

## **Рациональные приемы запоминания.**

### **Малая мнемотехника.**

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха.

2) «не в один присест» здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня).

3) чередовать восприятие и воспроизведение.

4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы: узелки на память, подчеркивание, ассоциировать с предметами.

5) обусловливание, оно может быть: ситуативное (учите в одной и той же обстановке), ритмическое (учите в одном и том же темпе), эмоциональное (музыка).

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает).

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение).

### **Большая мнемотехника.**

1) версификация (запоминание в стихах);

2) криптографирование (перекодирование);

3) выделение логических структур (что главное, в чем суть);

4) отделение знания от незнания;

5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;

6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).

## **Правила сохранения знаний.**

Выделите то, что нужно запомнить.

Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.

Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.

В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.

Опирайтесь на свой тип памяти.

Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.

Не смешивайте узнавание и воспроизведение.

В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.