



# Мнемотехники и рекомендации по развитию ПАМЯТИ

Рекомендации психолога  
обучающимся



# Память



**и использовать  
информацию**



**хранить**



**способность  
накапливать**



**психическое  
свойство человека**





**Мнемотехника в переводе с греческого обозначает «ИСКУССТВО ЗАПОМИНАНИЯ».**

## **Мнемозина**

богиня в древнегреческой мифологии, олицетворение **памяти**, мать всех муз.

# Развиваем память, тренируя внимание



Попробуйте во время прогулки поиграть с собеседником: кто больше отметит домов с зелёными крышами?

Для развития памяти полезны и картинки из серии «найдите десять отличий». В этих случаях ваш мозг концентрируется на мелочах и привыкает к активной работе в нестандартных ситуациях.



# Сочетание разных видов памяти ради одной цели



**МОТОРНАЯ**  
(пишем и  
запоминаем)  
**ПАМЯТЬ**



**ЗРИТЕЛЬНАЯ**  
(запоминаем то,  
откуда  
переписываем)  
**ПАМЯТЬ**



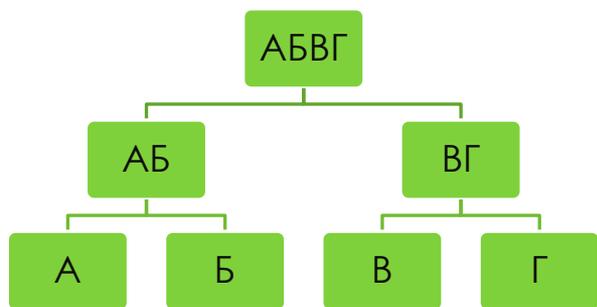
**СЛУХОВАЯ**  
(заучиваем  
на слух)  
**ПАМЯТЬ**



# Запоминаем по частям

Всю информацию «раскладывают по полочкам». То есть текст нужно компоновать в конспект, слова разделять на группы, формулы заучивать вместе с примерами.

Так же важно одновременно разбираться с возникающими вопросами, ведь когда мы сами добываем необходимое, то и усваиваем это лучше. Так и строчка заучивается быстрее, если в ней было незнакомое выражение, подсмотренное в словаре.



# Повторение

Этот вариант подойдет людям с развитой зрительной памятью и плохой слуховой.

*Предположим, что в тот момент, когда вы прогуливались по парку, вам знакомый сказал номер телефона, а никакой возможности записать у вас нет. В таком случае, пока ваш друг диктует, мысленно представьте вашу трубку и под диктовку набирайте на ней номер. Потом сделайте вид, что он был занят, и попробуйте еще раз, вслух проговаривая номер другу. Если все правильно, повторите еще раз, и даже через пару часов вы все вспомните.*

Практика такого упражнения с каждым разом будет положительно отражаться на развитии вашей памяти.



# Рифмизация

*Рифма* – созвучие концов стихотворных строк.

Подберите рифму к слову «**Память**»

# Ассоциации

Ассоциация – связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое.

Назовите ассоциацию к слову «**Мнемотехника**»

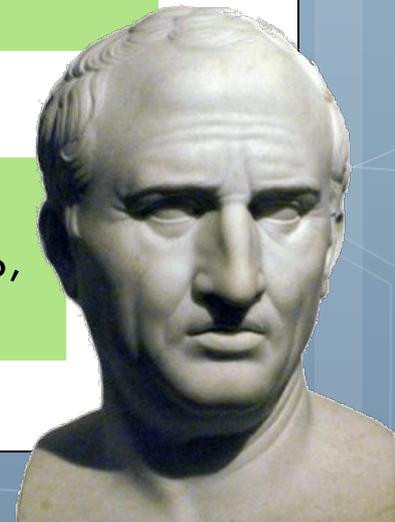
# Метод Цицерона



Осмотри свою комнату. Выбери 10 наиболее примечательных предметов (ковёр, окно, диван, стол, стул и т.д.)

Присвой каждому предмету определенную информацию (слева направо)

Пройди по комнате и попробуй рассказать то, что нужно запомнить, опираясь на предметы



# Придумайте свой способ развития памяти!

