Как запомнить большой объем информации.

Как запомнить большой объем информации – вопрос, который никогда не терял актуальности. В наше время он стоит особенно остро. В современном информационном мире запоминанию информации помогают компьютерные технологии, телевидение, глобальная виртуальная сеть. Они способствуют систематизации материала, его обработке и, следовательно, запоминанию. Но здесь есть «подводные камни». Часто происходит запоминание информации непроизвольным путем, само собой, помимо нашего желания. Каждый из нас сталкивался с тем, что в голове неожиданно застряла какая-то фраза из передачи, рекламный слоган или просто куплет из популярного шлягера.

***Виды памяти***

Чтобы разобраться, как запомнить большой объем информации, отсеяв при этом ненужные наслоения, вспомним основные виды памяти. К ним относятся визуальная, слуховая, моторная, эмоциональная и логическая. Визуальная или зрительная память – это запоминание зрительных образов. Слуховая память – это запоминание услышанной информации. Эмоциональная - связана с пережитыми чувствами, ощущениями.

Моторная или двигательная память предполагает запоминание движений тела человека.

***Память, профессия и личностные особенности***

Определившись со своим типом памяти, вам станет ясно, как запомнить большой объем информации, исходя из ваших психо-индивидуальных особенностей. Приведем конкретный пример. Два студента-медика готовились к экзамену по анатомии. Думая над тем, как запомнить много информации, терминов на латыни, один из студентов составил из первых букв названий костей одно слово: оттофергнум. При всей своей бессмысленности слово получилось звучным и явилось отличной шпаргалкой для напоминания названий терминов. Стоило ему произнести слово, и в памяти по цепочке «всплывали» сложные медицинские названия. В этом случае были задействована слуховая память. Кстати, второму студенту способ не помог: у него была плохая слуховая память. В жизненных ситуациях чаще всего применяется смешанный тип памяти. Представители актерской профессий знают, как запомнить большой объем информации, при заучивании, например новой роли. Они активируют эмоциональную память, вызывающую образы пережитого чувства или ощущения. Произносят текст вслух, вслушиваясь в собственную интонацию, выражение, сопровождая определенными жестами. Это помогает и вжиться в роль, и запомнить слова текста.

Зрительный вид памяти хорошо развит у художников. Портретист может по памяти написать портрет. Пейзажист способен запомнить десятки цветовых оттенков.

Двигательный вид памяти хорошо знаком спортсменам, поскольку занятия спортом, тренировка мышц связаны с определенными повторяющимися движениями.

***Способы запоминания***

Как запомнить много информации на уроке, повысить эффективность подачи материала - вопрос, актуальный для учителей, преподавателей. Чаще всего они применяют методику, позволяющую задействовать различные виды памяти. Запомнить английские слова на уроке иностранного языка помогают 4 действия: написание слова (происходит зрительное восприятие), списывание его в свой блокнот, произнесение (воспроизведение). Но это лишь первая фаза запоминания, когда активируется кратковременная память. Чтобы закрепить лексику в памяти, необходимо обыгрывать ее в контексте, ситуациях, повторять. Ведь никто не отменял старого золотого правила: повторение - мать учения. Чтобы лучше запомнить, необходимо сконцентрироваться на процессе запоминания. Рассеянность – враг памяти. Сделайте ассоциацию с ранее знакомым образом, она может быть смешной и неожиданной. Можно нарисовать забавные рисунки. Готовясь к докладу, систематизируйте материал. Это можно сделать с помощью карточек. На каждой карточке в виде коротких тезисов запишите главные мысли. Они будут служить знаками-напоминаниями о последовательности изложения. Задействуют и вербально-логическую, и визуальную память. Память – не роскошь, а жизненная необходимость. И эффективность ее во многом зависит от нас самих.



Педагог-психолог: /С.Ю Крылова./