

Мнемотехники

РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр
Македонский



Юлий Цезарь



Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин

Упражнения для освоения некоторых приемов мнемотехники.

- **Мнемотехника** – это система методов и приемов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации, и конечно развитие речи.
- **Мнемотехника** – это искусство запоминания.

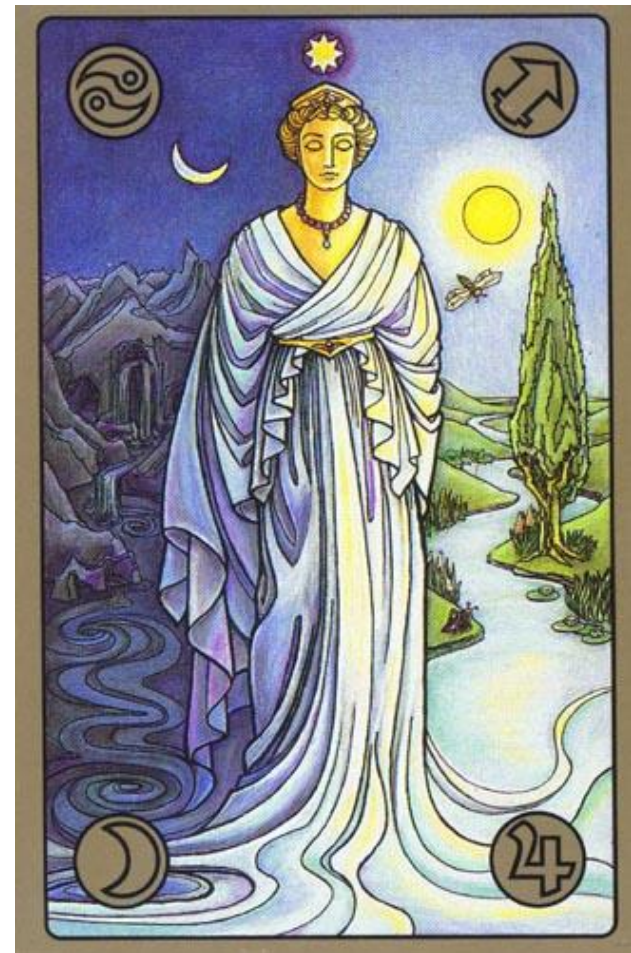
Мнемозина – Богиня памяти

- В греческой мифологии была богиня – Мнемозина,

,

жена Зевса, мать девяти муз. Греки почитали её, поэтому и искусство запоминания называли её именем.

Мнемотехника уходит своими корнями в глубокую древность, насчитывает как минимум 2 000 лет.



Гигиена памяти - мнемотехника

Правила гигиены памяти. Приемы мнемотехники и способы тренировки памяти.

- **Условием постоянной готовности памяти к запоминанию является соблюдение следующих правил гигиены памяти:**
- а) мини-перерывы через каждые 40—45 мин интенсивной умственной работы;
- б) большие перерывы на 15—20 мин через каждые 2—2,5 часа с физической разминкой;
- в) полноценный регулярный сон;
- г) ритмическое полноценное питание; и отказ от кофе, чая при утомлении.

Приемы мнемотехники: в 1-й день 2-3 повторения;

- во 2-й день 1-2 повторения;
- в 4, 6, 9-й день и т.д. по одному повторению.

Приемы тренировки памяти

Метод Айвазовского

- Посмотрите внимательно на предмет, часть пейзажа или на идущего навстречу человека.
- В течение 3—5 с постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях запомнить объект.
- Закройте глаза — постарайтесь добиться максимально четкого и яркого представления объекта,
- Рассмотрите детали изображения.
- Задавайте себе вопросы о подробностях объекта и ответьте на них по изображению.
- Опять откройте глаза на 1 сек., дополните образ.
- Повторите так несколько раз.

Метод спичек

- Бросьте на стол 4—5 спичек. В течение 2—3 сек. запоминайте их расположение.
- Воссоздайте изображение с закрытыми глазами (или на левой ладони).
- Если не все удалось запомнить, посмотрите на спички еще 1 сек. и воссоздайте образ точнее.
- Ежедневно увеличивайте количество спичек на одну.
- Когда достигнете 12—14 штук, опять начните с 4—5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок.

Анализ событий дня

- Вечером перед сном в течение 5—7 мин. в очень быстром темпе восстановите цепь основных событий дня с мысленным воспроизведением образов новых знакомых, их имен, манеры поведения, № телефонов.
- Старайтесь воссоздать все именно в том порядке, как это происходило, с точным и ярким воспроизведением имевших место ощущений.

Способы запоминания

для людей с хорошо развитой двигательной, кинестетической памятью.

- Представьте, что вы обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо.
- Предметы, которые вам необходимо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате.
- Вспомнить их вы сможете найти, опять представив себя обходящим комнату,
- Предметы будут на тех местах, где вы их расположили при предыдущем «обходе».

Правила запоминания

- Относитесь к запоминаемому предмету с большим эмоциональным интересом
- Научитесь сосредоточивать своё внимание на изучаемом предмете.
- Старайтесь понять материал.
- Формируйте у себя сознательное волевое намерение запомнить данный материал.
- Используйте повторение, но осмысленное.
- Выделение основных мыслей, использование иллюстраций, составление планов, схем, таблиц.

Мнемотехника

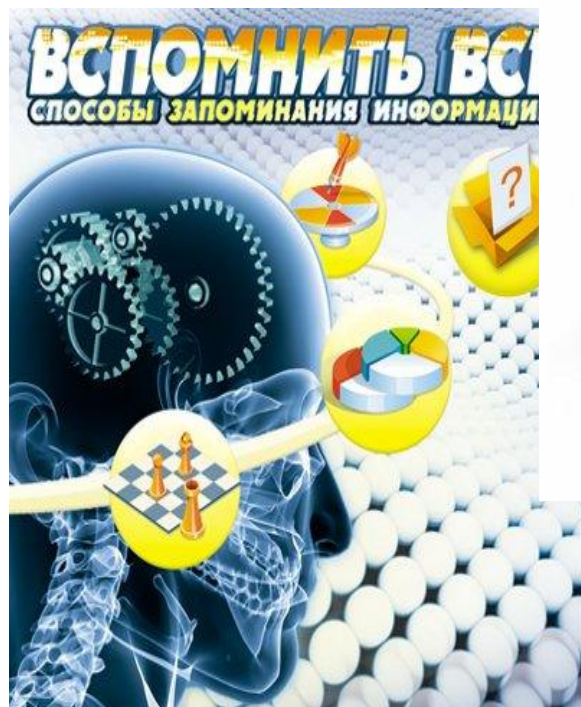
Упражнение

- Положите на стол 7 предметов и покройте их платком.
- Снимите платок. Сосчитайте до десяти,
- Затем, опять закрыв вещи, постарайтесь как можно точнее описать на бумаге виденные предметы.
- Со временем число предметов может быть доведено до пятнадцати.

10 советов студентам (или «как не заснуть, а запомнить»)



1. Составьте план
2. Наладьте режим
3. Учите сидя, а не лежа
4. Процеживайте «воду»
5. Записывайте, представляйте и рисуйте
6. Читайте вслух
7. Ешьте понемногу
8. Подберите «запоминающие» блюда
9. Пойдите на медицинскую хитрость, если нужно
взбодриться - душ и массаж



учись запоминать!

«Мнемотехника»



Вспомни порядок следования цветов в спектре.

Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.



Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса – это крыса, которая бегаёт по углам и делит угол пополам.

учись запоминать! «мнемотехника»



Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.

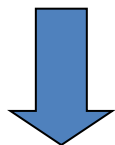


Легко запомни формулу воды.
«Сапоги мои того, пропускают H₂O».

УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ

Ассоциации

Дружба



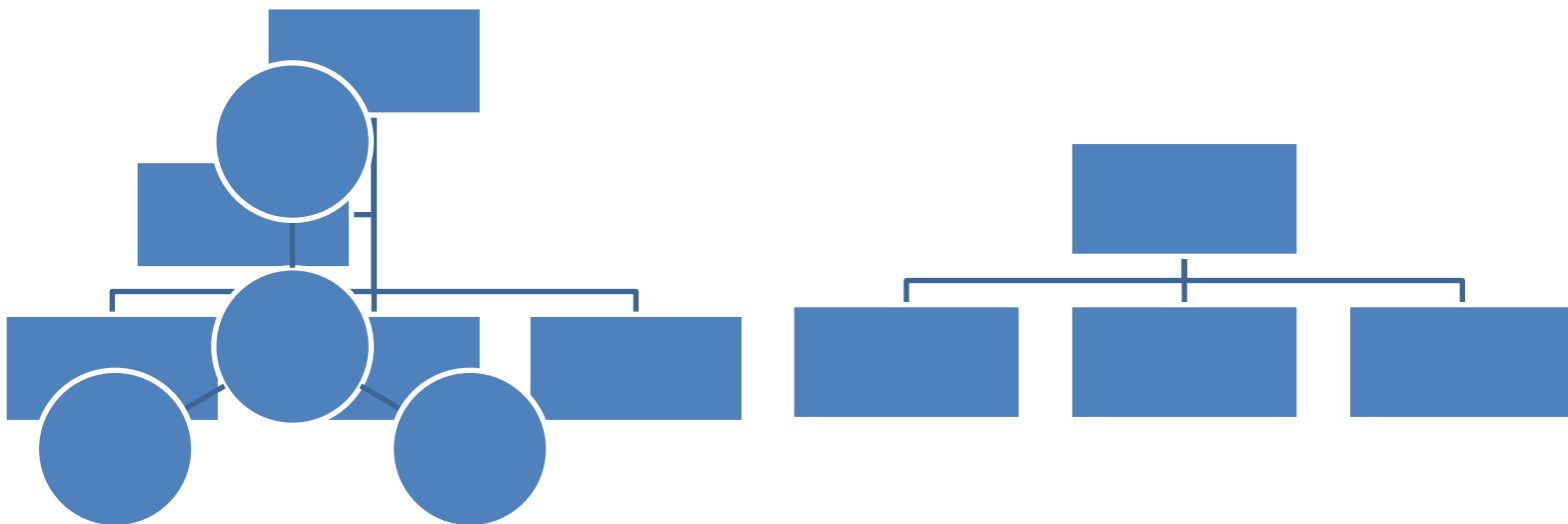
Путешествие



Счастье



УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ

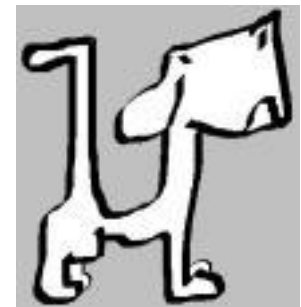


- Структурирование
- Схематизация

чтобы память не подводила

- Старайся не переутомляться
- Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода.

Для этого заведи собаку, она всегда напомнит тебе о прогулке



Чтобы память не подводила

- Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином
- Меньше ешь солёного



чтобы память не подводила



**Старайся не получать
травм головы**



Будь строителем своей памяти!



Нашу память можно
сравнить с домом, где
фундамент составляет
природная память, а все
остальные конструкции —
культурная

Высказывания и афоризмы о воспоминаниях и памяти.

- Память — это медная доска, покрытая буквами, которые время незаметно сглаживает, если порой не возобновляет их резцом. [Джон Локк](#)
- Воспоминание — род встречи. [Джубран Х.](#)
- Никто не вечен в мире, все уйдет, но вечно имя доброе живет. [Саади](#)
- «Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум» Ларошфуко
- Склероз нельзя вылечить, но о нем можно забыть
Ф. Раневская

- Воспоминания — это волшебные одежды, которые от употребления не изнашиваются.

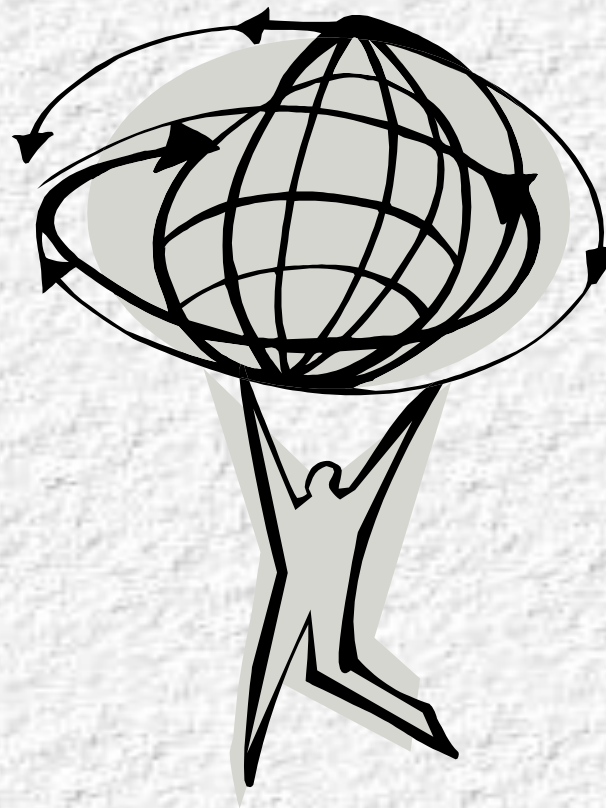
Стивенсон Р.

- Многие жалуются на память, почти никто — на сообразительность. Франклин Б.
- Лишь тот заслуживает памятника, кто в нем не нуждается. Хэзлитт У.
- Всегда чти следы прошлого. Цецилий.
- Запоминать умеет тот, что умеет быть внимательным. Джонсон С.

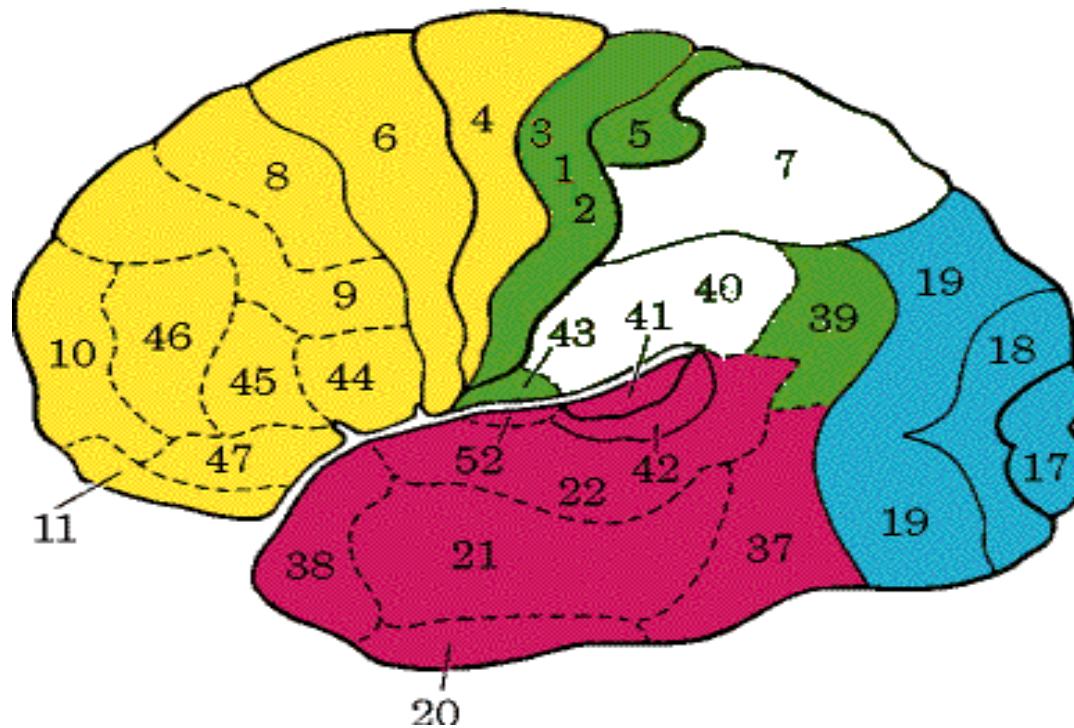
- Если теряешь интерес ко всему, то теряешь и память. [Гете И.](#)
- Я памятник себе воздвиг нерукотворный, к нему не зарастет народная тропа. [Пушкин А. С.](#)
- Я предпочитаю, чтобы меня помнили по тем делам, которые я совершил для других, а не по тем делам, что другие совершили ради меня. [Джефферсон Т.](#)
- Удваивают память бедствия. [Публий](#)
- Не давай мне ничего на память: знаю я, как память коротка. [Ахматова А. А.](#)
- Память слабеет, если ее не упражняешь.

**ТЫ МОЖЕШЬ ВЛИЯТЬ
НА СВОЮ
УСПЕШНОСТЬ!!!**

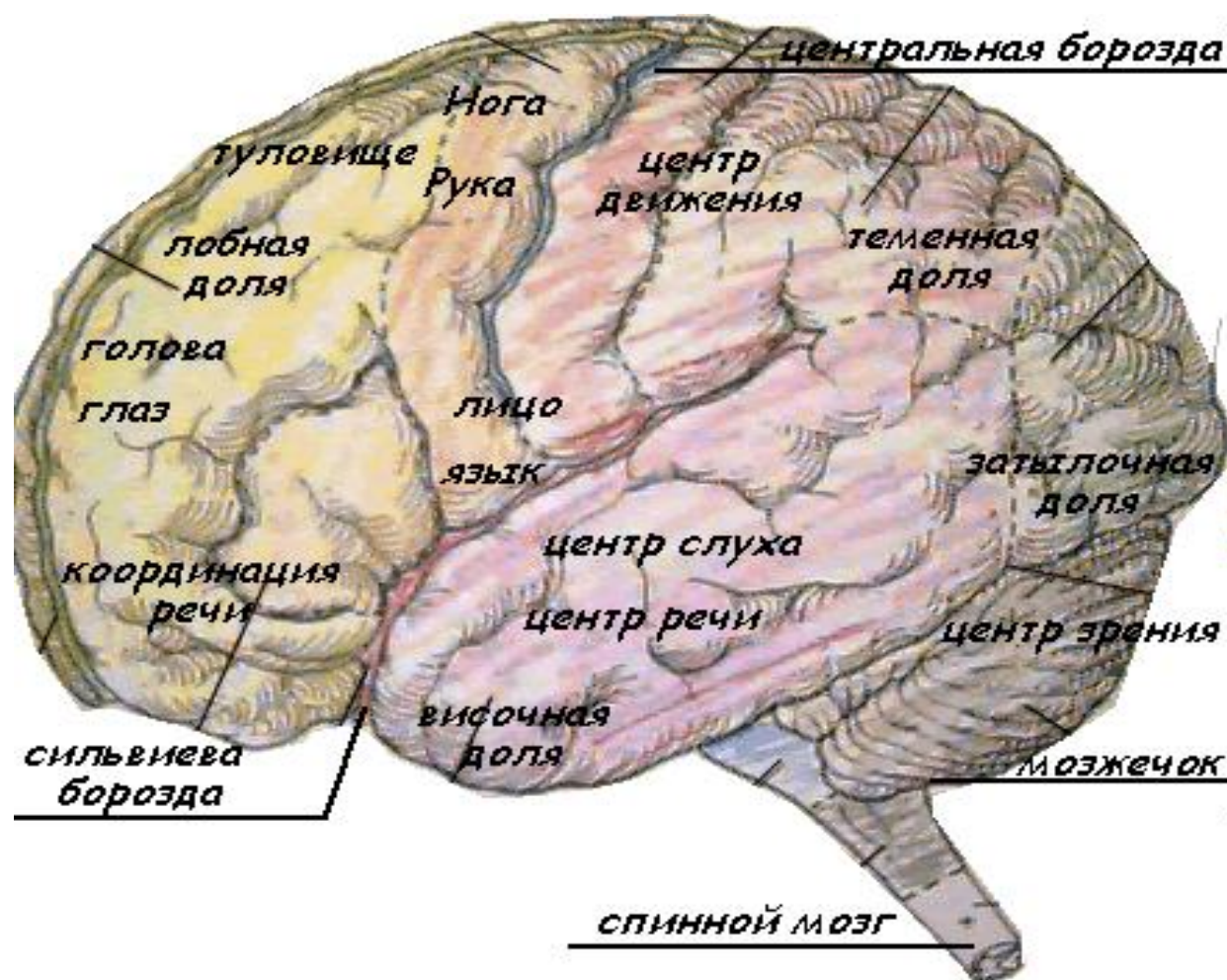
**ЭТОТ ПУТЬ ОТКРЫТ ДЛЯ
КАЖДОГО ИЗ НАС!!!**



Опыты К. Лешли



Строение головного мозга



Приём запоминания таблицы умножения

$1 \times 9 = 09$

$6 \times 9 =$

$2 \times 9 = 18$

$7 \times 9 =$

$3 \times 9 = 27$

$8 \times 9 =$

$4 \times 9 = 36$

$9 \times 9 =$

$5 \times 9 = 45$

$10 \times 9 =$

Расположение информации на доске, на плакате

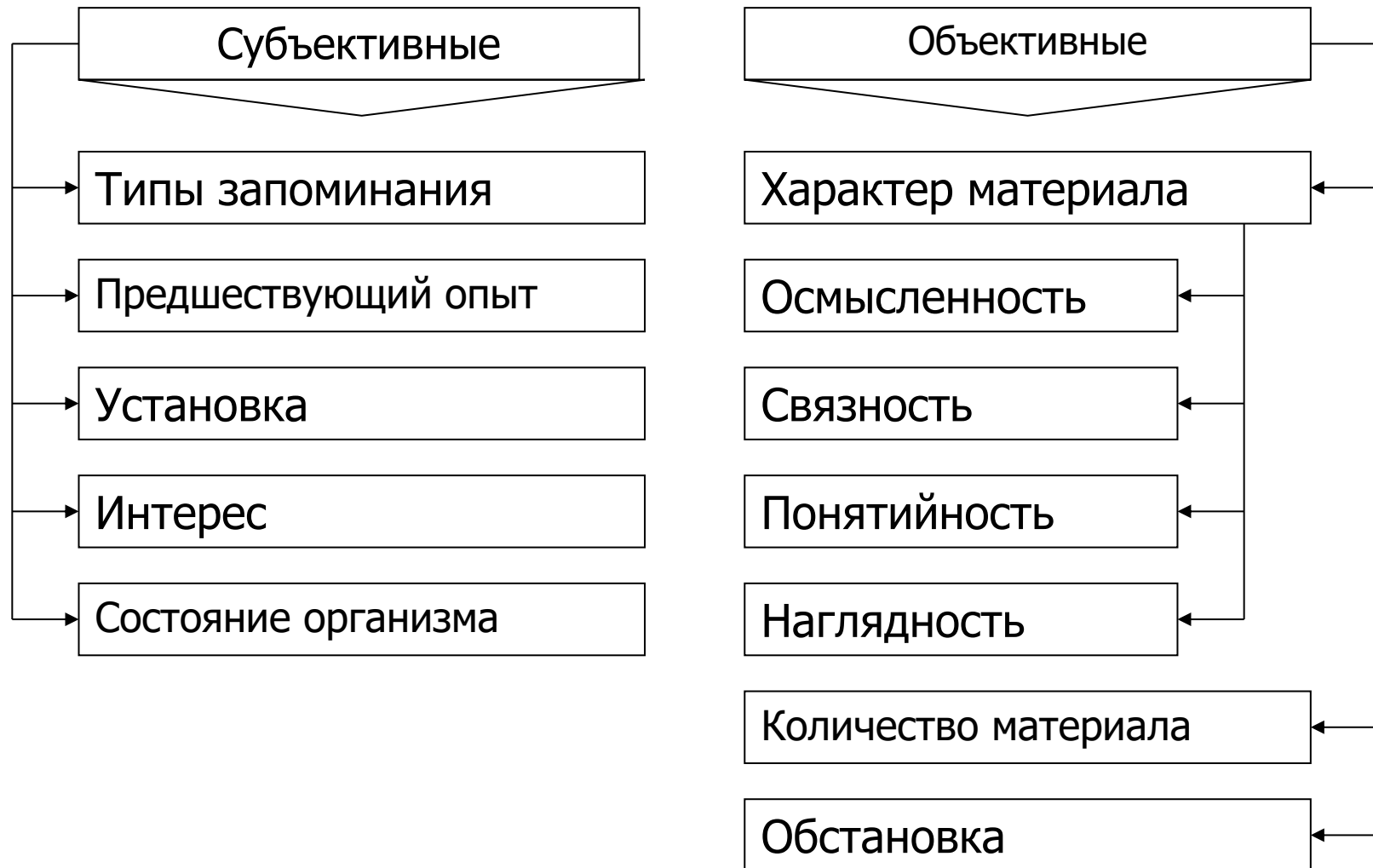
28%	33%
16%	23%

Искусство совершенной памяти



**Могу ли я влиять на свою
успешность?**

Причины, влияющие на продуктивность памяти



Строение памяти и пути её развития.

