Беседа: «Эффективные способы запоминания большого объема

учебного материала»

Цель: оказание психологической помощи выпускникам 9 классов в готовке к ОГЭ.

Задачи:

1. Обучение учащихся навыкам саморегуляции, самоконтроля.

2. Повышение уверенности в себе, в своих силах.

3. Обучение приѐмам эффективного запоминания

**Как наш мозг запоминает информацию**

Мы получаем информацию благодаря сенсорным чувствам – слуху, зрению, вкусу, обонянию и осязанию. Они помогают собирать данные, то есть воспринимать их. Сразу после восприятия информации мы начинаем ее запоминать.

Происходит это в 2 этапа: Попадание данных в кратковременную память, где она хранится несколько секунд.

Попадание данных в долговременную память, где она может храниться от нескольких минут до многих лет.

В процессе передачи информации от восприятия до кратковременной памяти важную роль играет внимание – от него зависит объем данных, который мы сможем запомнить. Из кратковременной памяти информация переходит в долговременную при помощи повторения или ассоциаций. Последние имеют особое значение, так как все имеющиеся в памяти концепции мы связываем между собой до тех пор, пока они не образуют некоторую схему.

Наиболее эффективный метод запоминания – **это ассоциации**. Если нам не с чем ассоциировать информацию, то мы должны повторять ее до запоминания. Какова вероятность того, что мы вспомним выученные данные? Это зависит от близости имеющихся ассоциаций, свежести полученной информации и частота ее воспоминания.

Важны и **стимулы**, которые вызывают определенные воспоминания в нашем мозге – это визуальные образы, звуки, запахи, тактильные ощущения и тому подобное.

**ТОП-15** самых **эффективных советов**, которые помогут вам научиться запоминать информацию, структурировать ее и правильно повторять данные. Они подготовлены психологами, неврологами, коучами и людьми с феноменальной памятью, использовавшими различные методы для ее совершенствования. Эти советы помогут понять, как запомнить большое количество информации легко и как не растерять заученные сведения. **Переходите от общего к частному**

Наш мозг лучше воспринимает целую картину, чем ее составные части. Поэтому при изучении хода какого-либо сражения необходимо сначала прочитать его полное описание и только потом переходить к деталям – к датам, событиям, персоналиям и оценкам.

**Используйте тактику чередования**

При необходимости запомнить огромный объем разрозненной информации старайтесь чередовать ее. Готовитесь к экзаменам сразу по нескольким предметам? Лучше всего разделить подготовку на блоки, например по 30 минут, и чередовать материал по психологии с тестами, скажем, по физике. **Задействуйте зрительную память**

Научно доказанный факт: наш мозг лучше усваивает информацию, полученную при помощи зрения. Поэтому в ваших интересах визуализировать данные. Если необходимо изучить какое-либо явление – начертите схему, выучить слова на иностранном языке – сделайте к ним зарисовки.

**Используйте приемы мнемотехники**

Ассоциации более эффективный способ запоминания, нежели многократное повторение. Поэтому стоит использовать приемы мнемотехники, рифмуя, проводя параллели и ассоциируя запоминаемые данные с уже известными сведениями. Например, вам нужно запомнить число 1879. Вы раскладываете его на две части и проводите ассоциации: 18 – мне 18 лет, 79 – 79 лет моей бабушке. **Подходите к изучению с позиции наставника**

Процесс запоминания оказывается более эффективным, если вы объясняете полученную информацию кому-либо, возможно даже самому себе. Потому подходите к изучению с позиции наставника и эксперта.

**Используйте метод желтого маркера** Пишите конспекты или выделяйте самую важную информацию в тетрадях, распечатках, книгах и методичках. Метод «желтого маркера» основан на том, что мы гораздо лучше запоминании данные, которые выделяются на фоне остальных. Он часто используется в прессе и идеально подходит для структурирования и последующего запоминания большого объема информации.

**Обеспечьте дозированный прием** Не пытайтесь объять необъятное – запомнить содержание трех учебников за сутки не по силам даже чемпионам мира по памяти. Разбейте информацию на блоки и обеспечьте ее дозированный прием – организуйте поэтапное изучение, которое вы будете чередовать с отдыхом. **Повысьте концентрацию внимания** Эффективность процесса запоминания напрямую зависит от концентрации внимания. Если вы постоянно отвлекаетесь и не можете сосредоточиться, то возьмите за правило делать несколько повышающих внимание упражнений каждый день.

**Сделайте акцент на ассоциации** В основу процесса запоминания большого количества информации должны ложиться ассоциации. Чем более яркими они будут, тем лучше. Проводите параллели, задействуйте мнемотехнические приемы, старайтесь увидеть в материале как можно больше сходств с тем, что вы уже знаете. Повторяйте материал 3 раза Изученный материал стоит повторять три раза: первый – через несколько минут после изучения, второй – спустя 3-4 часа и третий – на следующее утро. Троекратное повторение при нормальной памяти способно обеспечить практически гарантированное запоминание. **Пересказывайте изученное** После изучения блока информации перескажите его. Лучше реальным людям, но можно и самому себе. Старайтесь говорить как можно громче, с чувством и интонацией. Это поможет подключить эмоциональное восприятие и быстрее запомнить материал. Добавьте впечатлений Этот совет следует из предыдущего: чем больше эмоций у вас вызывает та или иная информация, тем быстрее она врезается в память. Именно поэтому стоит пытаться запомнить большой объем данных необычными способами и в необычных местах.

**Усильте мотивацию** Мотивация может повлиять на концентрацию внимания и внутреннюю дисциплину. Вам необходимо подумать и четко осознать все преимущества запоминания материала. Лучше всего записать их в столбик на листе бумаги.

**Чередуйте изучение и физическую активность** Зубрежка в четырех стенах никогда не приносит должного результата. Вам необходимо чередовать запоминание материала с физической активностью – занимайтесь не более 2-3 часов подряд, после чего прогуливайтесь, делайте зарядку или занимайтесь домом.

**Откажитесь от перегрузок** Не перегружайте себя – так вы не запомните даже того объема информации, которая могла бы остаться в вашей голове. Если нужно готовиться к экзамену за сутки – акцентируйте внимание на самых главных тезисах и экономьте время на деталях. Выучить за 24 часа то, что вы должны были учить в течение целого семестра попросту невозможно.

***Как помочь мозгу работать продуктивнее***

Вы можете делать все правильно, но ничего не запоминать. Информация будет просто испаряться, только что заученные данные начнут путаться в голове, переплетаться и замещаться. Причина тому – усталость и неготовность вашего мозга. Как запомнить большой объем информации перед экзаменом, к которому вы совершенно не готовы? Заучить короткие тезисы в конспектах, но ни в коем случае не просиживать ночь над горой учебников.

Как помочь мозгу работать продуктивнее:

высыпаться – нормальный, здоровый сон достаточной продолжительности оказывает благотворное влияние на процессы запоминания информации;

не учить материал ночью – «трудовая» ночь перед экзаменом всегда была главной ошибкой студентов, ведь без отдыха мозг просто не сможет ничего запомнить;

правильно питаться – добавьте в рацион углеводистые фрукты (например, бананы), орехи и другие способствующие повышению мозговой активности продукты;

добавить кислорода – он жизненно необходим для правильной работы мозга, поэтому проветривайте комнату как можно чаще;

не забывать о физической активности – ученые не раз подтверждали, что чередующие процесс изучения с физическими нагрузками люди лучше запоминают и усваивают материал.

Если вы хотите заставить свой мозг работать на полную катушку и считаете, что за одну ночь за учебниками ему ничего не будет, то вы ошибаетесь. Наша физиология такова – без отдыха продуктивность, а значит и мозговая активность снижается. Поэтому после ночи за конспектами вы можете не только не вспомнить только что заученную информацию, но и забыть ту, которую отлично знали до «ночного марафона».

**8 законов памяти**

Их необходимо знать, чтобы правильно работать с памятью – быстрее и эффективнее запоминать большие объемы материала. Они также помогут разработать собственную стратегию изучения и откроют для вас некоторые нюансы самого феномена памяти.

Яркие впечатления – чем более необычной для нас является информация, тем больше шансов запомнить ее.

Значимость – данные, которые способны всерьез повлиять на нашу жизнь, мы запоминаем гораздо быстрее, чем второстепенные сведения.

Мотивация – лучше всего, если вы сможете установить прямую зависимость вашего светлого будущего от изучения материала.

Деятельность – чем больше мы работаем над информацией (корректируем, меняем, дополняем), тем быстрее мы вовлекаемся в деятельность и запоминаем прочитанное.

Настройки и установки – необходимо готовиться к изучению, давать себе правильные установки на работу и подбирать наиболее удобный способ обучения.

Предшествующие знания – если вы уже обладаете некоторыми знаниями по теме, то целесообразно вспомнить и систематизировать их.

Взаимодействие следов памяти – как оказалось, учиться лучшего всего вечером и утром, тогда процесс изучения материал будет предельно эффективным.

Временной слой – чем больше информации по теме вы получаете со временем, тем больше ассоциаций с полученными данными возникает в вашей голове. Постарайтесь использовать эту информацию при формировании собственной стратегии изучения. Помните, что все мы индивидуальны: кому-то нужно больше времени на изучения одного блока, кому-то требуется более продолжительный отдых и так далее. Старайтесь отойти от шаблонных стратегий и создать свою методику.

***Приемы эффективного запоминания(памятка)***

***Группировка*** —разбивка материала на группы по каким-либооснованиям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

***Выделение опорных пунктов*** —фиксация какого-либо краткогопункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

***План*** —совокупность опорных пунктов.

***Классификация*** -распределение каких-либо предметов,явлений,понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

***Структурирование*** —установление взаимного расположения частей,составляющих целое.

***Схематизация*** (построение графических схем) —изображение илиописание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

***Серийная организация материала*** —установление или построениеразличных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

***Ассоциации*** —установление связей по сходству,смежности илипротивоположности.