**КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАМЯТЬ**

**Алгоритм запоминания информации при чтении**

Алгоритм, влияющий на успешность запоминания.

**Шаг 1.** Установка на запоминание

Вы даёте сами себе команду на запоминание, чтобы максимально настроится на работу. При этом необходимо чётко сформулировать свою задачу. Например: «Сейчас я буду максимально собран и внимателен, я буду всё осознавать. Я буду фиксировать в памяти новую информацию, чтобы потом, в любой момент, когда мне это понадобится, легко вспомнить её во всех деталях». Оцените также объём и сложность изучаемого материала. Выберите подходящую скорость чтения. Оцените, сколько времени вам понадобится для прочного усвоения материала. Выделите время как для запоминания, так и для повторения. Лучшей установкой на запоминание является также установка на контроль качества усвоения материала. Пообещайте себе пересказать материал после его изучения.

**Шаг 2.** Методы и приёмы запоминания

Приём образного группирования

Группирование **1-го уровня**:

а) в процессе чтения выделяем в тексте не более 7±2 смысловых блоков или ключевых идей. Если в тексте больше семи смысловых блоков, то или группируем два близких блока в один, или разбиваем текст на части и изучаем его в несколько заходов;

б) далее формируем в воображении образ-картинку для каждого смыслового блока с использованием всех органов чувств (синестезия). Каждый смысловой блок может содержать не более 7±2 ключевых деталей, которые должны быть зашифрованы в образе-картинке. Не старайтесь включить в образ каждую мелочь — доверяйте своей памяти. Лучше сделайте каждый образ ярким, объёмным, нестандартным, легко запоминающимся и пометьте его ключевым словом. Удерживайте каждый образ в течении 5-20 секунд в оперативной памяти, чтобы перевести его в долговременную память. После этого достаточно произнести ключевое слово, чтобы вызвать нужный образ со всеми деталями.

Группирование **2-го уровня**: объединяем образы всех семи смысловых блоков в одну общую картину или в один динамичный захватывающий фильм. Удерживаем эту общую картину в течении 5-20 секунд для закрепления связей между блоками. Важно научится охватывать общую картинку одним взглядом и по желанию входить в любой смысловой блок.

**Шаг 3.** Закрепление и повторение

1) Просканировать целостность общей картинки, проверить прочность связей.

2) Развернуть и просканировать каждый смысловой блок.

3) Пересказать текст.

4) Пересказать текст в обратном порядке от конца к началу.

5) Систематическое повторение-сканирование.

**Другие приёмы.**

Акронимы и акростихи (для воспроизведения информации по ключевым словам).

Акроним — это определённая комбинация букв. Каждая буква обозначает мысль, которую вам надо запомнить. Например, ДУПЛО является акронимом стрельбы из ружья: дыхание, упор, прицелиться, легко (нажать на курок), отдача.

Акростих — это предложение, где первая буква каждого слова обозначает мысль, которую надо запомнить. Например: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — акростих для запоминания основных цветов спектра: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый.

Ключи-рифмы (для упорядоченных и неупорядоченных списков)

Сначала запомните ключевые слова, которые могут ассоциироваться (рифмоваться) с цифрами: один — сахарин; два — сова; три — лари; четыре — сохранили. Затем установите образную ассоциацию между ключевыми словами и тем, что вам надо запомнить. Например, надо запомнить четыре основные группы продуктов: гастрономия; мясо, птица, рыба; крупы; овощи и фрукты. Тогда гастрономию можно представить как сахарин, мясо — сова, крупы — лари (в которых они хранятся), овощи — сохранили.

**Метод местоположения (приблизительно для двадцати пунктов)**

Выберите некое место, в котором вы провели какое-то время и которое легко запомнить. Представьте себя прогуливающимся в этом месте, отмечая некоторые предметы вокруг — дверь, диван, холодильник, полки и т.д. Мысленно разложите то, что вам надо запомнить, во все отмеченные места. При этом надо помнить, что ассоциации между местами, которые вы отметили, и тем, что надо запомнить, должны быть очевидными. Например, для того чтобы запомнить Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона и Ричарда Никсона, можно вообразить, что вы идёте к двери и видите вставленную в неё долларовую купюру, открываете дверь и видите отдыхающего на диване Джефферсона и перекусывающего у холодильника Никсона.

**Метод ключевых слов (для иностранных слов)**

Сначала подберите к иностранному слову, которое вам надо запомнить, похожее на него по звучанию слово на вашем родном языке. Затем мысленно установите связь между иностранным словом и значением похожего на него по звучанию слова на родном языке. Например, надо запомнить испанское слово cabina, которое означает телефонную будку. На русском можно представить кабину грузовика. Таким образом, встретив потом слово cabina, у вас возникнет образ кабины грузовика, с которой связано понятие «телефонная будка».

**Метод «имя-образ» (для запоминания имён)**

Просто установите ассоциацию между именем и физическими характеристиками личности. Например, если вы хотите запомнить имя Наталии Белохвостиковой, то можно выбрать ассоциацию «белокурые волосы до талии» («Наталия» рифмуется с «талией»).

Увязывание (для упорядоченных и неупорядоченных списков).

Сочините историю, так, чтобы каждое слово или идея в ней были связаны с тем, что надо запомнить. Если надо запомнить слова «Наполеон, ухо, дверь, Германия», то можно сочинить историю про «Наполеона, который приник ухом к двери, подслушивая говорящего по-немецки человека».