



Готовимся к экзамену

Как запоминать, чтобы помнить

Условия хорошего запоминания

- *Внешние условия - это все то, что вас окружает, а также состояние собственного тела. Они создают условия для запоминания.*
- *Внутренние условия –использование закономерностей запоминания и сохранения информации.*

Условия внешние

- Организовать время для подготовки – научиться планировать свое время.
- Обеспечить условия для концентрации: навести порядок на столе, отключить телефон, телевизор...
- Соблюдать режим труда и отдыха: короткие активные перерывы по 10-15 мин, один большой; высыпаться.
- Использовать наиболее продуктивное время суток.
- Знать и применять наиболее подходящий метод запоминания.

Условия внутренние.

- Работа с запоминаемым материалом :
 - Например, техника четырех шагов; комплексный учебный метод
 - Структурирование
 - Составление планов, схем и т.д.
 - Активное использование и преобразование изучаемой информации.
- Знание и применение законов запоминания.
- Повторение выученного материала.

Комплексный учебный метод

- Вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается.
- При работе с большим объемом материала разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой.
- При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и заучивается вторая, При втором- повторяется первые части и заучиваются следующие и т.д.

Четырехступенчатый метод

- **Первая ступень** — основные мысли. При первом чтении главы учебника или другой книги нацельтесь на выделение основных мыслей текста и их взаимосвязей.
- **Вторая ступень** — внимательное чтение. Еще раз читаете главу, но теперь уже очень внимательно, "отлавливая" подробности.
- **Третья ступень** — обзор. Снова обращаетесь к учебнику и не читаете, а просматриваете его, причем в обратном направлении, от конца к началу.. Такое обратное прохождение "схватит" информацию в вашем мозгу, как цемент.
- **Четвертая ступень** — доводка. Отложив книгу, по памяти повторяете весь материал, следуя от одной основной мысли к другой по усвоенной к этому времени схеме.

Структурирование

- **Главная цель** структурирования – найти основные элементы информации, а также логику их взаимосвязанности.
- **Первый принцип:** информация должна быть поделена на группы и подгруппы в соответствии с определенным значимым для нас критерием.
- **Второй принцип:** выделенные группы должны быть логично связаны, выстроены в необходимом порядке (по важности, по времени, по интенсивности и т.п.).

Правила запоминания, используемые при структурировании

- Правило Миллера (7 ± 2): кратковременная память удерживает примерно 7 объектов.
- Эффект края: запоминается лучше начало и конец структурного ряда.
- Эффект изоляции – запоминается то, что сильно выделяется.

Ключевые слова

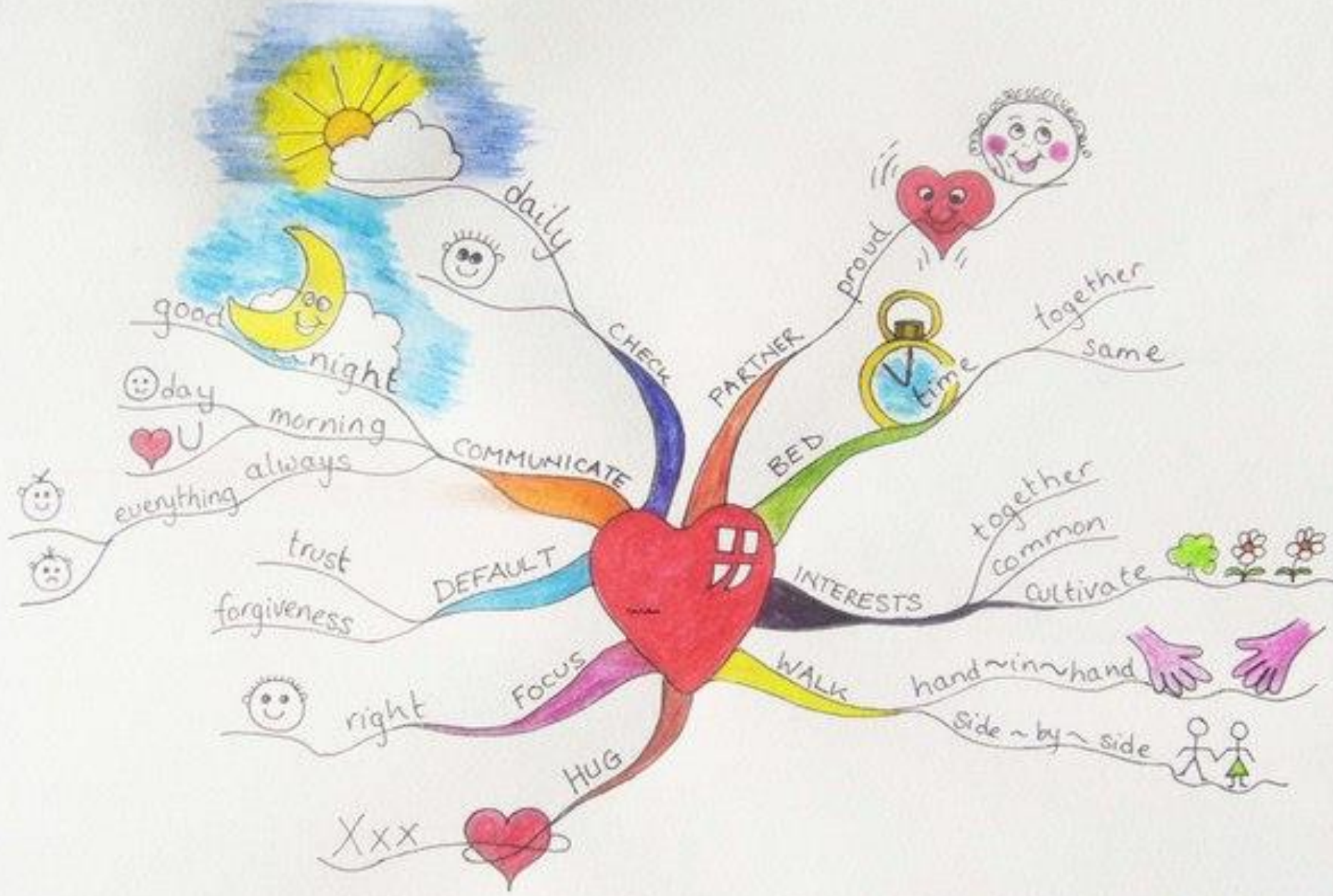
- Это носители впечатления об идее, точнее и полнее других отражающие основную мысль.
- В качестве ключевых слов выбираются наиболее характерные, яркие, запоминаемые, «говорящие» слова.

Методы запоминания

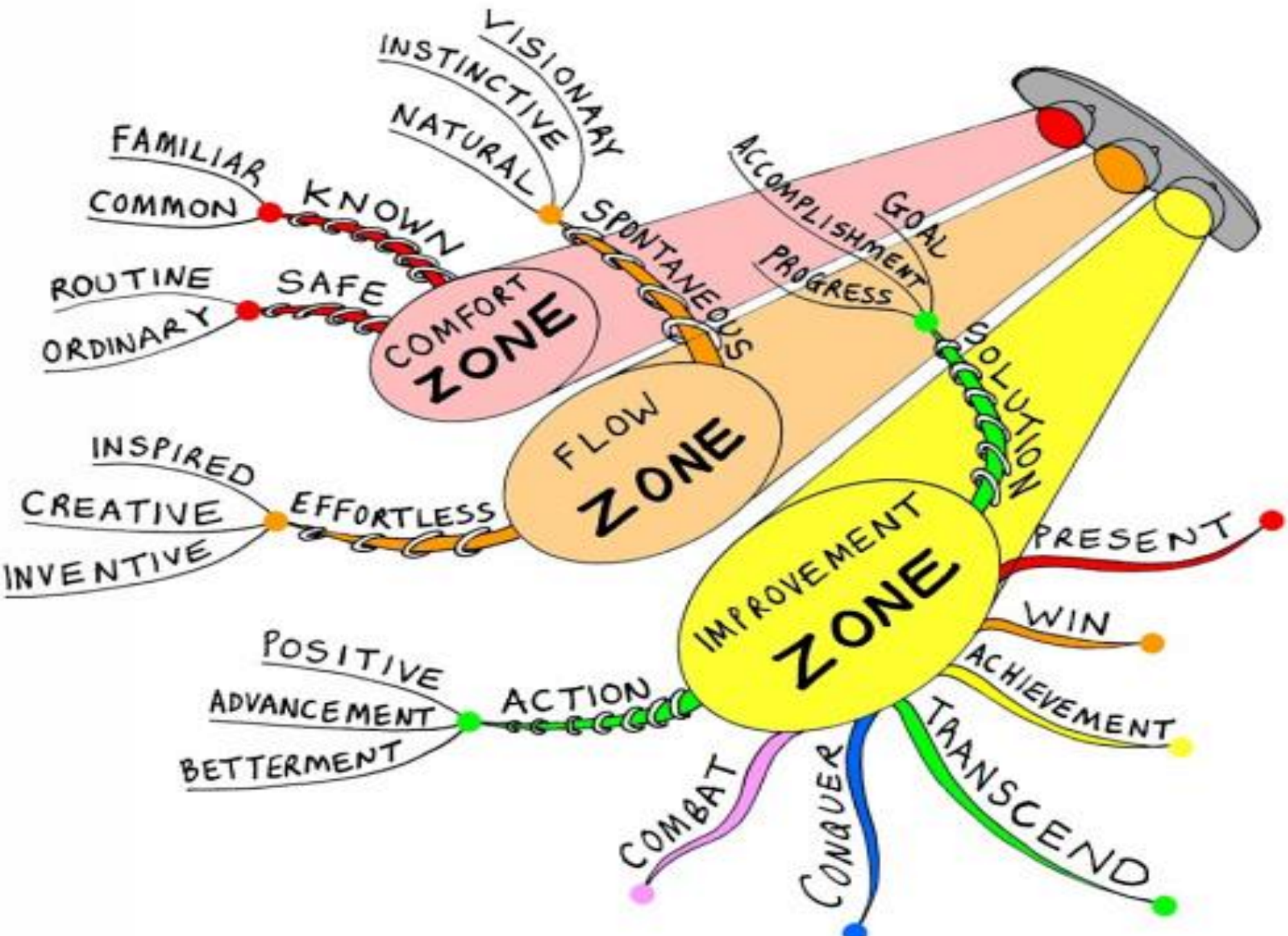
- Метод Римской комнаты (Цепочка Цицерона). Запоминаемые объекты надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке.
- Ментальные карты Бьюзена. Способ изображения структуры информации при помощи блок-схемы.

Построение ментальной карты

- Возьмите материал, который нужно выучить (учебник, статью, таблицу и т.п.), а также белый лист бумаги, ручку и цветные карандаши.
- Изобразите в центре листа любой символ или нарисуйте какую-то картинку, на которой наглядно будет представлено название или содержание всего материала (например, название учебника).
- От этого центрального объекта к краям листа нужно рисовать цепочку связей, которая должна отражать структуру изучаемой информации.
- В результате вместо просмотра списков слов или предложений сверху вниз и слева направо (как это бывает в обычных конспектах), вы видите главную идею в центре листа, а затем двигаетесь по ветвям к краям листа в таком порядке, который вам нужен.



FROM AN ORIGINAL IDEA
 BY: DR MARK GOULSTON
 DRAWN BY: TIM FULFORD 2009 ©





FACTS: THE ^{sun}SUNRISES IN THE EAST

IN GENERAL
HABITS, ROUTINES
EMOTIONS

ADVERBS

EVERY Monday
WEEK
MORNING

ALWAYS
USUALLY
OFTEN
SOMETIMES
SELDOM
NEVER



⊕ FORM

- 1. I sing
- 2. You sing
- 3. He singS
- She singS
- It singS
- 1. We sing
- 2. You sing
- 3. They sing



⊖ FORM

- 1. I don't sing
- 2. You don't sing
- 3. He doeS'n't sing
- She doeS'n't sing
- It doeS'n't sing

⊙ FORM

- 1. We don't sing
- 2. You don't sing
- 3. They don't sing



example:

Where do you live?



1. I am

2. You are

He is

She is

It is

1. We are

2. You are

3. They are

Первая мировая война



Характер войны

Затяжной

Причины

- Стремление стран к захвату территорий
- Соперничество между двумя военно-политич. блоками
- Стремление царя гос-ва отградить своё гос-во от революций

Австро-Венгрия

Германия

Италия

Тройственный союз

Воювавшие военно-политич. блоки

Великобритания

Антанта

Россия

Франция

Итоги

- Общество ← конфликт
- Правительство ← революцион. настроения
- В обществе ← на фронте
- Жертвы
- Потеря Россией 2 млн чел
- ухудшение с/х
- 12 млн рабочих ушли
- не было лошадей

Повторение – мать учения

- **Если есть два дня.** 1е повторение — сразу по окончании чтения;
2е повторение — через 20 минут после первого повторения;
3е повторение — через 8 часов после второго;
4е — через 24 часа после третьего.

Если нужно помнить очень долго. 1е повторение — сразу по окончании чтения;
2е — через 20-30 минут после первого повторения;
3е — через 1 день после второго;
4е — через 2-3 недели после третьего;
5е — через 2-3 месяца после четвёртого повторения