

Эффективные техники запоминания и работы с информацией



- Использовать свой предыдущий опыт и знания.
- Когда мы пытаемся освоить новую информацию, она может казаться сложной и непонятной. Однако, если **найти связь между новой информацией и тем, что уже знаем**, процесс обучения становится проще и эффективнее.
- Опора на знакомые факты, принципы и подходы, алгоритмы.



Новая информация дополняется простыми и ясными примерами, что упрощает формирование ассоциативных связей и способствует лучшему усвоению знаний.



Ассоциативная связь – это закономерная связь, возникающая между определенными событиями и фактами, отображенная в сознании и закреплённая в памяти. Это связь, заставляющая нас при встрече с одним явлением думать о другом (лиса – хитрость, заяц – страх).

Чем больше задействовано каналов восприятия, тем лучше запомнится информация.

Мультимодальное обучение – это подход к обучению, который использует сразу комбинацию каналов для передачи информации.

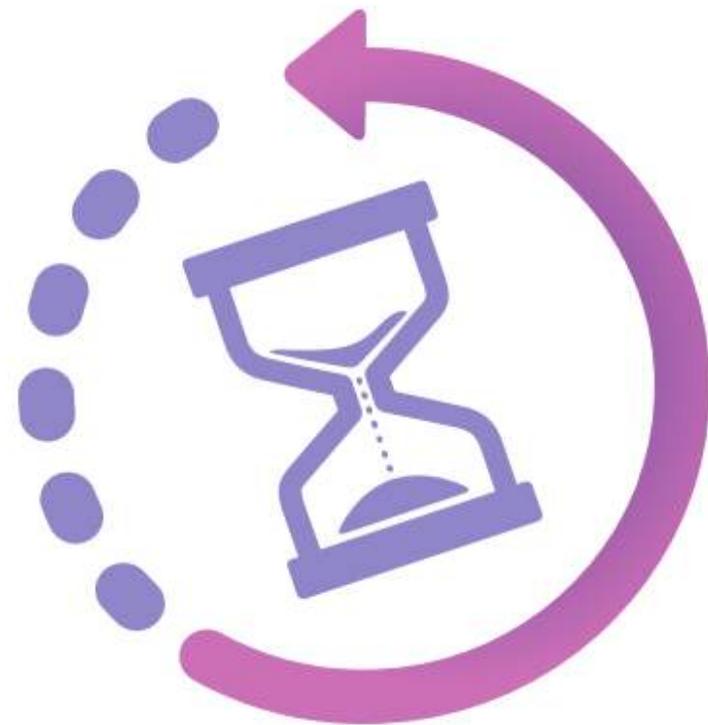
Каналы:

- визуальный (картинки, видео, инфографика);
- аудиальный (подкасты, аудиозаписи, речь);
- чтение и письмо;
- кинестетический (практические упражнения, двигательная активность);
- жесты, мимика.



Эффективные техники запоминания

- Визуализация.
- Эмоциональная связь.
- Приемы мнемотехники.
- Использование флэш-карточек.
- Составление ментальных карт.
- Пересказ.
- Чтение вслух.
- Аудиальное запоминание.
- Двигательная активность. Кинестетическое запоминание.
- Награда.
- Перерывы на отдых.



Мнемотехника

В основе мнемонического запоминания лежит визуализация — образное конспектирование, во время которого абстрактные понятия получают визуальные, аудиальные или кинестетические воплощения в памяти.

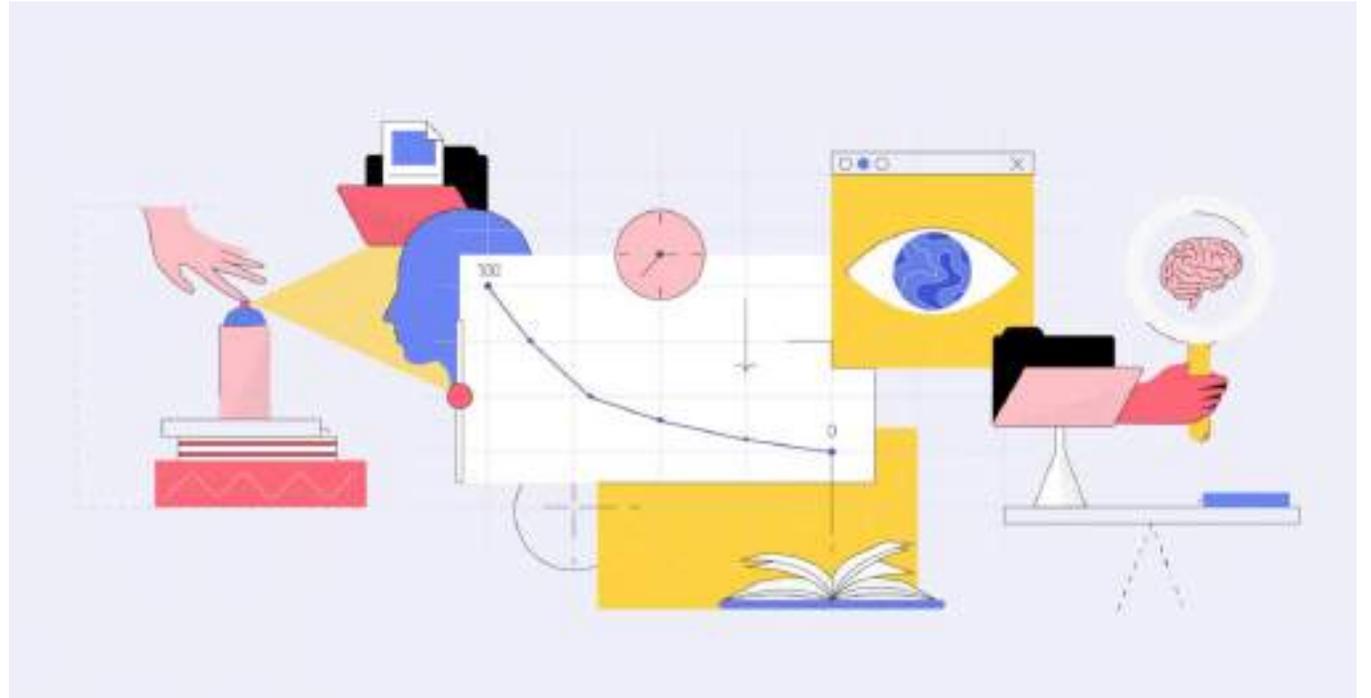
- Для того чтобы запомнить, нужно представить это!
- Новая информация запоминается лучше, если её связать с знакомой (с какими-то объектами, предметами, людьми).





Приёмы мнемотехники

- Метод историй
- Цепочка
- Рифмизация
- Зрительная зарисовка
- Метод Цицерона
- Фразы со смыслом



Отрицательным аспектом считают регулярность: без периодической практики эффект от мнемоники быстро исчезает.

Флэш-карточки

Флэш-карточки помогают запомнить, упорядочить и повторить информацию небольшими порциями в удобное время.

- Перед обучающимся стопка карточек с вопросами (словами, определениями).
- Ученик вытягивает карточку и самостоятельно даёт ответ.
- Открывает обратную сторону и проверяет.
- Если ответил верно, откладывает в сторону, неверно — кладет вниз стопки.

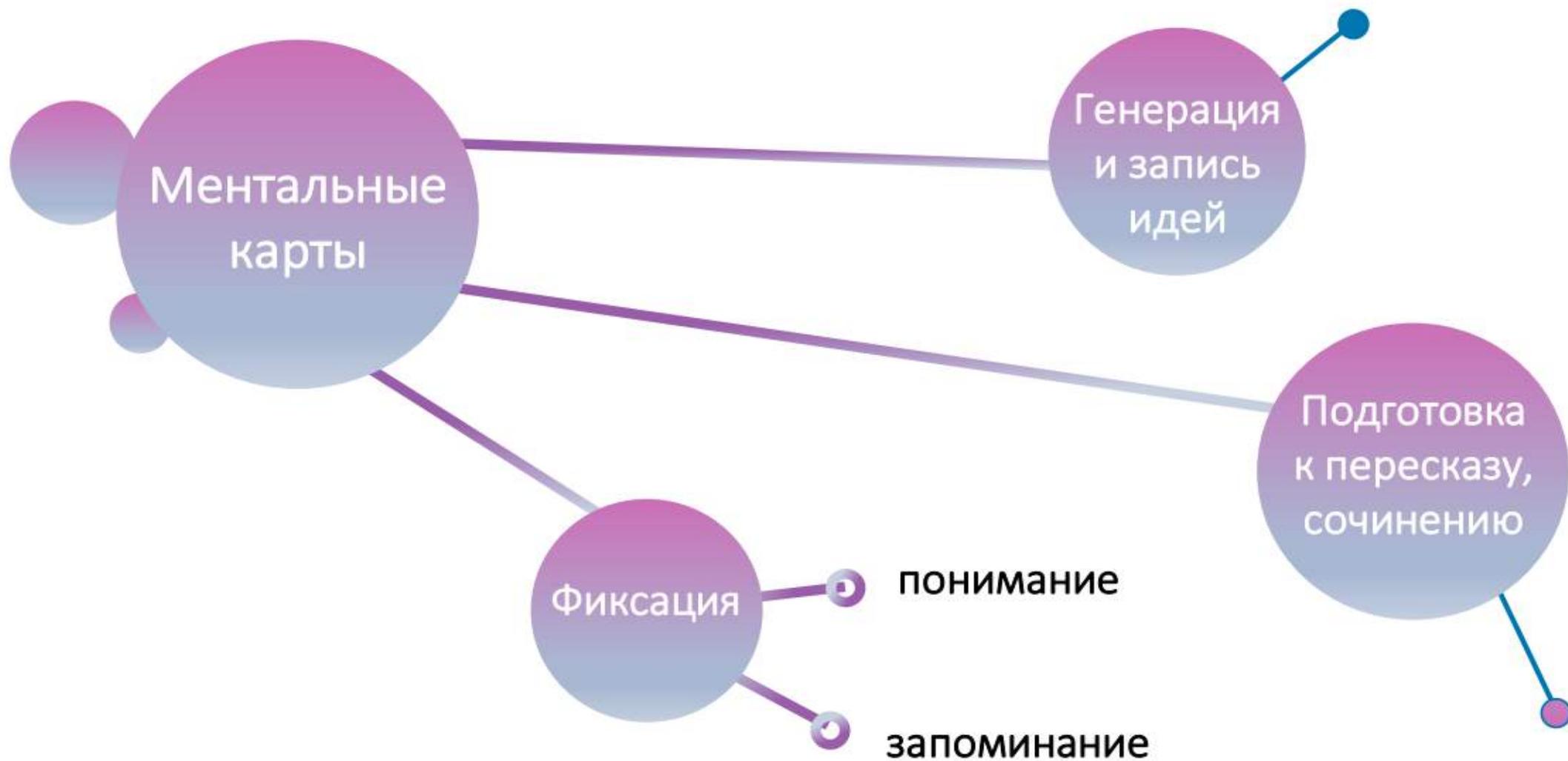
Должен повторять то, в чем ошибается, это повышает скорость запоминания!

Пример: карточки словарных слов, дат, определений.



Ментальные карты

Ментальные карты являются особой техникой визуализации мыслительного процесса.



В работе с ментальными картами используйте следующие правила:

- Ментальная карта читается более удобно, если лист расположен **горизонтально**.
- Ключевые слова должны быть написаны чёткими **печатными буквами** и **чёрным цветом**.
- Для **основных ветвей** лучше использовать **разные цвета**, чтобы исключить визуальное слитие всей карты.
- Чем более **удалено** ключевое слово от главной темы, тем **меньше** его шрифт.
- Можно использовать **символы**, знаки и рисунки.



Эффективные техники запоминания

Чтение вслух

- Во время чтения вслух и слушания мозг задействует новые нейронные цепи, которые не работают при чтении про себя.
- При чтении вслух информация надёжней откладывается в долгосрочную память.
- Исследователи считают, что это происходит из-за совмещения трёх процессов: визуального чтения, проговаривания и прослушивания.

Аудиальное запоминание

- 20%-30%
- Записывает на диктофон часть информации (несколько предложений), далее слушает и повторяет, записывает снова, увеличивая объем информации, опять слушает и повторяет.



Кинестетическое запоминание

- Процесс запоминания связан с движением.
- Запомнить по слову на каждый шаг, вращать ручку.
- Разучивать стихи с движением.

Читайте и обрабатывайте небольшие блоки информации

- Лучше всего запоминается информация, полученная в начале и в конце.
- Читая большой текст от начала до конца, мы забываем то, что было в середине.
- Читайте небольшими фрагментами.
- Делайте краткое резюме после прочтения каждой главы, а не всего текста целиком.

Не воспроизведение материала наизусть!



Пересказ – это **новый продукт**, созданный обучающимся после **осмысления** полученной информации и ее **переработки**.

Памятка «Как подготовить пересказ»

1. Читая текст, преобразуй слова в образы, прокручивай в голове собственный фильм или рисуй мысленно картину — подробно, в красках, с запахами и звуками.
2. Читай вслух "с чувством, толком, с расстановкой".
3. Большой текст раздели на части (но не более 7) и пересказывай каждую часть отдельно.
4. При подготовке к пересказу используй опорные картинки или опорный конспект, план, ментальные карты.
5. Вычлени из текста ключевые слова, вспоминая которые ты сможешь воспроизвести содержание прочитанного.
6. Найди "слушателя". Если твой пересказ слушают с интересом, пересказывать легче.



Эффективные техники запоминания

Награда

- «Если вы получаете награду за запоминание какой-то информации, вы запомните её лучше», – утверждает экспериментальный психолог Элис Мэйсон.
- Поощрения обучающихся с помощью различных дипломов и грамот может свидетельствовать о том, что ребенок прошел некий вид обучения и получил новые знания и навыки.

Перерывы на отдых

Эксперименты показали, что даже несколько минут перерыва помогают лучше запомнить данные.

Главная идея «говорящей стены» — преобразование обычной среды пребывания учащегося в обучающую и «воспитывающую».

«Говорящая стена» — это своеобразный живой экран. На стенах в кабинете, в холлах крепятся магнитные полоски, кармашки, игры, различные тематические картинки, плакаты...

Включите обучающихся в создание таких стен.

Это может быть:

- Дерево знаний.
- «Забор».
- Канбан-доска.
- Стикеры-шпаргалки.
- Лэпбуки (или его элементы).
- Гексы.



Через 20 минут в памяти
остается лишь 60% информации



Через месяц —
чуть больше 20%

Спустя девять часов — 40%



** Кривая забывания Эббингауза*

СИСТЕМА ПОВТОРЕНИЙ

Повторение материала через конкретные временные промежутки снижает быстроту забывания выученного материала.

Самый оптимальный момент для того, чтобы начать повторять изученное, — уже **через 20 минут после** знакомства с этой информацией, так как на этот момент приходится резкое падение запоминаемой информации.

Долгосрочный режим повторения

- Первое повторение должно произойти сразу же после знакомства с материалом.
- Через 25-30 минут после первого повторения повторите материал еще раз.
- Третье повторение должно произойти через 23-24 часа после второго повторения.
- Повторите материал в четвертый раз через 14-21 день после третьего повторения.
- Через 60-90 дней после четвертого повторения еще раз повторите выученную ранее информацию.



Важно!!! Во время повторения обучающийся должен не переслушивать или перечитывать информацию, а извлекать её из памяти, т.е **ВОСПРОИЗВОДИТЬ**. Если во время извлечения из памяти тех или иных данных возникнут какие-то трудности, обучающийся может заглянуть в источник, найти информацию, которую не может вспомнить, а затем продолжать самостоятельно воспроизводить материал.

Тестирование = извлечение информации, а не отметка

Проведение проверочных работ, тестов, помогает учащимся лучше усвоить пройденный материал и сохранить его в долгосрочной памяти.

Выполняя задание, обучающиеся активно припоминают информацию, которую изучали ранее. Этот процесс активного припоминания способствует переводу информации из краткосрочной памяти в долгосрочную, где она может храниться дольше и будет доступна для использования в будущем.

Обучение с периодическим тестированием (извлечением) оказывается гораздо продуктивнее, чем чтение и заучивание.

Повторное тестирование эффективнее, чем повторное изучение.

Лучше еще раз выполнить тест, чем снова прочитать материал.

Предварительное тестирование (перед основным тестом) может использоваться для получения более высоких результатов.

**Спасибо
за внимание!**

