти, в связи с снижением скорости запоминания и уровнем концентрации внимания в возрасте 60-80 лет. И именно поэтому мозг нужно держать в тонусе.

Миф 3. Медикаменты улучшают память. Они только влияют на процессы происходящие в голове – кровообращение, обмен вещества в клетках, улучшают связь между нейронами. Те на память оказывают косвенное влияние.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Способы запоминания

Есть **основных** способа запоминания любого материала:

1. Зубрежка – механическое повторение. Неэффективность метода обусловлена, что информация находится только в кратковременной памяти и вскоре забывается.
2. Мнемотехника – целостная система запоминания включающая в себя набор техник и методов для запоминания любой информации. Эффективность этой системы запоминания обусловлена применением всех принципов запоминания и сохранение информации в долговременную память. Система запоминания необходимо создавать самостоятельно, так как личные ассоциации, созданные собственным воображением долговечнее и эффективнее.

Можно также выделить следующие **дополнительные** техники и приемы, которые способствуют запоминанию:

1. Чанкинг (группирование) – это способ, позволяющий уменьшить количество запоминаемых объектов, увеличив размеры каждого из них.

Пример:

Список продуктов: чай, колбаса, оливки, яйца, варенье, печенье, масло, помидоры, кофе, сахар

- На завтрак необходимы: кофе с сахаром, яйца с колбасой, сыр с помидорами и оливками, масло
- На полдник: чай, печенье и варенье

2. Упорядочение – нахождение какой либо логической структуры в материале и использование его для запоминания.

В следующем примере можно увидеть упорядочение. Если не заметили сразу, просто прочтите все столбики сверху вниз.

А	Ь	Н	О	Р
В	В	А	Г	О
Е	С	М	О	Щ
Д	Е	Н	П	Е

3. Рифмование, пение или созвучие
4. Использование аббревиатур
5. Акронимы (сокращение)

Мнемотехники

В мнемотехнике ассоциации используются в качестве преобразования любых данных в известные и очевидные образы. Три кита мнемотехники: ассоциации, размещение, воображение. Главный секрет мнемотехники – преобразование информации в образы. Используя нижеуказанные **принципы запоминания**, вы развиваете взаимодействие между левыми и правыми полушариями, тем самым увеличивая возможности мозга.

Представленное в воображении запоминается практически так же хорошо, как и реально произошедшее.

Есть важные составляющие для применения мнемотехник:

- Внимание. Прежде чем что-то запомнить, нужно это выделить из общего потока информации. Фактор внимания приобретает ключевую роль в процессе запоминания.
- Концентрация. Концентрация означает сосредоточение на определенной информации, наполнение рабочей памяти теми или иными данными. Чем дольше определенный предмет присутствует в кратковременной памяти, тем лучше он запомнится.
- Ассоциации. Ассоциации – это ряд эпизодов, скрепляющих несколько понятий.

*Первая ассоциация, пришедшая вам на ум, запоминается лучше остальных.

Принципы запоминания

- Воображение. Яркость и необычность образа
- Синестезия. Задействовать 5 органов чувств
- Движение и динамичность
- Чувство юмора
- Количество и размер (крупные и объемные объекты)
- Сексуальность
- Упорядочение или нумерация
- Символизм
- Положительные образы
- Преувеличение
- Насыщенная цветовая гамма



Важные условия – необычные, эмоциональность, образность представлений. Используйте яркие, выпуклые, объемные, четкие, осязаемые, образы. Все образы старайтесь пропускать через 5 органов чувств: картинка, звук, запах температура, вибрации.

Правильные образы – цветные, крупные, детальные, яркие, объемные. Образы объединяются в картинки – необычные, динамичные, эмоциональные, с четкими связями и контуром.

Важно попытаться запомнить образ так, чтобы он рождал ассоциации, связанные с как можно большим количеством ощущений самого разного характера.

Вещи, которые захватывают наше внимание, лучше запоминаются.

Необходимо вызывать **эмоциональную реакцию**, повышать свой интерес и мотивацию к запоминанию материала, делать его увлекательным.

Почему так запоминать легче?

Конкретные образы легче запомнить, чем абстрактные.

Смешные и даже абсурдные легче, чем обычные и простые.

Яркие образы – легче чем бесцветные.

Образы в движении лучше, чем неподвижные.

Обзор методов и техник

2 самых важных навыка:

1. представление образа



Добавить простой образ и требуемый

Упражнение: придумать 20-25 характеристик на образ.

Пример: мяч, мост, собака, машина, стул

2. связывание пары слов

Собака – ботинки (хороший пример)



рыцарь – щетка (слабый пример)



Упражнение: связать пары слов (10 пар)

Метод «сочинение истории» - метод свободных ассоциаций

Суть придумать интересную и необычную историю на основе слов, которые необходимо сохранить в памяти. Важно составлять оригинальные, захватывающие истории; главную роль отводите себе; подключайте воображение.

Коробка, чайник, чемодан, щетка, колба, очки, зеркало, одуванчики, билет, торт, картина.

Однажды мне предстояла поездка, и надо было быстро собраться. Я взял коробку, положил в нее чайник, все вместе положил в чемодан, закрыл его и понял что он грязный. Взял щетку и начал чистить, понял, что просто так не отмоешься и вспомнил, что в колбе есть отличное средство, одел защитные очки и стал видеть настолько хорошо, что увидел на соседнем окне одуванчики. Они напомнили о деревне, и я решил купить билет и уехать на дачу, взяв с собой торт, приехал и увидел там чудесную картину природы.

Выделить разницу с цепочкой. Тут не критична последовательность. Показать другой пример.

Метод «Цепочка» - последовательность

Запоминаемые слова соединяются друг с другом **последовательно**, образуя своеобразную цепочку. Нет надобности придумывать сюжет. Этот метод является базовым и обеспечивает простое запоминание сложных систем. Подходит для запоминания различных списков без записей и зубрежек.

Стол, мяч, цветок, телефон, градусник, официант, сфера, карандаш, дерево, чайник.

На стол упал мяч, отлетел и задел цветок, который упал на телефон, разбил градусник, официант собрал все и выкинул в сферу, взял карандаш, написал записку и повесил на дерево, взял чайник и ушел.

ВАЖНО: ДВА ОБЪЕКТА ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ОБЩИЙ КОНТУР, И ЧЕТКАЯ СВЯЗЬ (КОНТАКТ).

Метод «Цицерона» (мест –локации)

Самый древний метод запоминания.

Цицерон "развешивал" слова речей по своей комнате. Считается, что данный метод придуман не Цицероном, а греческим поэтом Симонидом де Геосом.

Поэт случайно выбрался живым из под обломков крыши, обвалившейся на гостей. Родственники погибших просили Симонида указать, в какой части разрушившегося здания искать тела близких. Поэт, вспоминая, обнаружил, что ему удалось назвать почти всех благодаря знакомым деталям обстановки в помещении. Он счёл это наблюдение ценным и впоследствии развил мысль. Ну а Цицерон, как более именитый собрат, остался не просто в истории, но и в истории и практике мнемотехники.

Главное – переводить информацию в образы и связывать с уже известными местами.

Выделяйте локации на известных и значимых вам маршрутах и предполагающие разнообразие локаций.

Коробка, чайник, чемодан, щетка, колба, очки, зеркало, одувачики, билет, торт, н



что стало как зеркало, на шторах кто-то нарисовал одуванчики, на столе лежит билет в город вашей мечты, от радости вы садитесь на стул и забываете что там стоит торт, встаете и видите, что торт размазался в прекрасную картину.

Метод запоминания чисел

- По образу
- По ассоциации

В данном методе используются приемы связь – ассоциация – воображение. Для применения этого метода, необходимо придумать образы, напоминающие по образу и форме цифры. Слова, которые вы подбираете, должны быть наглядными, чтобы легко ассоциировать их для запоминания.

Ниже приведены примеры. Если возникают трудности с какой-либо цифрой, надо продолжать и вернуться к ней позже.

0 	1 	2 	3 
4 	5 	6 	7 
8 	9 	10 	

Придумав образ, рекомендуется нарисовать его. После этого мысленно связать каждую цифру с придуманным ключевым образом. Не забывайте применять принципы запоминания. Просмотрите цифры в обратном порядке и наугад, проверяйте насколько быстро возникают образы. Данная система наиболее подходит для тренировки кратковременной памяти. ТБ- СП 64 стр.

Запоминаем список цифр по представленным образам: 712894610

Вы шли домой и увидели указатель, вспомнили что вам нужна скалка и выдернули его, дома решили приготовить гуся, открыли холодильник, а там снеговик застрял, вы взяли ковшник с горячей водой, все растаяло и корабль с полки поплыл по воде как по реке,

прибежал сосед с древней камерой с катушкой пленки и начал снимать все, вы взяли спицы с клубком пряжи, устроились поудобней и сели наблюдать что будет.

- Буквенно-цифровой код (БЦК)

В мнемотехнике для этого используется буквенно-цифровой код. И когда мы видим какое-то слово, это слово можно преобразовать по буквам в число. Одним словом можно обозначать и двухзначные и трехзначные числа. Для разных цифр используются разные буквы. Используются только согласные буквы. Гласные буквы не используются.

1 – ГЖ, 2 - ДТ, 3 – КХ, 4 - ЧЩ, 5 - ПБ, 6 - ШЛ, 7 - СЗ, 8 - ВФ, 9 - РЦ, 0 – НМ

Для применения необходимо выучить буквенно-цифровой код до автоматизма, чтобы можно было переводить цифры в буквы и наоборот без задержек.

Вы должны запомнить эти комбинации на рефлексном уровне — то есть установить прямую взаимосвязь между разными анализаторными системами; в данном случае — между зрительной и речевой.

Теперь выполним обратную операцию и превратим цифры в буквы.

9 это РЦ

0 это НМ

0 это НМ

Получается 900 - РЦ-НМ-НМ [Р или Ц] - [Н или М] - [Н или М]

Теперь пытаемся подобрать слово в котором сначала будет идти согласная буква Р или Ц, затем согласная Н или М, и опять согласная Н или М. Гласных букв может быть сколько угодно в любом месте слова.

Для данной вариации мы подобрали два слова РеМеНь (РЦ - НМ-НМ) и ЦуНаМи. Также подходит слово ЦеМеНт.

Так как одной цифре соответствует две согласные буквы, то возможно 4 комбинации букв при кодировании двузначного числа и 8 сочетаний букв при кодировании трехзначного числа:

25 = ДП = ТП = ДБ = ТБ

350 = КПН = ХПН = КБН = КПМ = ХБМ = КБМ = ХПМ = ХБН

По согласным буквам подбираются слова, обозначающие зрительные образы, удобные для запоминания.

Например: 35 = КБ = КуБ.

С двухзначными цифрами всё более менее просто, по цифровому коду можно к числу подобрать в языке слово, а вот с трёхзначными такое не всегда получается.

Возьмём, например, число 128

1 - ГЖ, 2 - ДТ, 8 - ВФ можно ли попробовать из вариантов ГДВ или ЖТФ или ГТФ сделать слово? (При этом чтобы бы между этими, не было других согласных)

В таком сложном случае кодируют словосочетание - прилагательное плюс существительное, где от прилагательного берут только первую согласную.

128 – Жёлтый ДиВан

134 – Гравийная КуЧа

Используя этот код и правила составления слов, можно создать список, состоящий из **100 слов-образов**. Выучив который, вы сможете быстро и легко запоминать любую цифровую информацию (даты, номера телефонов и т.д.), группируя ее по 2 цифры. Как показывает практика, дети и взрослые довольно быстро усваивают и активно применяют свои число-буквенные списки на практике. Необходимо немного потренироваться в переводе цифр в образы. Тренируйтесь на номерах телефонов, чтобы запомнить код, а потом и весь список. Нужно отметить, что сначала лучше подбирать несколько слов к одной цифре. В процессе тренировок вы сможете выбрать одно слово, имеющее наиболее яркий образ.

Добавить таблицу с образами опорными

Примеры запоминания.

Добавить новые примеры

10, 16, 20 – значные

телефона

банковской карточки

Метод запоминания выступлений/докладов

Алгоритм запоминания различных текстов и выступлений:

Шаг 1. Прочитать и вникнуть в содержание

Шаг 2. Выделение главных мыслей

Шаг 3. Поделить мысль на 2-3 предложения. Это абзац, и в нем выделить основную мысль (ключевое слово).

Шаг 4. Для основной мысли абзаца выделить слово или словосочетание

Шаг 5. Закодировать в образ и запомнить по методу цепочки.

Пример:

Биосфера

Биосфера - **совокупность** частей **атмосферы**, **гидросферы** и **литосферы**, которая заселена живыми организмами. Этот термин ввёл в **1875 австрийский геолог Э. Зюсс**.

Биосфера **не занимает определённого положения**, как другие оболочки, а располагается в их пределах. Так, водоплавающие животные и водные растения являются частью гидросферы, птицы и насекомые – частью атмосферы, а растения и животные, обитающие в земле – частью литосферы.

Биосфера также **охватывает всё**, что связано с **деятельностью живых существ**. В **состав живых организмов** входит около **60 химических элементов**, главные из которых — углерод, кислород, водород, азот, сера, фосфор, калий, железо и кальций. Живые организмы могут приспосабливаться к жизни в экстремальных условиях. **Споры** некоторых растений **выдерживают** сверхнизкие температуры до **-200°C**, а некоторые **микроорганизмы (бактерии)** выживают при температуре до **250°C**. **Обитатели морских глубин выдерживают** громадное **давление воды**, которое мгновенно раздавило бы человека. Под живыми организмами подразумеваются не только животные, растения, бактерии и грибы также считаются живыми существами. Более того, на **растения** приходится **99% биомассы**, а на **животных и микроорганизмы** — всего **1%**. Таким образом, растения составляют подавляющую часть биосферы. Биосфера является **мощным накопителем солнечной энергии**. Это происходит благодаря **фотосинтезу** растений. Благодаря живым организмам происходит **круговорот веществ на планете**.

По мнению специалистов, **жизнь на Земле** зародилась примерно **3,5 миллиардов лет назад в Мировом океане**. Именно такой возраст был присвоен древнейшим найденным органическим останкам. Так как **возраст нашей планеты** учёные определяют в районе **4,6 миллиардов лет**, то можно сказать, что **живые существа** появились на **ранней стадии развития Земли**.

Биосфера оказывает **наибольшее влияние на остальные оболочки Земли**, хотя и не всегда благотворное. Внутри оболочки живые организмы также активно взаимодействуют друг с другом.

Источник: <https://geographyofrussia.com/biosfera-2/>

Добавить саму историю метод запоминания в цепочку

Добавить текст С. Джобса

Метод запоминания стихов

Стихи необходимо запоминать дословно. Рифма облегчает запоминание.

Алгоритм:

Шаг 1. Полностью прочитать стихотворение

Шаг 2. Прочитать 2 строки и запомнить с помощью образов. Образы связывать по методам запоминания связей.

Шаг 3. Повторить 3-5 раз.

Шаг 4. Читать след.2 строки и запомнить и повторить

Шаг 5. Повторить все 4 строки 3-5 раз.

Шаг 6. Повторить шаги по необходимости

Шаг 7. Повторить все стихотворение полностью 3-5 раз.

Схема: Чтение стиха – разбиение на фразы – кодирование в образы

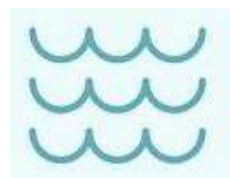
Можно составлять образы только на ключевые слова или на всю строку.

Парус

Белеет парус одинокой
В тумане моря голубом!..
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?...



1



?



?

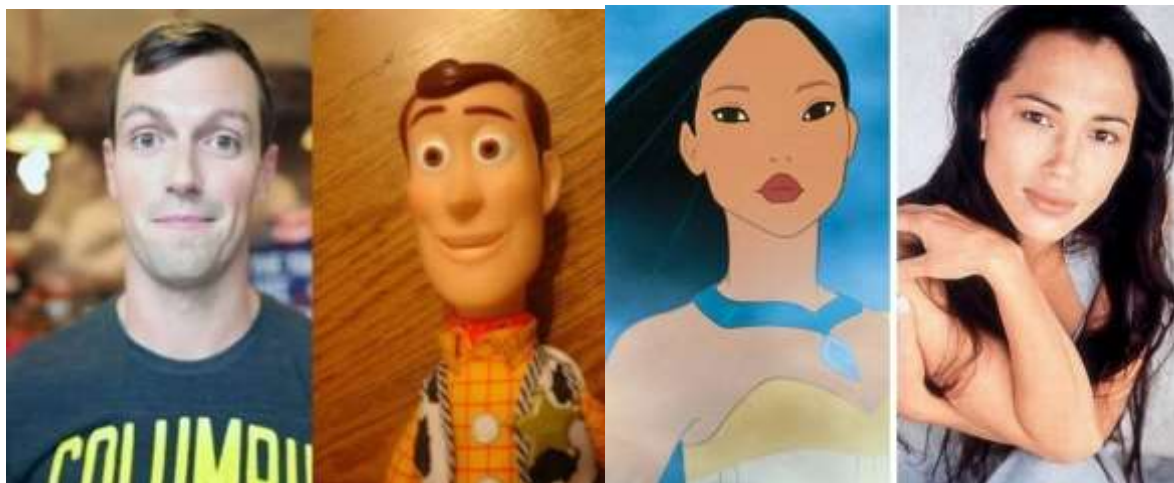


Запоминание лиц и имен

Сначала мы видим лицо нового знакомого, а затем слышим его имя.

Сделав свое лицо основным образцом, запомнив его в деталях, вы сможете легче концентрировать внимание на других лицах, на их отличия или схожестях, форму лица,

черты лица, цвет глаз, схожесть с другими героями. Можно прочесть о физиогномике – наборе методов, позволяющих определять личностные качества по форме лица и его выражению.



Имя, которое само по себе ничем для нас не примечательно, получает сильную эмоциональную окраску, когда мы используем при этом образ своего знакомого с таким же именем. А представляя ситуацию в определенном месте, мы связываем этот образ с пространством, что усиливает запоминание.

Алгоритм: повторите имя, несколько раз обратитесь по имени, свяжите имя с образом (иван – диван, любовь – сердце, павел – павлин), размещаем на локации (отлично подойдут особенности человека), соединяем образ имени и отличительную черту человека, несколько раз повторите и прокрутите образ в уме.

Если встречаются сложные имена или фамилии, необходимо их разбить на семантические отрезки. Например, Миргазиян – мир (глобус), газ (газплита), иян (инь и янь)

Главное ассоциировать звучание имени с чем-то, что ты легко можешь представить, создать такой яркий образ, который соединит твою визуальную память о лице человека с визуальным воспоминанием, связанным со звучанием его имени.

Метод запоминания иностранных слов

Использование образного кодирования (значение + произношение). Можно к ним применять локации как размещение.

Narrow - узкий - узкая нора



Last – последний - последнее письмо принес почтальон в ластах



Метод запоминания терминов

Нужно запоминать не только слово и его значение.

Например:

Консенсус – договоренность, согласие между сторонами. Картинка; конь с тележкой, а в ней копна сена и сидят двое мужчин, которыежимают друг другу руки. Между ними сидит суслик, свидетель их договоренности.

Амуниция – Военные собирали в сумки и вешали на ремни амулеты из Ниццы, которые делали легче их оружие.

Апокрифы - Древние иудеи и ранние христиане писали произведения не по прямой, а по крив(ф)ой, поэтому их не включили в канон.

Гуманизм – человек может творить гуманное и измеримое земное счастье.

Диктатура – только один класс, который напишет все диктанты на ура, получит власть в школе.

Обер – старший, высший. Оберегать может только тот кто выше или старше всех.

Запоминание исторических дат, дат рождения и других фактов.

Даты рождения, исторические даты запоминаем используя несколько техник одновременно. Даты запоминать легче методом БЦК с ассоциативной или прямой привязкой к имени, названию или событию.

Например:

Колумб открыл Америку в 1492 г.

*Колумб прибыл в Америку и попал с самую **гуцу родео**.*

Король Англии начал войну с Парламентом в 1642 г.

*Король Англии вышел на войну с Парламентом **голый** и с **щитом**.*

Русско-японская война – 1904-1905

*Русско-японская война началась на **горе ночью** и быстро закончилась под **жарким небом**.*

Высота гор Перинеи – 3404 м.

*В Перинях горы сделаны из **кучи мячей**.*

4. ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Вводное занятие

Анкетирование

Тест 1 (начальный)

Постановка целей: что я хочу запоминать? Где я буду это применять?

Мотивация: почему мне это важно? Насколько мне это важно?

Хорошее настроение: помогает лучше сконцентрироваться.



Дисциплина: сколько времени я готов(а) выделять на тренировку/ежедневно

Знакомство с курсом, структура курса

Что такое память?

Память как процесс и его фазы.

Занятие 1

Тема занятия: Знакомство с двумя основными навыками

Задача: Объяснить что такое образное мышление, связь памяти и внимания, воображение, принципы запоминания, показать всевозможные характеристики, внимание к деталям, начать придумывать связки.

Теоретическая часть: мышление, мозг и образы.

Навык 1. Представление образа

Слушатели представляют образ и описывают его.

Таблица № 1

Навык 2. Связывание двух образов

Построение связок по прилагаемым вариантам.

Таблица № 2

Д/З: Составление описаний на разные объекты, что общего между разными объектами, связывание пары-слов, запоминание.

Занятие 2. Запоминание списков слов. Метод «история», «цепочки»

Задача: объяснить и проработать запоминание 20 слов.

1. Проверка Д/З. Описания, сравнения, связки двух слов – преподаватель называет слово, слушатель называет пару. По необходимости доработать связки.
2. Теория. Виды памяти.
3. Запоминание списка слов двумя способами.
4. Просмотр мультфильма, как пример придумывания историй: «Кто расскажет небылицу?» <https://youtu.be/wEF5dp08ytk> или «Ух, ты, говорящая рыба» <https://youtu.be/YEEMuwE-zTU>

Занятие 3. Запоминание списков.

Задача: Практическое применение навыка.

1. Проверка Д/З. Преподаватель называет 1 слово, слушатель продолжает связку.
2. Запоминание: список продуктов – группирование, список планет, 7 чудес света.

Д/З: применить на практике метод – запомнить список продуктов, дел, нужное

Занятие 4. Loci

Задача: объяснить принцип запоминания, проработать пример.

1. Проверка Д/З.
2. Теория, разбор примеров.

Д/З: Запомнить списки.

Занятие 5. Запоминание текстов.

Задача: объяснить принципы запоминания, умение применить изученные техники для запоминания.

1. Разбор небольшого текста.
2. Самостоятельный разбор разных текстов.

Д/З: Запоминание теста и речи.

Занятие 6. Цифры

Задача: объяснить методы запоминания цифр - образный и БЦК.

1. Образное представление цифр. Запоминание 10-ти значных чисел.
2. Объяснение БЦК, кодирование цифр от 1 до 10 и запоминание через придумывание связки или истории.

Д/З: Собственные образы, запомнить основную кодировку.

Занятие 7. БЦК – 00-100

Задача: Разбор БЦК от 00 до 100.

Занятие 8. БЦК – практика

Задача: Практическое применение навыка.

1. Запоминание числовых рядов.
2. Тест.

Д/З: Запомнить 10 телефонных номеров, числовые ряды.

Занятие 9. Запоминание смешанных списков. Даты и события.

Задача: Выучить 20 дат и 20 событий.

Д/З: выучить дни рождения, календарь праздников и важных событий.

Занятие 10. Иностранные слова и термины.

Задача: объяснение техники и практика.

Занятие 11. Иностранные слова - практика.

Задача: Запомнить 70-100 слов.

Занятие 12. Имена и лица.

Задача: разбор техники, запоминание 20 лиц с именами.

Д/З: наблюдение и запоминание лиц знакомых, родственников, друзей, коллег.

Занятие 13. Сложные списки.

Задача: запоминание таблицы Менделеева.

Д/З: Запомнить таблицу Менделеева.

Занятие 14. Стихи и песни.

Задача: разбор техники. Практика запоминания стихотворения.

[illegible]

- Штаты Америки
- Британские Короли
- Президенты США
- Таблица Менделеева
- Планеты
- 7 чудес света
- Страна столица
- Число Пи
- Ученый – открытие
- Автор – произведение
- Конституция

Раздаточные материалы

Рабочий дневник

Тетрадь участника

Советы по улучшению памяти

Дополнительное чтение

Дополнительные материалы

Стихотворения

Лебедь, щука и рак. Иван Крылов

Лебедь, щука и рак. Иван Крылов

Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдёт,
И выйдет из него не дело, только мука.

Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу всё нет ходу!

Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвётся в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав — судить не нам;
Да только воз и ныне там.

Дата: 12.01.2023

Преподаватель: 

Директор: 

