

Мнемотехника - искусство будущего

Пономарева Марина Юрьевна
учитель английского языка
I квалификационной категории

май 2023г.

Потому что...

- современные ритм жизни подразумевает скорость во всем, и для того, чтобы не терять качество обучения и не тормозить своё развитие, необходимо искать альтернативные варианты, одним из которых является мнемотехника;
- мнемотехника затрагивает и другие сферы человеческой жизни, например, психологическую, она позволяет развивать уверенность в себе и своих силах;
- дети становятся более раскрепощенными во время публичных выступлений и экзаменов, взрослые - обретают возможность всестороннего развития и улучшения функций мозговой активности;
- приемы мнемотехники помогают школьникам (да и взрослым тоже) без зубрежки запоминать числа и формулы, учить стихи и большие объемы текста, структурировать информацию и выделять в ней главное, быстро, с помощью ассоциативных образов, учить иностранные слова и НЕ забывать их.

Для каждой задачи есть свои определенные технологии мнемотехники, изучив которые, станет возможным как настоящему самураю, доставать нужный меч - технологию и с легкостью ее применять.

Для успешной подготовки и сдачи выпускных экзаменов в школе важно освоить и запомнить достаточно большой объем учебного материала. Сделать это помогают различные способы эффективного запоминания. Мнемотехнические приемы помогают воспринимать и структурировать

информацию так, чтобы легче можно было запоминать формулы, воспроизводить литературные цитаты или хронологию исторических дат.

Для каждого типа учебного материала есть свои способы запоминания. Более того, у каждого из нас преобладают различные типы памяти: одним легче запомнить наглядную информацию, представленную в таблицах и карточках, другим — ту, которую они сами записали в тетрадь.

На особенности запоминания могут влиять и черты характера, и привычные способы обучения. Есть ученики, которым удобнее запоминать учебный материал небольшими объемами, но в течение всего года, а есть те, кому легче сразу выучить большой объем, а потом несколько раз его просто повторить.

Мне, как ученику старшей школы, в скором будущем предстоит готовиться к сдаче ЕГЭ. В связи с этим меня заинтересовал современный подход к способам эффективного запоминания без стрессов и за короткий (оптимальный) период времени. Свою роль сыграли и особенности моего характера: мне помогают сохранить учебную информацию яркие ассоциативные образы. Другим же легче все запоминать по порядку, разложив по полочкам.

Поэтому, мне стало любопытно **освоить** самому и **познакомить** своих одноклассников с некоторыми приемами мнемотехники. В качестве приложения я предполагаю разработать Памятку «10 эффективных способов запомнить даты, формулы и цитаты к ЕГЭ».

Немного теории

Основные приёмы мнемотехник (мнемоник)

По определению мнемоника, мнемотехника (*от греч. искусство запоминания*) -набор приёмов, которые облегчают запоминание необходимой информации, а также помогают увеличить объём памяти.

Стоит отметить, что с помощью мнемоник исправить нарушения, связанные с памятью, невозможно. Только улучшить качество памяти и увеличить объем. Но при этом с помощью приёмов мнемоник можно развивать мозг в целом, т.к. при запоминании некоторой информации будут задействованы различные области головного мозга.

Приёмы мнемоник можно использовать начиная с начальной школы. Можно и раньше, в зависимости от того, как они принимают условия.

Яркой чертой детской памяти является наглядно-образный характер.

Дети лучше запоминают картины, яркие предметы и пр. Именно поэтому основу большинства мнемоник занимает **визуализация**. Детям очень важно переводить из абстрактного в конкретное. Образное конспектирование в памяти имеет определенный след, абстрактные понятия получают кинестетические, визуальные или аудиальные воплощения.

Нужно отметить, что **в основе памяти лежат ассоциации**. Любые предметы, действия, события собираются в нашей памяти в единую сеть. И вспоминая один фрагмент происходящего, мы можем вспомнить что-либо еще. Соответственно, этим правилом необходимо пользоваться. Т.е. для того, чтобы что-то запомнить, нам нужно информацию направить в «хранилище». Т.е. мозг должен понять, куда соотнести ту или иную информацию. Для этого наша нейронная сеть должна быть обширной. Т.е. человеку в детстве очень важно получить разный тактильный опыт, обонятельный, вкусовой и пр., т.к. именно это будет способствовать расширению возможностей. Мы это поймем, если рассмотрим ассоциацию с точки зрения физиологии. Это будет некая временная связь. Выделяют три рода ассоциаций: по сходству, контрасту и смежности.

Главным правилом ассоциаций, используемых при запоминании, являются три важных пункта. **Ассоциации должны быть:**

1. Смешные
2. Нелогичные
3. Связаны с нами

Чем больше ассоциации будут индивидуальными и нелогичными, тем лучше они запомнятся. Важно сказать, что давать обучающимся при обучении готовые ассоциации практически не имеет никакого смысла, т.к. они могут запомнить ассоциацию, а что было «спрятано» могут и не вытащить. Важно придумывать свои, яркие, объемные, нелогичные образы.

Занимаясь мнемоникой с детьми, можно повысить уровень и объем не только памяти, но и внимания, заметно улучшается словарный запас, речь в целом, воображение, а также творческие способности.

Выделяют **три вида ассоциаций**, на которых строятся мнемотехники:

1. Смысловые

2. Графические

3. Звуковые

Большой объем информации мы запоминаем посредством **СМЫСЛОВЫХ ассоциаций**. Это происходит тогда, когда берём смысл одного слова и присоединяем смысл другого слова. Т.е. мы соединяем два образа, используя их смысл. Вся информация трансформируется в образы, а образы наполняются смыслом.

Графические ассоциации лежат в основе интеллект-карт, визуальных конспектов. Отлично с ними работать, если у обучающего есть систематические ошибки в написании какого-либо слова. Берете слово, в котором он делает ошибку, и к этой ошибке добавляете образ. Важно, чтобы образ ученик придумал сам, так будет продуктивнее. Дети, как правило, этому обучаются не сразу, важно это внедрять и практиковать.

Также благодаря графическим ассоциациям можно запоминать термины.

Благодаря **звуковым ассоциациям** отлично запоминать термины, иностранные слова. Здесь очень важно подобрать созвучие к запоминаемому слову, например, слово geek [rI:k] - пар, дым, чад. Звучит примерно, как РИК. Слово-созвучие: шаРИК, комаРИК, паРИК. Сюжет: КомаРИК залетел в ДЫМ и окосел. В этом методе очень важно представлять визуально написание иностранного слова, т.к. ассоциацию мы можем запомнить, а в правописании сделать ошибку. Попросите ученика после того, как он составит ассоциацию, проговорить несколько раз слово и представить его написание. Обычно мы предлагаем представить белое либо черное полотно и контрастным цветом образно написать слово, термин и пр.

Искусство мнемоник практиковалось очень давно. По мнению некоторых авторов, оно берёт начало в восточных странах. По мнению других самым ярким примером, с кого всё начиналось, был поэт Симмонид, для заметки, он умер в 469 г. до Рождества Христова. Однажды его пригласили к одному очень богатому человеку на пир, читать свои произведения. В течение пира Симмонида пригласили на улицу, когда он вышел там никого не было, а в этот момент дом, где проходил пир, рухнул. Соответственно, все, кто

находился в комнате, погибли. Родственники погибших смогли найти тела родных за счет того, что Симмонид со 100% точностью смог воспроизвести местоположение людей, он точно помнил, кто где сидел. Это дало повод к открытию данного способа запоминания. И впоследствии Цицерон, зная данный способ, использовал его для запоминания своих речей, которые славились витиеватостью. Есть мнение, что во времена Цицерона существовала целая система запоминания, мнемотехническая литература.

В наше время есть метод, который так и называется, **«метод Цицерона»**, (**«метод комнат»**). Его суть заключается в том, что чтобы запоминать большой объем информации, его необходимо распределять по помещению, комнате, которую хорошо знаешь.

Три правила «метода Цицерона»:

- 1) Комната должна быть хорошо вам известна;
- 2) Предметы в комнате должны быть статичны;
- 3) Предметы должны быть яркими, уникальными.

Какой здесь алгоритм?

Берем первый элемент маршрута и привязываем к нему информацию путём ассоциаций. Важно идти по порядку. Нельзя пропускать элементы, иначе информацию можно потерять. Т.е., если вы видите перед собой в комнате диван, шкаф, стол, стул и т.д. вот так и идите, т.к. скорее всего эта картинка в вашей памяти отражается именно так.

Еще одним очень важным элементом в мнемонике является **визуальное мышление**. Всем известно, что визуальный канал у нас самый мощный. У детей начальной школы он, как правило, развит лучше всего. Суть в том, что любую технику, которую вы получаете на данном курсе, необходимо тренировать. Также и визуальный канал. Визуальное мышление можно тренировать, с помощью игры «Найти закономерность», где участникам предлагается ряд предметов, совершенно разных, и им необходимо их объединить.

Суть **«метода историй»** заключается в том, что необходимо связать слова и определения в один текст. Здесь мы вспоминаем правила ассоциаций.

Чем текст будет более нелогичным и смешным, тем быстрее мы его

запомним. Плюсы метода в том, что:

- не требует дополнительной подготовки;
- смешно составлять;
- тренирует креативность.

Следующий метод **«Цепочка»**. Для того, чтобы представить, как работает данный метод, нужно представить цепочку. Наша задача соединять образы между собой. Он также прост в использовании, помогает очень быстро запоминать что-либо.

Метод «Матрешка». Первый образ соединяемой пары образов должен быть намного больше второго. При мысленном увеличении первого образа старайтесь выделить в нем подобраз, к которому затем привяжите второй (маленький) образ пары. Мысленно увеличьте второй образ и создавайте ассоциацию между вторым и третьим образами. И так далее. Образы постоянно вкладываются друг в друга. При этом в ассоциации всегда должны быть четко видны только два образа.

Метод «Трансформация». Также, опираясь на название метода, мы запоминаем ряд слов с помощью того, как одно слово трансформируется в другое. Важно не спешить, ясно представлять последовательность действий.

Метод «Крючки». С помощью данного метода отлично запоминаются правители и события, имеющие хронологическую последовательность.

- Придумываем образ «крючок».
- «Вешаем» на крючки слова.
- Вспоминаем слова на крючках.

Запомним, например, космонавта Юрия Гагарина, совершившего первый полет в космос.

1. Так как он первый, то крючок будет, например, свеча.
2. Берем первые буквы его имени и фамилии: Ю и Г. Составляем слово, например, юга/юг.
3. Ассоциируем крючок и слово: свечу и юг. Представим, что Юг — это наш главный герой, у него в руках свеча/ он на свече и он путешествует по галактикам.
4. Закрепите всё: Юрий Гагарин — Ю и Г — юг + свеча = путешествие Юга

по галактике со свечой в руке или верхом на свече.

Немного практики

Мнемоники для запоминания терминов, стихотворений и иностранных слов

1. Методики запоминания стихотворений.

Многие специалисты говорят о том, что заучивание стихотворений — это прекрасная тренировка памяти, развитие мышления и креативности. Но многие из нас еще в детском возрасте не всегда любили их заучивать. Часто это было связано как раз с непониманием смысла, который пытался донести до нас автор.

Прежде чем заучивать стихотворение наизусть, необходимо:

- 1) Прочитать его ребенку/самому выразительно, эмоционально, с интонацией;
- 2) Обсудить/найти значение всех непонятных слов, которые встречаются в стихотворении, объяснить, что они значат, и обратить внимание на правильное произношение;
- 3) Спросить у ученика, как он понимает смысл данного стихотворения, если он его понимает неправильно - объяснить;
- 4) Еще раз выразительно, выделяя интонацией необходимые моменты, прочитать стихотворение.

Для запоминания стихотворений подойдет **метод пиктограмм**. Пиктограмма (от лат. *pictus*-рисовать и греч. *γραυα* – запись) – знак, отображающий важнейшие узнаваемые черты объекта, предметов, явлений, на которые он указывает, чаще всего в схематическом виде.

Суть пиктограмм — это быстрый схематичный рисунок, который понимаешь только ты. Не нужно рисовать шедевры, т.к. порой хочется прорисовывать каждую деталь, поэтому пиктограммы как метод стоит сначала отработать, затем внедрять как технику для запоминания.

Также можно использовать **мнемотаблицы**. На каждое слово или маленькое словосочетание придумывается картинка (изображение); таким образом, все стихотворение зарисовывается схематически. После этого по памяти, используя графическое изображение, воспроизводится

стихотворение целиком. На начальном этапе можно предложить готовую план-схему, но лучше обучать рисовать сразу самому, т.к. зачастую чужие образы и схемы непонятны.

Для составления мнемосхем необходимо, чтобы:

- 1) рисунок отображал обогащенный образ предмета;
- 2) раскрывал существенное в предмете;
- 3) рисовать необходимо с детьми.

Также при запоминании стихотворений используются следующие **методы**:

- **создание мысленных образов**, когда взрослый медленно и интонацией читает стихи, а ученик тем временем с закрытыми глазами представляет соответствующие образы;
- **сопровождение движениями**. Когда читаем стихотворение проигрываем действия или добавляем активную жестикуляцию;
- **сопровождение музыкой**. Негромкая музыка на фоне, спокойная, плавная может способствовать лучшему запоминанию. НО это полезно не для всех. Нужно смотреть, как ученик запоминает с музыкой и без;
- **сопровождение ритмом**. Во время заучивания стихотворения можно отбивать ритм мячом, хлопать, раскачиваться на качелях и т.д.;
- **совместное чтение**. Отлично работает в парах, когда стихотворение заучивают в классе.

Варианты совместного чтения:

- читаем хором;
- читаем шёпотом;
- «кричим» стихотворением друг на друга;
- читаем по очереди по одной строчке.

2. Запоминание терминов и иностранных слов.

Термины и иностранные слова логично объединить, т.к. методы запоминания будут одинаковы.

Метод Лейтнера - достаточно известный, лежит в основе многих современных приложений, да и некоторые используют его интуитивно. По-

другому, **метод флеш-карточек**. На флеш-карточках отображаем информацию, которую необходимо запомнить.

Алгоритм использования флэш-карточек:

- Распределяем весь изучаемый в данный момент материал по карточкам в режиме 1 карточка = 1 единица информации.
- Карточки с информацией, которую не получается запомнить совсем, складываем в первую колоду и повторяем ежедневно.
- Карточки с информацией, которую вы помните фрагментарно, помещаете во вторую колоду и повторяете через день.
- Карточки с информацией, которую вы иногда забываете или не всегда можете быстро вспомнить, помещаете в третью колоду и повторяете раз в три дня.
- По мере освоения материала карточки из первой колоды переключаете во вторую, а затем в третью колоду.

Плюс метода в том, что ученик сосредотачивается на наиболее сложной информации на флеш-карточках, которые всегда находятся в первой группе и повторяются ежедневно. В результате происходит сокращение времени, затрачиваемого на обучение.

Метод стикеров. Суть метода в том, чтобы написать на стикеры слова, термины, которые необходимо запомнить или которые запоминаются плохо, и расклеить их на видных местах в квартире, помещении, где учите материал.

Метод рассказа. Это достаточно забавно, но интересно. Составить из набора иностранных слов рассказ на русском языке. Например, моя life напрямую зависит от выбранной profession и т.д.

Метод Аткинсона. Суть метода состоит в том, что мы подбираем слово, похожее по звучанию на то, которое хотим выучить, и соединяем два образа в одну картинку или историю. Например, слово «подушка» — pillow [пилоу]. Слово, похожее по звучанию, будет «пила». Итак, у нас есть образ подушки, и у нас есть образ пилы. Всё что осталось сделать — это соединить их в одну историю. Например, можно представить, что мы пилим пилой подушку. И всё, произошёл процесс запоминания.

Иностранные языки отлично отрабатываются в разговоре. Новые слова, как

и термины можно брать из любимых сериалов, фильмов, музыки и пр.

Этот способ хорош и привлекателен, потому что слова запоминаются в нескучном для нас формате.

Когда мы запоминаем информацию, её необходимо **структурировать**, особенно если это информация «сухая» и не дополнена яркими картинками.

Структурирование можно использовать особенно при запоминании **больших** объемов информации, **маленькой, нелогичной** информации, **набора** слов и цифр.

Главная задача в структурировании — это **выделить главную мысль** и **упростить** смысл предложения, абзаца.

Итак, чтобы запомнить **большие тексты** на иностранном языке рекомендуется также писать **конспекты** рисовать **интеллект-карты**.

1. **Конспекты** нужно научиться писать. Чтобы их научиться писать, нужно **уметь выделять главную мысль**. Это очень важно понять, т.к. зачастую у многих «написание конспекта» означает переписать параграф.

Традиционное конспектирование делится на:

- линейное;
- одноцветное;
- вербальное;
- списки;
- последовательное;
- ограничивающее;
- бессистемное.

Минусы конспектирования в том, что:

- когда пишешь за лектором, можно упустить логическую суть и просто записывать слово в слово;
- нет фокусировки на основной мысли, просто совершаешь механическое действие;
- тратится очень много времени, соответственно, при выполнении данного задания сильно устаешь.

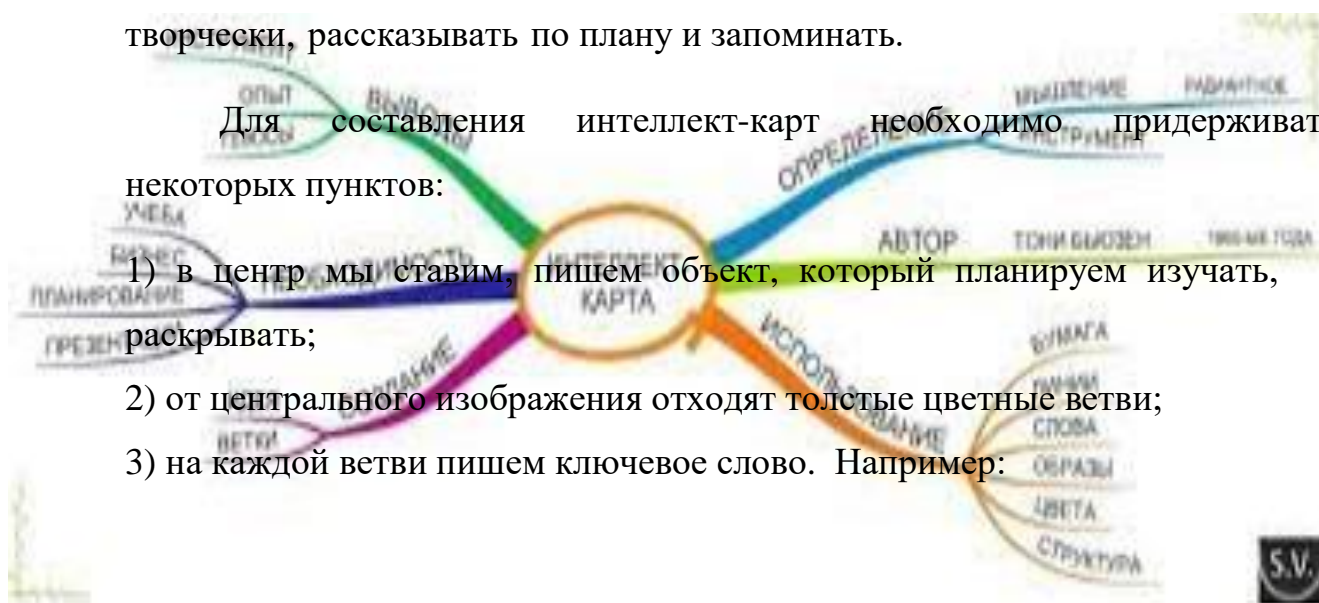
Важно усвоить, что конспект лучше составлять сразу после услышанной лекции или прочтенного параграфа. Именно так мы сможем объективно выделить основные мысли и избежать лишних слов в тексте.

Учитывая особенности каждого из нас, порой подкрепить знания **моторно** лишним не будет, именно поэтому **шпаргалки писать полезно от руки**. Главное создать тишину и сконцентрироваться на предмете, а также писать только тезисы.

2. **Интеллект-карты** активно используются в бизнесе, в презентациях чего-либо нового. **Суть** интеллект-карт состоит в том, чтобы **большое количество информации поместить на один лист**. Соответственно, благодаря этому мы научимся работать с большим текстом, мыслить творчески, рассказывать по плану и запоминать.

Для составления интеллект-карт необходимо придерживаться некоторых пунктов:

- 1) в центр мы ставим, пишем объект, который планируем изучать, раскрывать;
- 2) от центрального изображения отходят толстые цветные ветви;
- 3) на каждой ветви пишем ключевое слово. Например:



Для реализации интеллект-карты необходимы:

- большой лист бумаги или большая маркерная доска;
- набор цветных карандашей, маркеров, ручек и пр.;

- воображение;- тема, которую планируете изучить.

«Интеллект-карта составлена хорошо тогда, когда она вам нравится» — это слова **Тони Бьюзена**, автора книги «Интеллект-карты».

Соответственно, вместо большого конспекта и огромного количества бумаги, можно составлять интеллект-карты, которые занимают намного меньше места, но при этом работая, составляя её вы изучаете ту тему, проблему, которые хотите нарисовать на карте.

Стоит отметить, что **многоцветность** при составлении интеллект-карт **приветствуется**, т.к. она стимулирует память и творческое мышление человека.

Комбинация цветов способна:

- привлечь внимание;
- значительно улучшить понимание;
- улучшить способность к обработке и хранению информации;
- стимулировать мотивацию.

3.Еще один способ структурировать информацию — **это создание визуального конспекта**. В визуальном конспекте меньше текста, выжимка главных мыслей, которая отражена в виде графических изображений. Как правило, в визуальных конспектах используются рисунки, стрелки, схемы и пр. Например:



Для того, чтобы овладеть данной техникой, также необходимо тренироваться.

4 . Способы повторения информации

В конце XIX века немецкий психолог **Герман Эббингауз** построил кривую забывания, показывающую, как долго хранится в памяти запомненная однажды информация. Эббингауз запоминал бессмысленные трехбуквенные слоги. При механическом запоминании, то есть когда человек не понимает

смысла материала и не применяет мнемотехник, через час в памяти остается лишь 44% информации, а через неделю – менее 25%. К счастью, при осознанном запоминании информация забывается гораздо медленнее.

Практика показывает, что для того, чтобы в нашей памяти информация оставалась на длительный срок, необходимо повторение:

- первое — через 15–20 минут после заучивания;
- второе — через 6–8 часов;
- третье — через 24 часа.

Если есть два дня:

- первое повторение — сразу по окончании чтения;
- второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
- третье повторение — через 8 часов после второго;
- четвертое повторение — через 24 часа после третьего.

Если нужно помнить очень долго:

- первое повторение — сразу по окончании чтения;
- второе повторение — через 20—30 минут после первого повторения;
- третье повторение — через 1 день после второго;
- четвертое повторение — через 2—3 недели после третьего;
- пятое повторение — через 2—3 месяца после четвертого повторения.

Для закрепления информации в памяти **навсегда** наши современники из США интернет-журналист Б. Салливан, а также преподаватель и советник по информационной безопасности Х.Томпсон предлагают использовать следующий рецепт повторений:

первое — через 5 секунд,

второе — через 25 секунд,

третье — через 2 минуты,

далее — через 10 минут,

затем через 1 час,

через 5 часов, 1 день, 5 дней, 25 дней, 4 месяца, 2 года и т. д.

Использованная литература:

1. Суперпамять для всех. Е.Е. Васильева, В. Ю. Васильев
2. Маленькая книжка о большой памяти. А. Р. Лурия
3. Развитие памяти для чайников. Джон Богосиан Арден
4. Техника тренировки памяти. О. А. Андреев, Л. Н. Хромов
5. Усовершенствуйте свою память. Тони Бьюзен
6. Память и уход за ней. Уильям Аткинсон
7. Развитие памяти и способности концентрироваться. Гарри Лорейн
8. Искусство концентрации: как улучшить память за 10 дней. Эберхард Хойль

Электронные ресурсы:

1. [Мнемоника. RU — тренировка памяти](#)
2. <http://zapominalki.ru/zapominalki-kak-intellektualnye-orudiya/>
3. <http://languers.ru/nahodki/metody-zapominaniya-slov-pri-izuchenii-inostrannogo-jazyka.html>
4. <http://for-teacher.ru/planning/77-sozдание-didakticheskogo-posobiya.html>
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>