



Несколько советов по повышению способности изучать и запоминать

Педагог-психолог МБОУ
«ОО Каплинская школа»

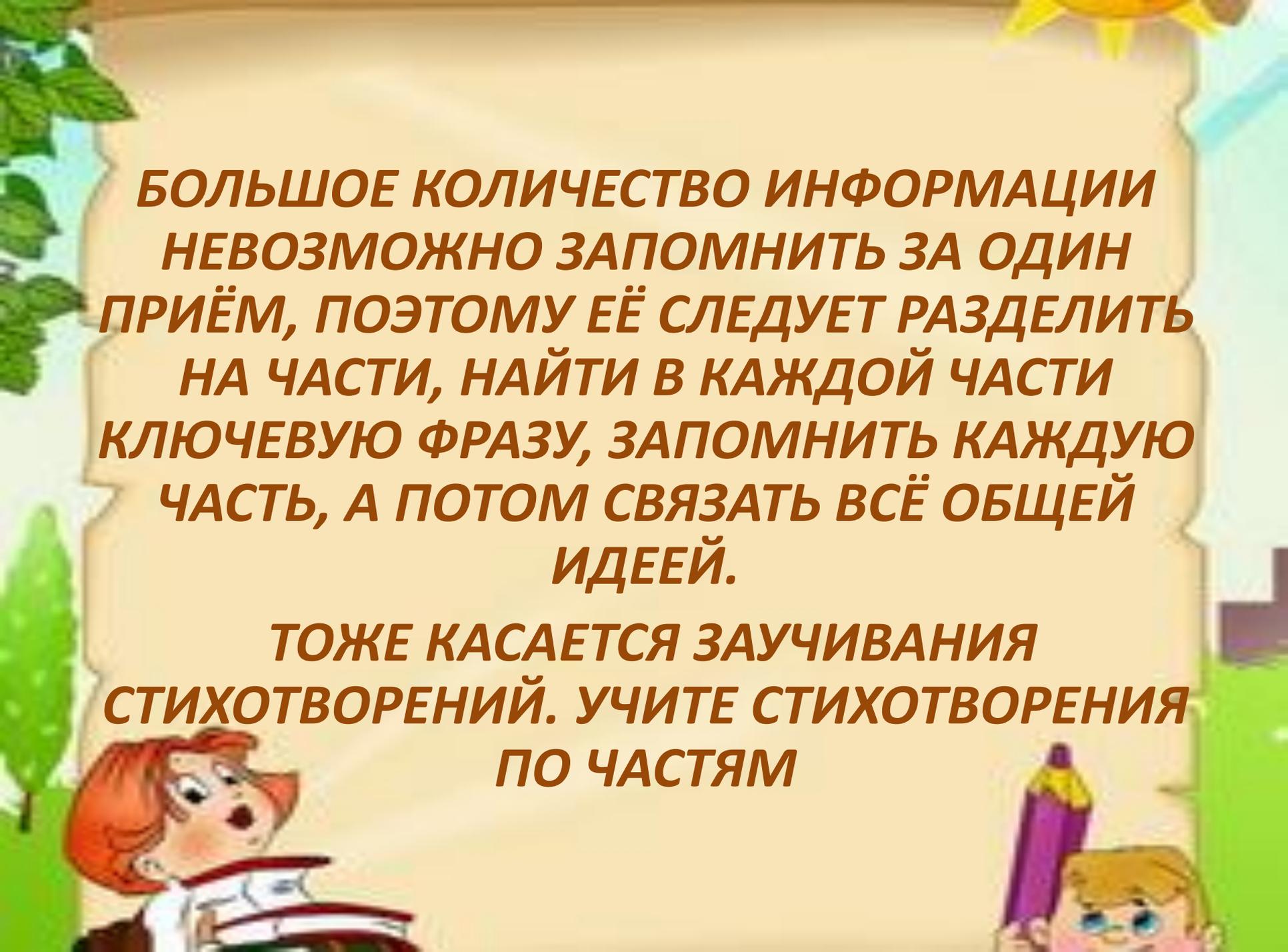
Бабочкина О.В.



**ПАМЯТЬ- ЭТО СПОСОБНОСТЬ
ЗАПОМИНАТЬ ТО, ЧТО МЫ ВИДИМ,
СЛЫШИМ, ГОВОРИМ И ДЕЛАЕМ ,
СОХРАНЯТЬ ВСЁ ЭТО И В НУЖНЫЙ МОМЕНТ
ВОСПРОИЗВОДИТЬ.**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ –ЗАЛОГ
УСПЕШНОСТИ В УЧЁБЕ**

**ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО
ПОВЫШЕНИЮ СПОСОБНОСТИ ЗАПОМИНАТЬ**

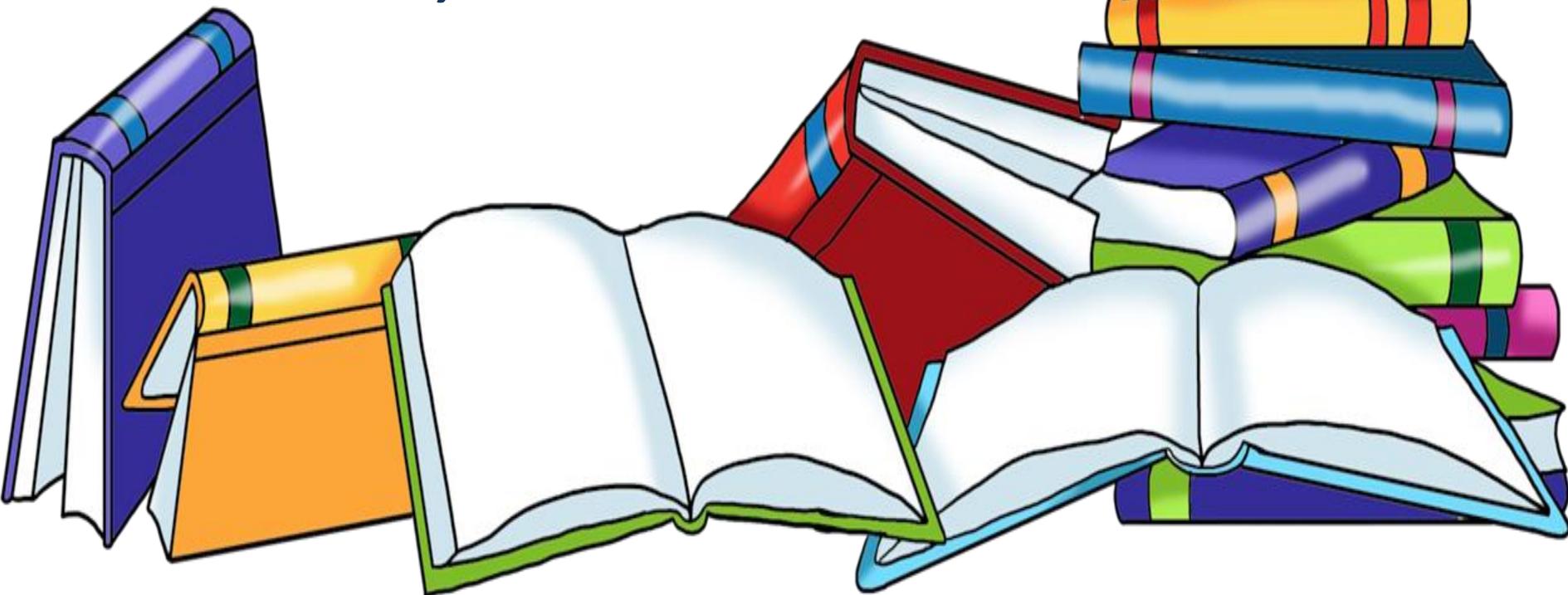


**БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ИНФОРМАЦИИ
НЕВОЗМОЖНО ЗАПОМНИТЬ ЗА ОДИН
ПРИЁМ, ПОЭТОМУ ЕЁ СЛЕДУЕТ РАЗДЕЛИТЬ
НА ЧАСТИ, НАЙТИ В КАЖДОЙ ЧАСТИ
КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ, ЗАПОМНИТЬ КАЖДУЮ
ЧАСТЬ, А ПОТОМ СВЯЗАТЬ ВСЁ ОБЩЕЙ
ИДЕЕЙ.**

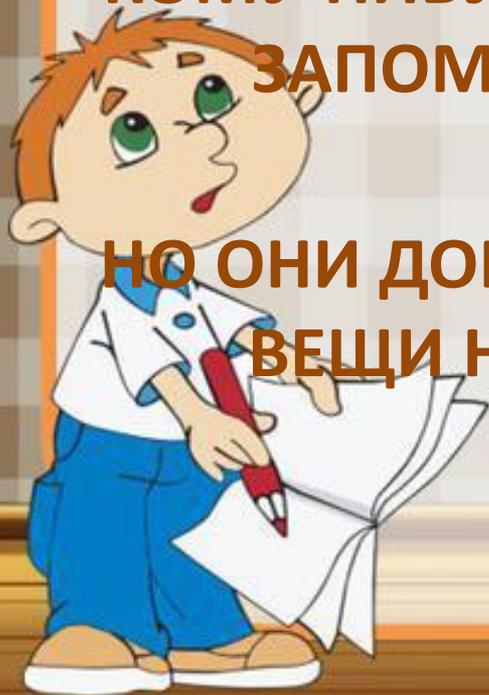
**ТОЖЕ КАСАЕТСЯ ЗАУЧИВАНИЯ
СТИХОТВОРЕНИЙ. УЧИТЕ СТИХОТВОРЕНИЯ
ПО ЧАСТЯМ**



**ЛУЧШЕ ДВА РАЗА ПРОЧЕСТЬ
И ДВА РАЗА ВОСПРОИЗВЕСТИ.
СТАРАЙТЕСЬ ЧИТАТЬ НЕ ТОЛЬКО
ГЛАЗАМИ, НО И ВСЛУХ**



**ПРИ ИЗУЧЕНИИ СЛОЖНОГО МАТЕРИАЛА
ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА ОСНОВНЫЕ ИДЕИ, А НЕ НА
ЗАПОМИНАНИЕ ИЗОЛИРОВАННЫХ ДЕТАЛЕЙ.
ПРАКТИКУЙТЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ГЛАВНЫХ МЫСЛЕЙ
ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА, РАССКАЖИТЕ ИХ
КОМУ-НИБУДЬ СВОИМИ СЛОВАМИ. СМЫСЛОВОЕ
ЗАПОМИНАНИЕ ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ
МЕХАНИЧЕСКОГО,
НО ОНИ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА И НЕКОТОРЫЕ
ВЕЩИ НУЖНО ЗАПОМИНАТЬ ДОСЛОВНО**



**ИЗУЧАЕМЫЙ МАТЕРИАЛ ЛУЧШЕ
ПОВТОРЯТЬ ПЕРЕД СНОМ ИЛИ С УТРА.
УЧИТЫВАЙТЕ «ПРАВИЛО КРАЯ»:
ОБЫЧНО ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЕТСЯ
НАЧАЛО И КОНЕЦ ИНФОРМАЦИИ, А
СЕРЕДИНА «ВЫПАДАЕТ»**



**ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ВО ВРЕМЯ
КОТОРЫХ ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-НИБУДЬ
ДРУГИМ. А ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА
ПОПРОБУЙТЕ ВСПОМНИТЬ И
ПЕРЕСКАЗАТЬ ИЗУЧАЕМЫЙ ВАМИ
МАТЕРИАЛ. ПОМНИТЕ,
ЧЕРЕДОВАНИЕ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО.**



$$2x + 3y = 5y$$

$$2x + 3x$$

$$\frac{z-x}{y}$$

$$\frac{x^2}{(x-1)}$$

$$\begin{array}{r} 2 \overline{) 35424} \\ 24 \\ \hline 114 \\ 108 \\ \hline 62 \\ 60 \\ \hline 24 \\ 24 \\ \hline 0 \end{array}$$

$$\frac{z^2 +}{a -}$$

$$\frac{3a + 2}{= 5a}$$

$$y^2 + x =$$

$$\frac{2}{x - x}$$

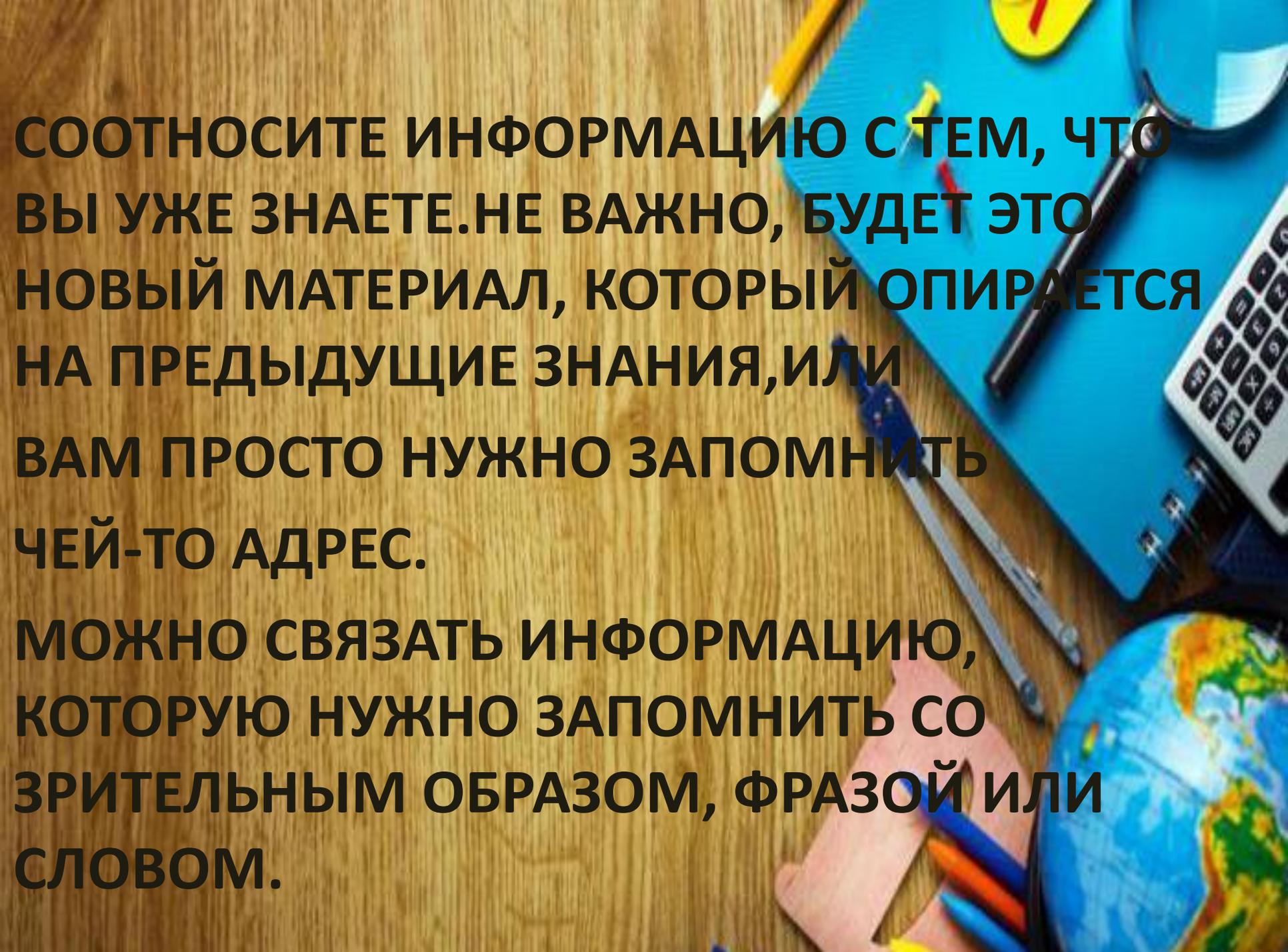
$$\frac{a + b}{c}$$

$$\frac{a + 1}{b - 2} + a$$

$$\begin{array}{l} 2x - 17 \\ = -15 \end{array}$$

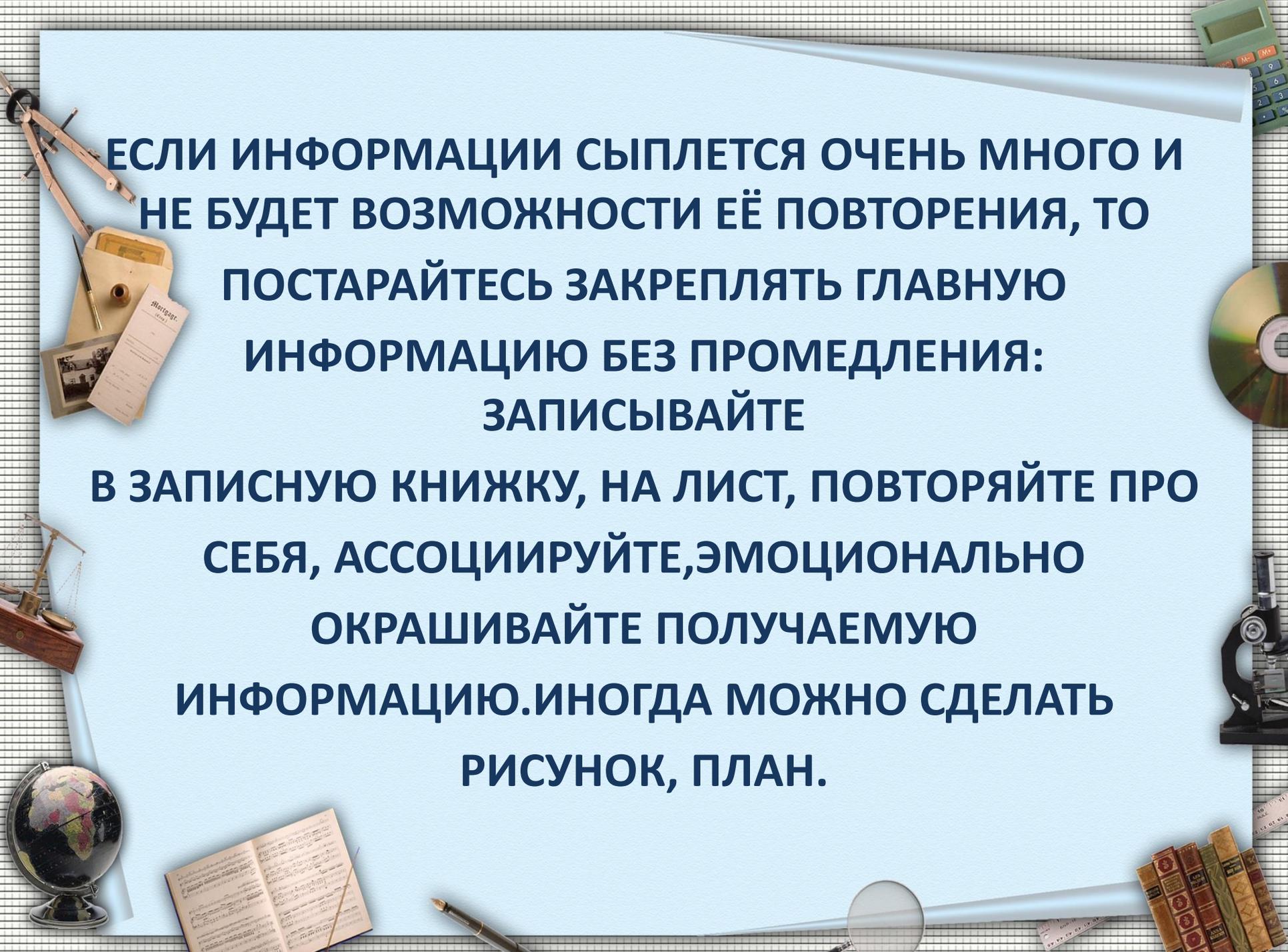
ОБРАТНЫМ ПРОЦЕССУ ЗАПОМИНАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЦЕСС ЗАБЫВАНИЯ. НАИБОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО ПРОЦЕСС ЗАБЫВАНИЯ ИДЁТ В ТЕЧЕНИЕ 48 ЧАСОВ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ .НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ЭТО ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ. ПРЕДПОЛОЖИМ, ЗАНЯТИЯ ПО КАКОМУ-ЛИБО ПРЕДМЕТУ ПРОХОДЯТ РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО СРЕДАМ. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ В ТУ ЖЕ СРЕДУ ВЕЧЕРОМ ,ИЛИ В ЧЕТВЕРГ, А НЕ ВО ВТОРНИК, НАКАНУНЕ СЛЕДУЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ. ВО ВТОРНИК ЛУЧШЕ ПОВТОРИТЬ ТО ,ЧТО УЖЕ СДЕЛАНО.ТАК МАТЕРИАЛ ЗАПОМИНАЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ И НА ПОДГОТОВКУ ТРАТИТСЯ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ.



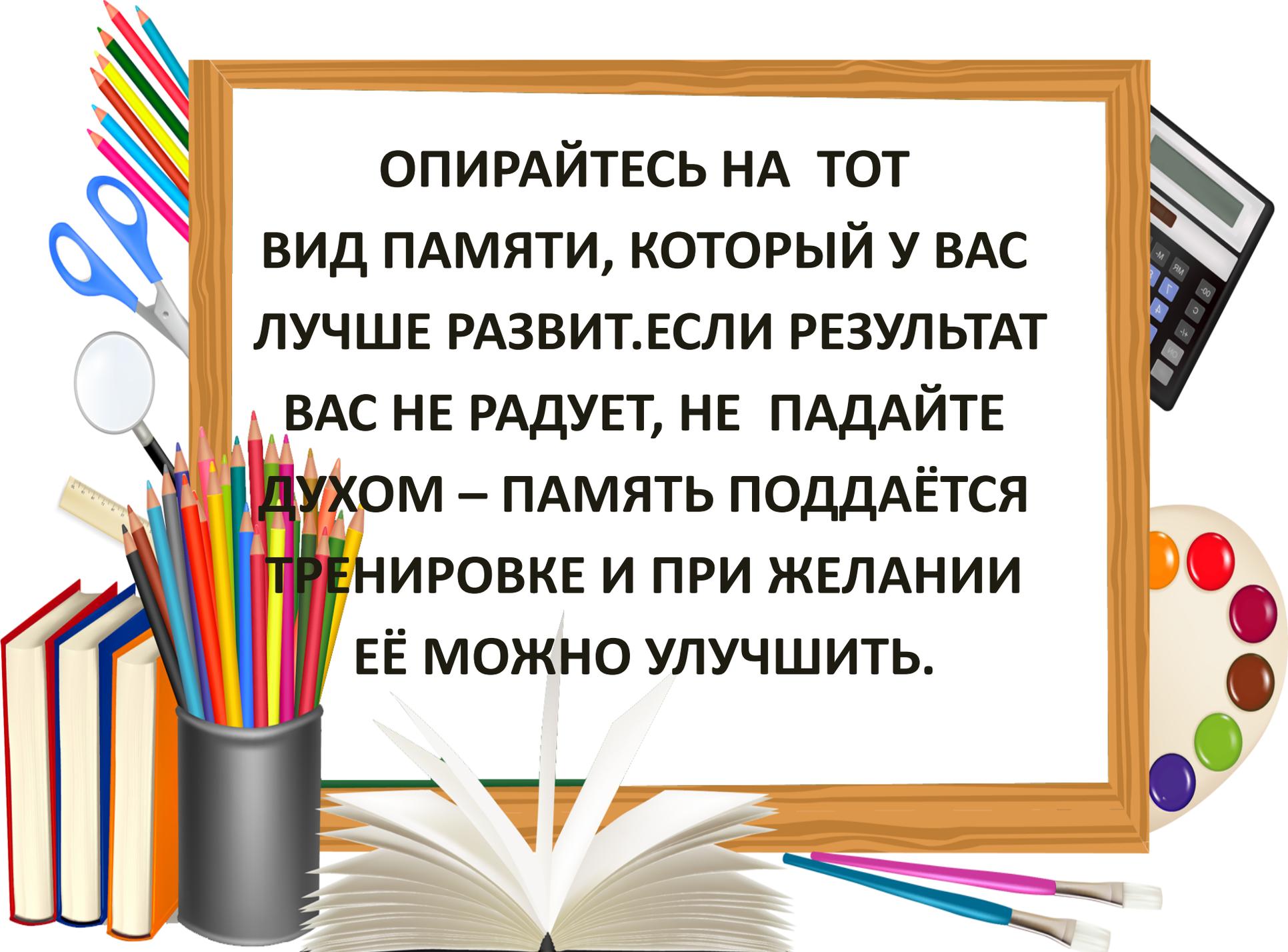


**СООТНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ С ТЕМ, ЧТО
ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ. НЕ ВАЖНО, БУДЕТ ЭТО
НОВЫЙ МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ОПИРАЕТСЯ
НА ПРЕДЫДУЩИЕ ЗНАНИЯ, ИЛИ
ВАМ ПРОСТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ
ЧЕЙ-ТО АДРЕС.**

**МОЖНО СВЯЗАТЬ ИНФОРМАЦИЮ,
КОТОРУЮ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ СО
ЗРИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ, ФРАЗОЙ ИЛИ
СЛОВОМ.**



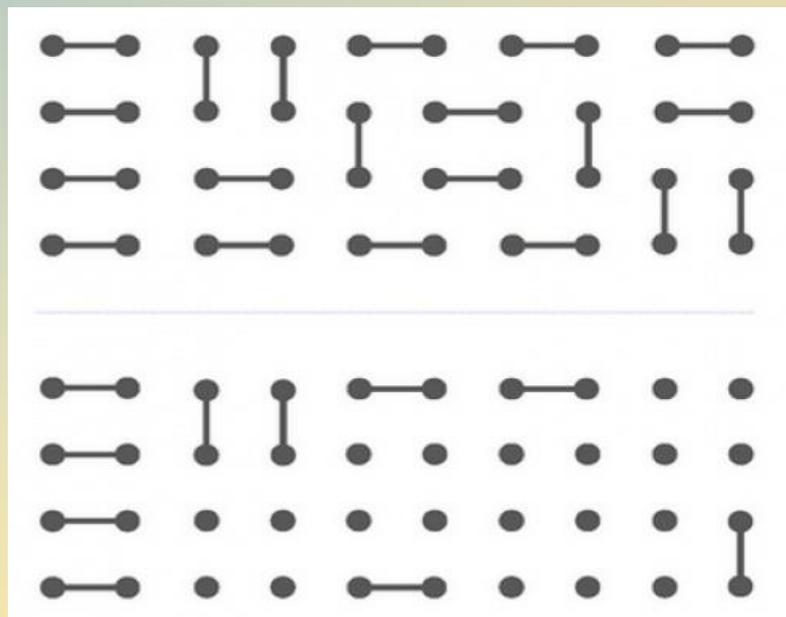
ЕСЛИ ИНФОРМАЦИИ СЫПЛЕТСЯ ОЧЕНЬ МНОГО И НЕ БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ПОВТОРЕНИЯ, ТО ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАКРЕПЛЯТЬ ГЛАВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ: ЗАПИСЫВАЙТЕ В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ, НА ЛИСТ, ПОВТОРЯЙТЕ ПРО СЕБЯ, АССОЦИИРУЙТЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШИВАЙТЕ ПОЛУЧАЕМУЮ ИНФОРМАЦИЮ. ИНОГДА МОЖНО СДЕЛАТЬ РИСУНОК, ПЛАН.



**ОПИРАЙТЕСЬ НА ТОТ
ВИД ПАМЯТИ, КОТОРЫЙ У ВАС
ЛУЧШЕ РАЗВИТ. ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ
ВАС НЕ РАДУЕТ, НЕ ПАДАЙТЕ
ДУХОМ – ПАМЯТЬ ПОДДАЁТСЯ
ТРЕНИРОВКЕ И ПРИ ЖЕЛАНИИ
ЕЁ МОЖНО УЛУЧШИТЬ.**

Предлагаем вам упражнения для тренировки памяти

Запоминайте в течение минуты расположение точек и линий в первых четырёх строках. Затем, не глядя на них, добавьте недостающие линии в нижних четырёх строках



Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Закройте их и ответьте на вопросы:

Какая цифра соответствует снеговiku?

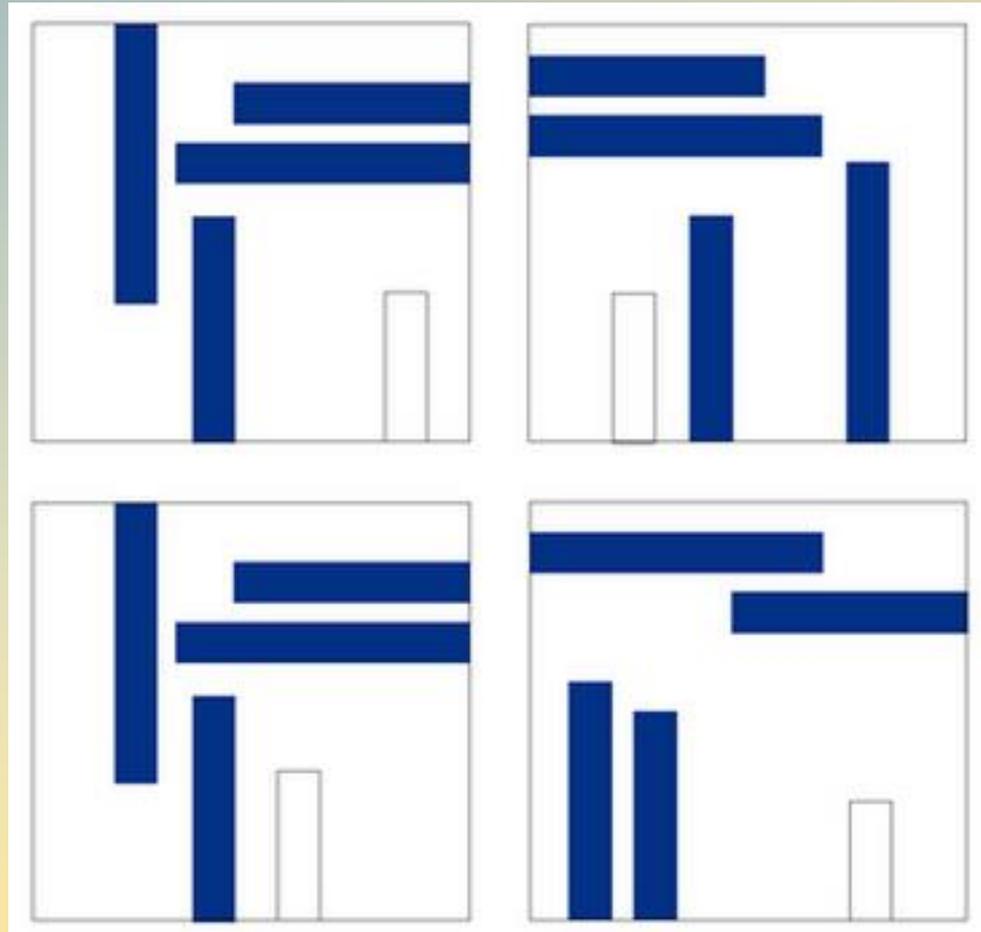
Какие цифры соответствуют оврагу и свече?

Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?

Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке, утке?

0	1	2	3	4
<i>яйцо</i>	<i>свеча</i>	<i>утка</i>	<i>птица</i>	<i>парусник</i>
5	6	7	8	9
<i>детская горка</i>	<i>змея</i>	<i>овраг</i>	<i>снеговик</i>	<i>воздушный шарик</i>

Рассматривайте в течение 20 секунд фигуру слева.
Затем, не глядя на неё, скажите, какая из четырёх
фигур справа ей идентична.



Запоминайте в течение необходимого вам времени список покупок. Затем, не глядя на него, скажите, какой из представленных справа списков- правильный. Обратите внимание на очерёдность покупок.

- ◆ дистиллированная вода
- ◆ бумажные полотенца для кухни
- ◆ хозяйственное мыло
- ◆ мандарины
- ◆ 1 булка
- ◆ макароны для супа
- ◆ 4 куриные грудки

А

- ◆ дистиллированная вода
- ◆ 4 йогурта
- макароны для супа
- ◆ бумажные полотенца для кухни
- ◆ хозяйственное мыло
- ◆ фрукты
- ◆ 1 булка

Б

- ◆ макароны для супа
- ◆ мандарины
- ◆ дистиллированная вода
- ◆ хозяйственное мыло
- ◆ 1 булка
- ◆ 4 куриные грудки
- ◆ бумажные полотенца для кухни

Запоминайте группу животных изображённую на картинке в течение одной минуты. Затем, не глядя на рисунок, запишите на листе бумаги названия животных в алфавитном порядке.



Изучите два списка слов. В правой колонке находятся анаграммы к словам из левой. Свяжите каждое слово из левой колонки с соответствующим ему из правой и запомните их.

Рифма	Фирма
Полет	Тепло
Загон	Газон
Мария	Армия
Салат	Атлас
Гроза	Розга
Вилка	Валик

Посмотрите на колонки и назовите слова, которых не хватает.

Рифма	Фирма
Полет
Загон	Газон
Мария
Салат	Атлас
Гроза	Розга
Вилка

Запоминайте следующие пары изображений и слов в течение 30 секунд . Затем напишите эти слова на листе бумаги в том же порядке, не глядя на рисунок . Совет : ищите связь между объектами и словами, ассоциации облегчат запоминание.

	<i>отпуск</i>
<i>дерево</i>	
	<i>дети</i>
<i>лето</i>	
	<i>магазин</i>
<i>школа</i>	
	<i>небо</i>
<i>сокровище</i>	
	<i>птица</i>

Вам нужно купить мебель. Запоминайте цены из каталога в течение одной минуты, затем, закройте цены и ответьте на вопрос : Сколько денег нужно чтобы купить двухъярусную кровать, круглый коврик, два кресла, две лампы, двухсекционный шкаф.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***