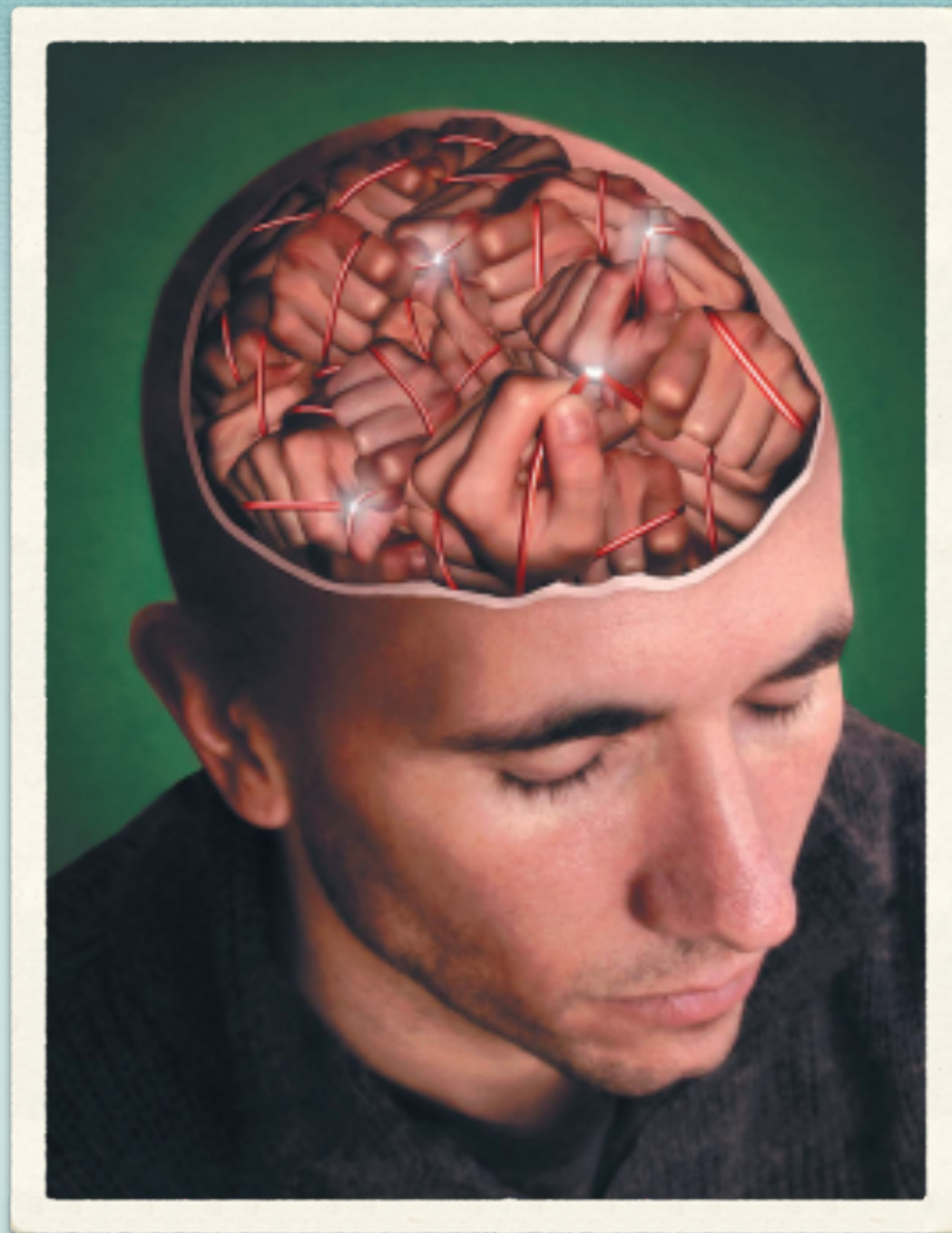




МНЕМОНИКА, МНЕМОТЕХНИКА,
МЕТОДЫ АЙВАЗОВСКОГО, ЦИЦЕРОНА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Мнемони́ка (греч. **τα μνημονικά** — искусство запоминания), мнемотéхника — совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций.

A square logo with a black background and a thin gold border. The word "Мнемоника" is written in a stylized, cursive script. The letters are primarily blue with a gradient that transitions into purple and pink towards the right side of the word.

Мнемоника

МНЕМОТЕХНИКА

Система "внутреннего письма", основанная на непосредственной записи в мозг связей между зрительными образами, обозначающими значимые элементы запоминаемой информации. Мнемоническое запоминание состоит из четырёх этапов: кодирование в образы, соединение двух образов, запоминание последовательности, закрепление в памяти.

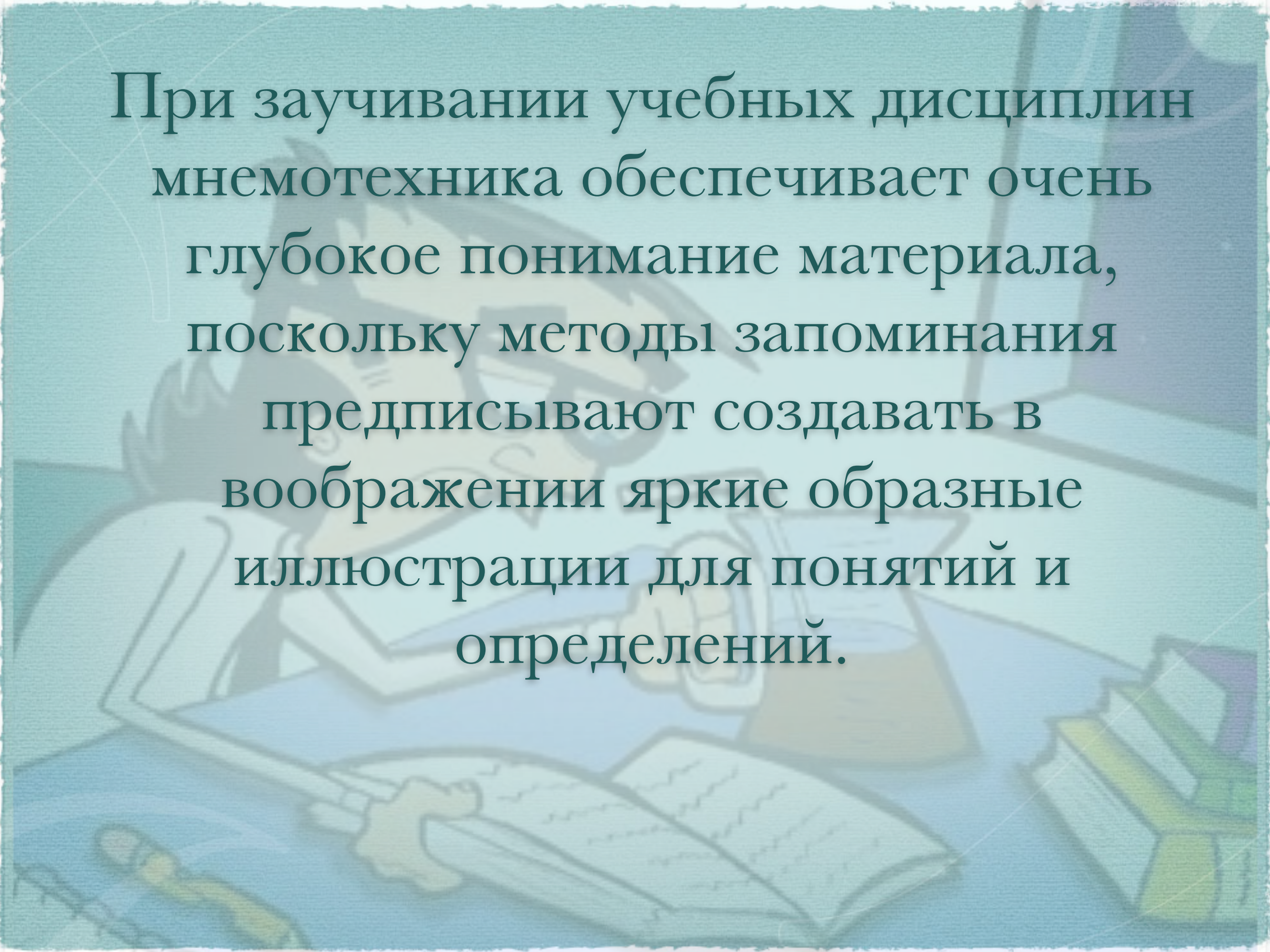


ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП

Замена абстрактных
объектов и фактов на
понятия и представления,
имеющие визуальное,
аудиальное или
кинестетическое
представление, связывание
объектов с уже имеющейся
информацией в памяти
различных типов для
упрощения запоминания.



При заучивании учебных дисциплин
мнемотехника обеспечивает очень
глубокое понимание материала,
поскольку методы запоминания
предписывают создавать в
воображении яркие образные
иллюстрации для понятий и
определений.



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ



I. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации

II. Рифмизация

III. Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных

IV. Нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией

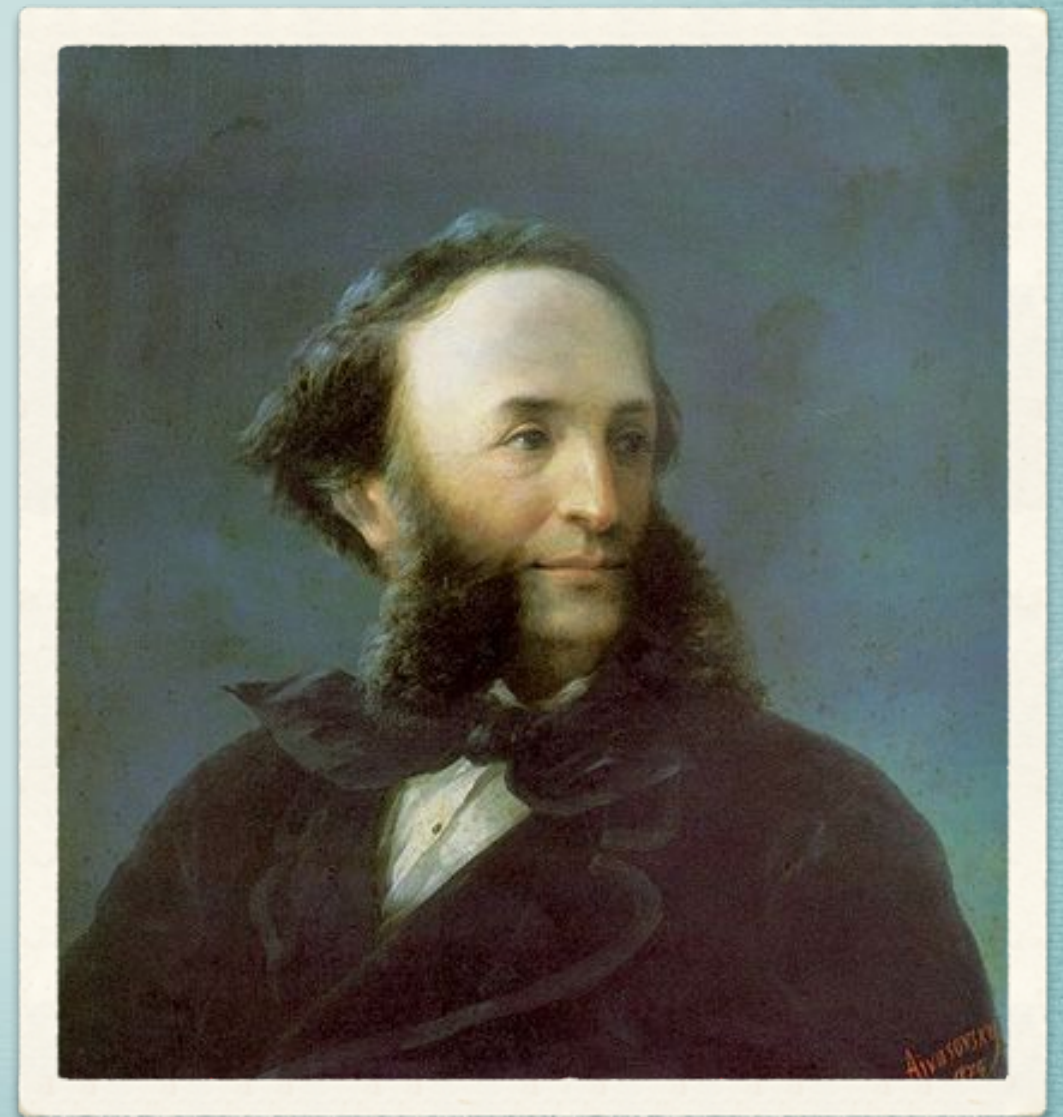
V. Метод Цицерона на пространственное воображение

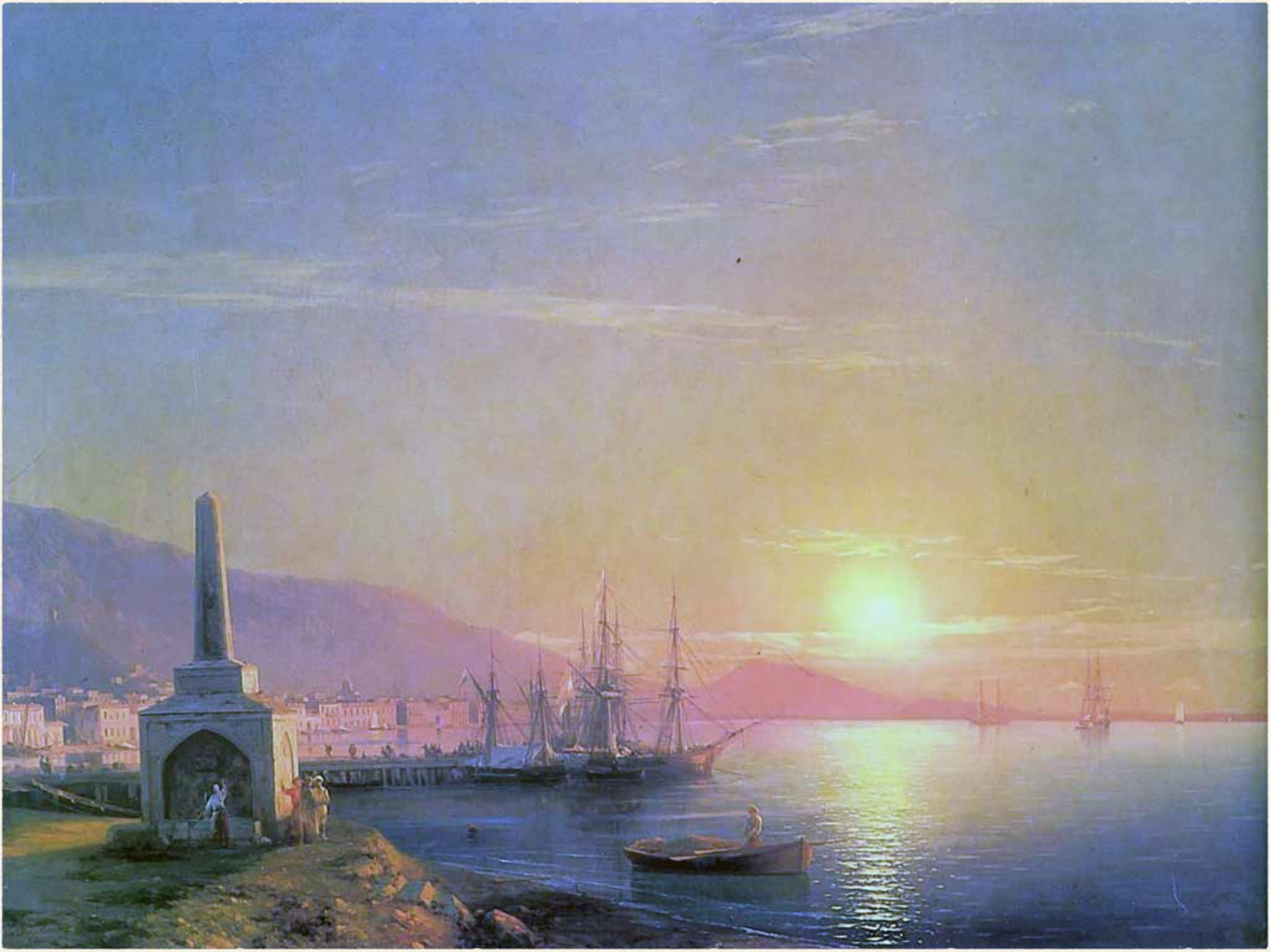
VI. Метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти

VII. Методы запоминания цифр: закономерности, знакомые числа

Тренировка зрительной памяти. Метод Айвазовского

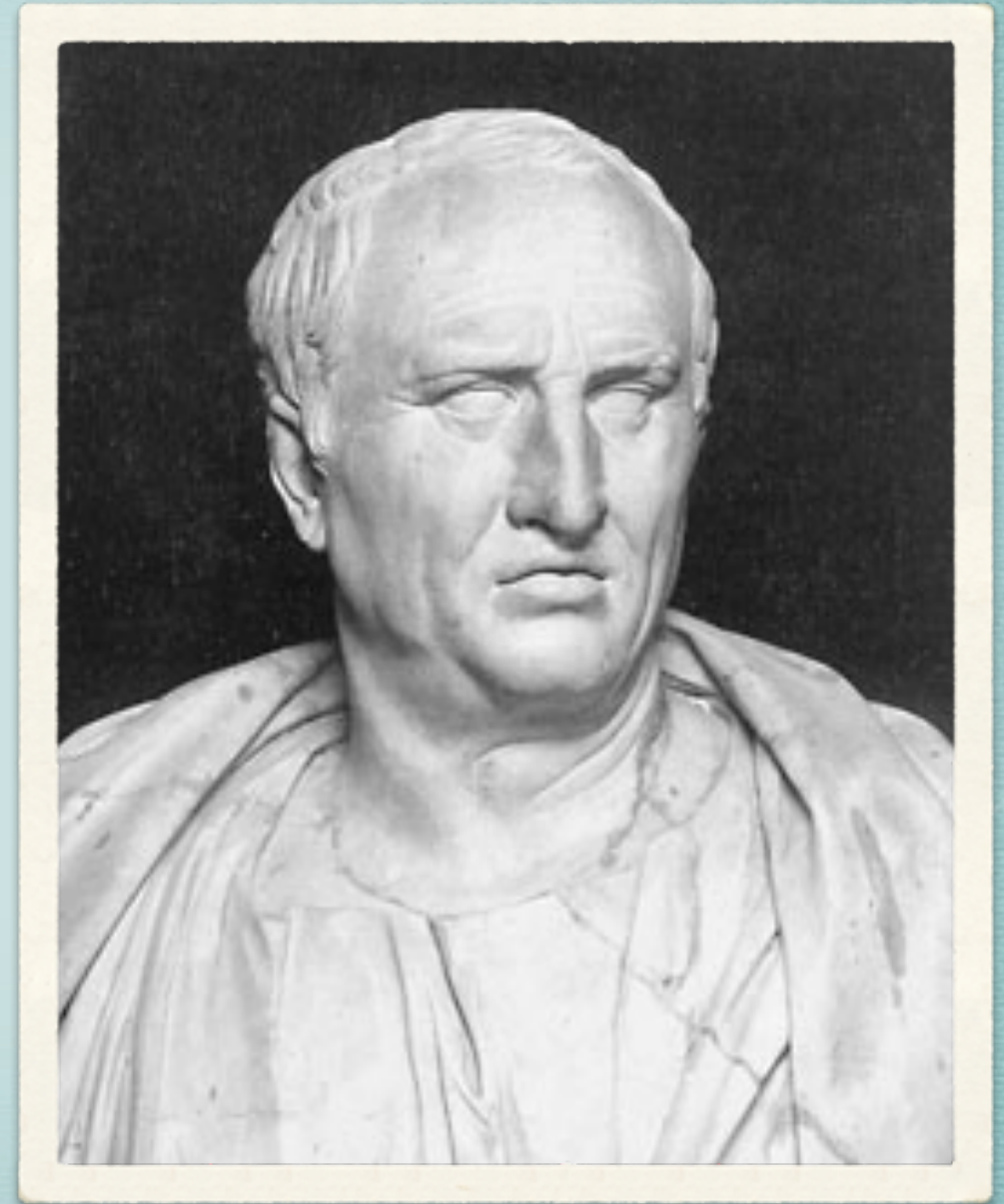
Посмотрите на предмет или на пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.





МЕТОД ЦИЦЕРОНА

Создается последовательная система образов. С каждым образом этой системы поочередно ассоциируются ключевые слова запоминаемой информации: цифры, слова, объекты. Матрица образов может содержать достаточно большое количество образов - 100 и больше.



СОЗДАНИЕ МАТРИЦЫ ОБРАЗОВ

Сначала нужно создать систему или матрицу образов. Образы лучше всего брать из какой-либо хорошо знакомой области, чтобы не было проблем с их запоминанием. Возможны различные варианты для создания системы.

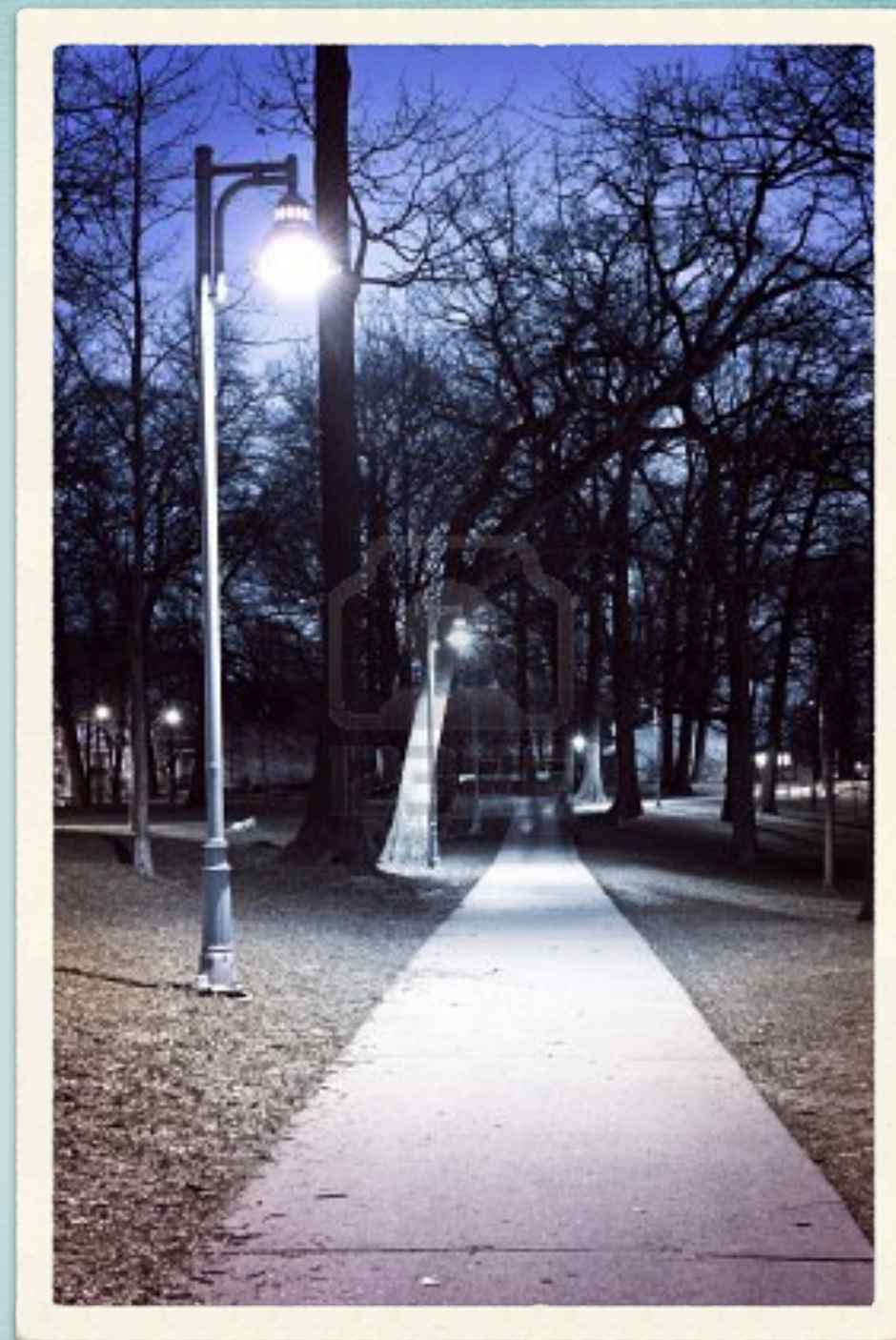
Вариант первый

Использовать обстановки вашей комнаты. По очереди перебирайте предметы находящиеся в комнате. Чтобы не запутаться в том, что уже является в системе, а что еще нет, перебор предметов комнаты лучше осуществлять в каком-либо порядке: например по часовой стрелке. Разобравшись с одной комнатой можно мысленно перейти в соседнюю. В качестве основы для построения системы можно использовать не только свою квартиру, но и квартиры знакомых.



Вариант второй

Использование дороги по которой часто приходится ходить. Перебирая отдельные объекты встречающиеся на пути (дерево, скамейка, киоск, магазин, и т.д.) можно создавать достаточно большие системы образов.



Вариант третий

Все что угодно. В качестве варианта может выступать любая знакомая ситуация, которую можно разбить на отдельные образы.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

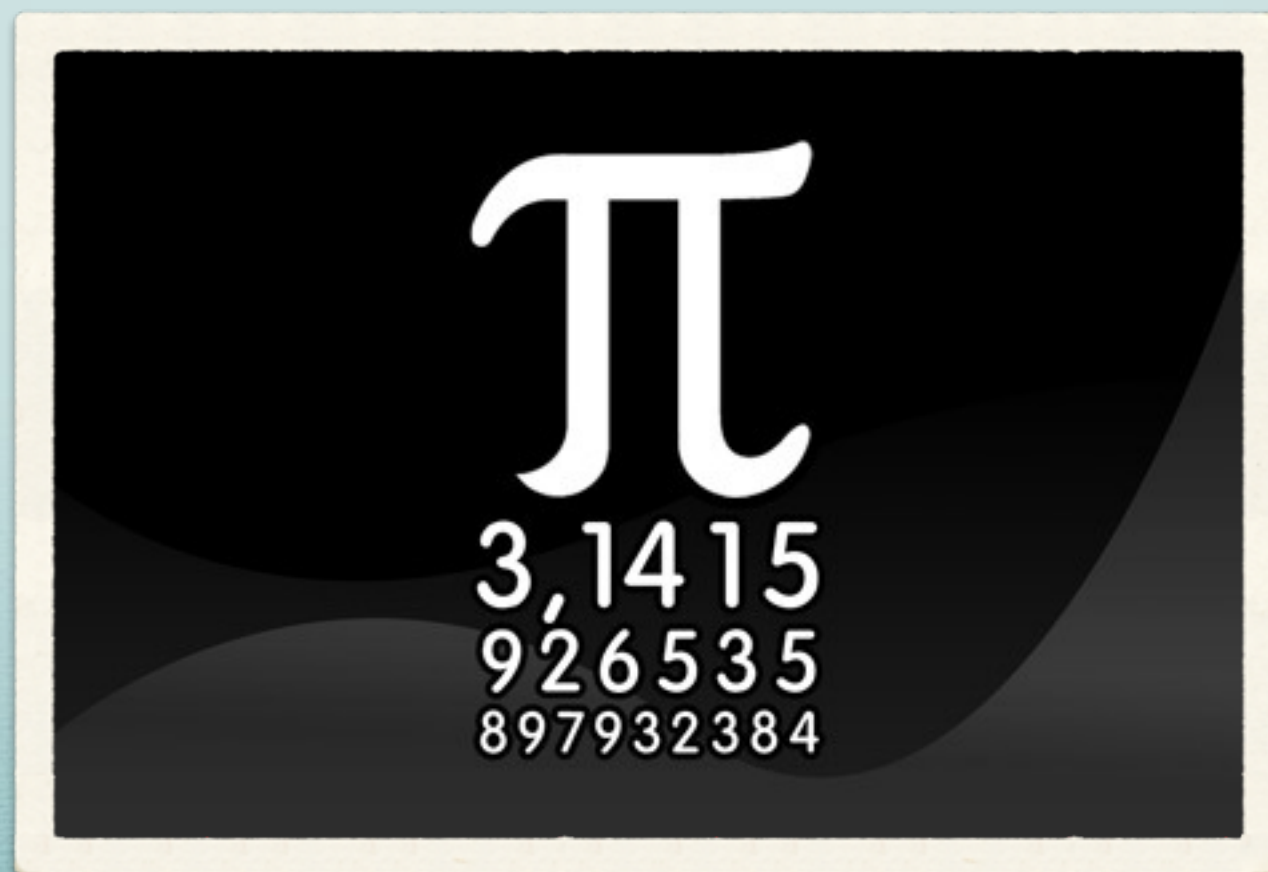
Создав матрицу Потренируйтесь в ее использовании. Попробуйте по очереди мысленно представлять образы от первого объекта к последнему, а затем в обратном порядке - от последнего к первому.

Затем можно приступить к использованию ее для запоминания. Общий принцип запоминания следующий. Из запоминаемой информации выделяются образы, которые по очереди ассоциируются с образами вашей системы.



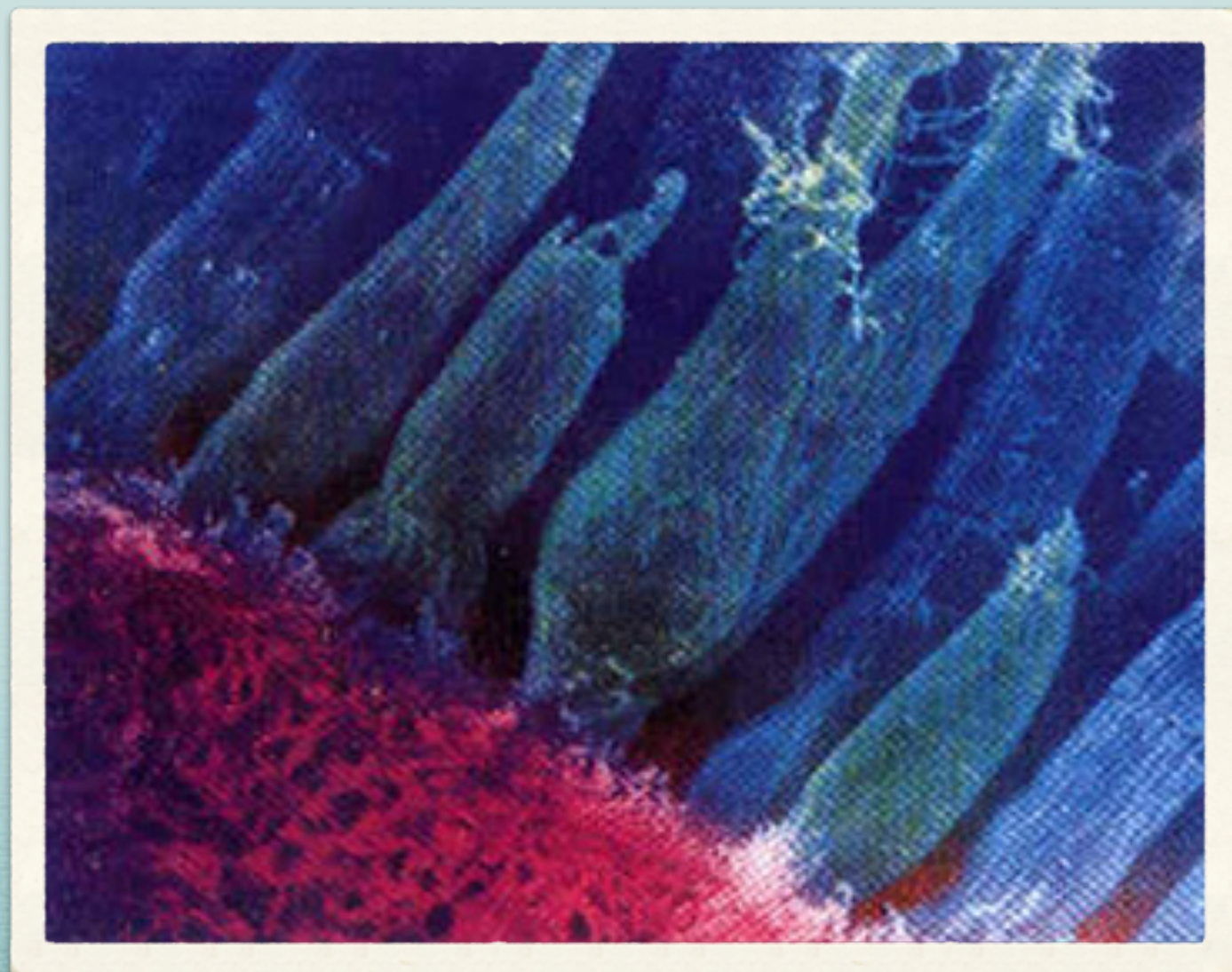
ПРИМЕРЫ. МАТЕМАТИКА

Нужно только постараться
И запомнить всё, как есть:
Три, четырнадцать, пятнадцать,
Девяносто два и шесть



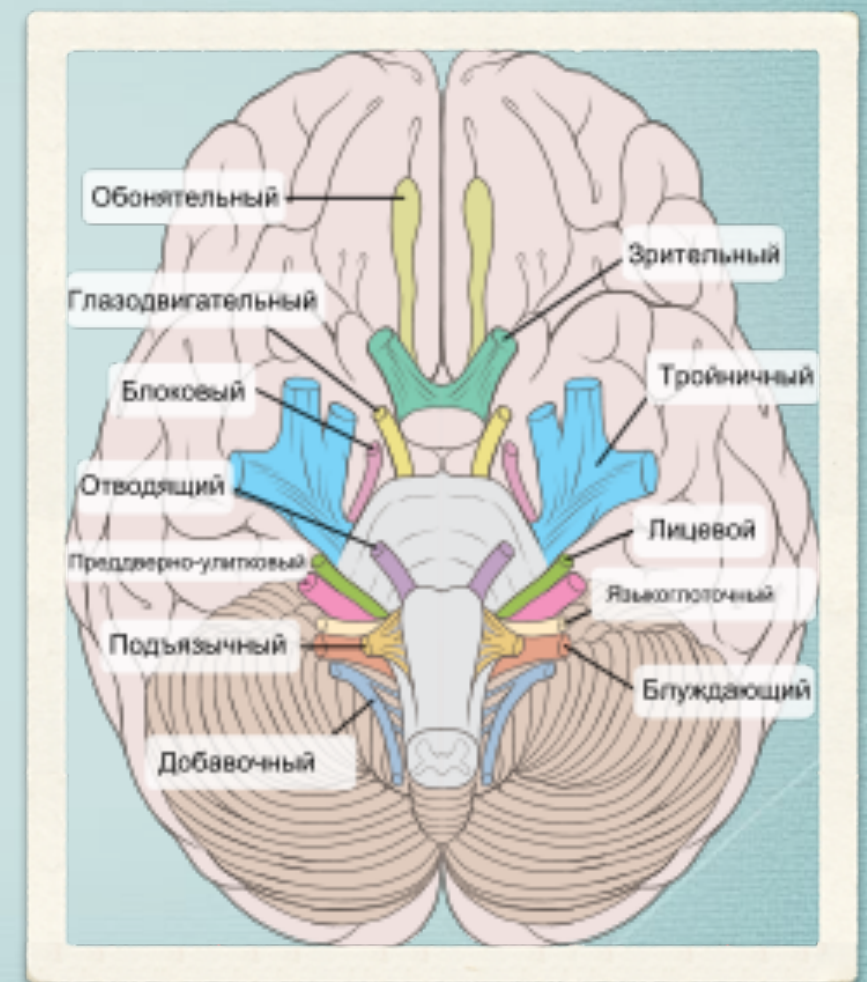
БИОЛОГИЯ

Днём работают с колбочками, ночью ходят с палочками — для запоминания специфики работы фоторецепторов сетчатки глаза.



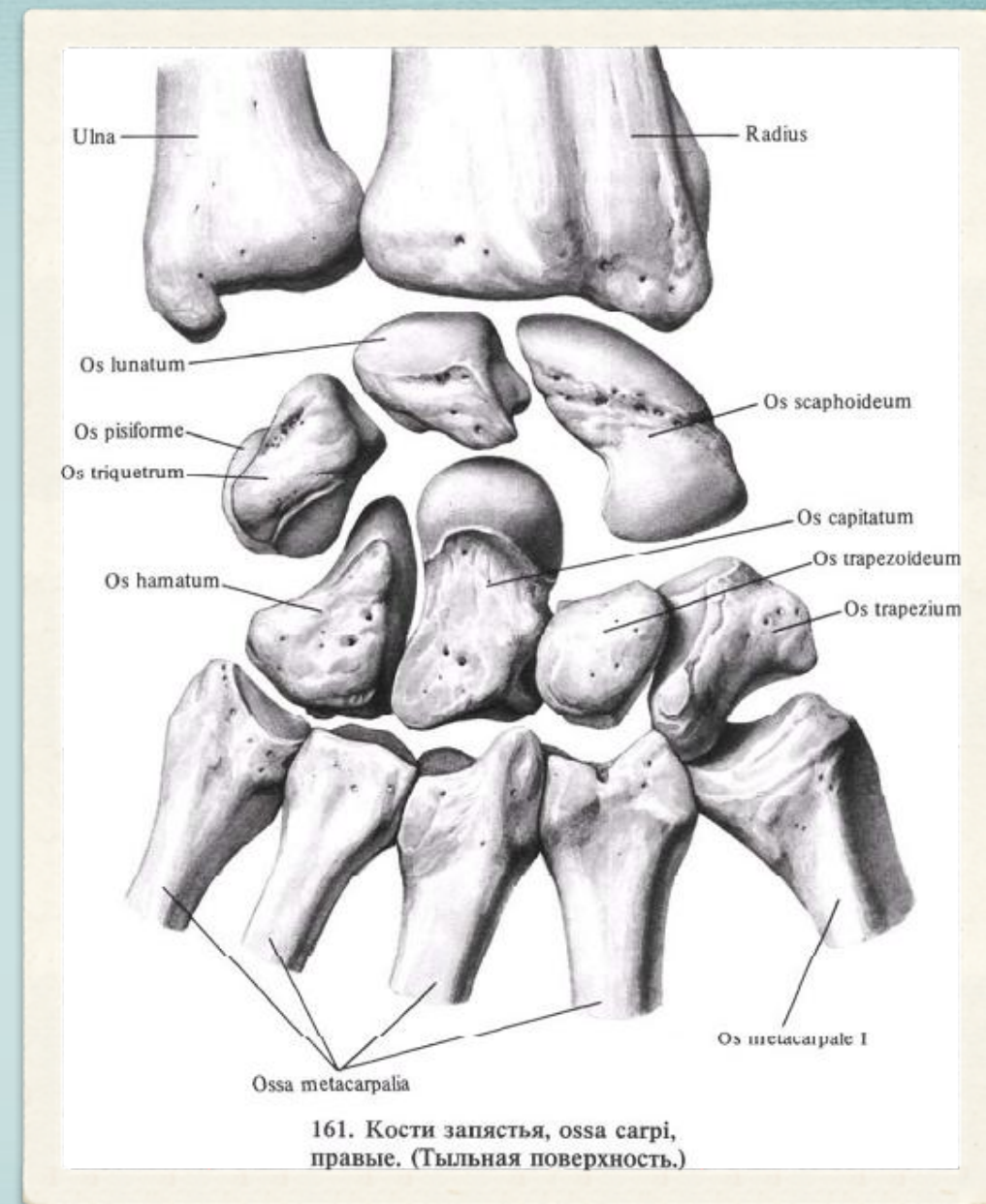
МЕДИЦИНА

Об осёлок осёл
топорище точит, а
факир, вращая глаз,
выть акулой хочет —
чтобы запомнить
очерёдность пар
черепно-мозговых
нервов (на латыне).



Для запоминания
названий и расположения
костей запястья (кости
перечисляются по кругу):

В ладье при луне
Трое ели горох
Да снимали с крючка
Рыбьи головы.
Торопились, увидя
трапецию.



При супинации и пронации обычно используют аналогию с фразой «Суп несла — пролила». Руку нужно вытянуть вперед ладонью вверх и представить, что на руке — тарелка супа — «Суп несла» — супинация. Поворот руки ладонью вниз — «пролила» — пронация.



Занимаясь мнемотехникой, просто так, для профилактики, как физкультурой по утрам, вы сохраните свою память в отличной форме до преклонных лет. А если будет исправен процесс память в вашем мозге, скорее всего все системы мозга будут работать без сбоев.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

