**Рациональные приемы запоминания**

**Малая мнемотехника**

**1.** запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

**2.** “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);

**3.** чередовать восприятие и воспроизведение;

**4.** сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:

* узелки на память,
* подчеркивание,
* ассоциировать с предметами.

**5.** обусловливание, оно может быть:

* ситуативное (учите в одной и той же обстановке)
* ритмическое (учите в одном и том же темпе)
* эмоциональное (музыка)

**6.** важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ;

**7.** вербализация образов (проговаривание, сравнение)

**Большая мнемотехника**

**1.** версификация (запоминание в стихах)

**2.** криптографирование (перекодирование)

**3.** выделение логических структур (что главное, в чем суть)

**4.** отделение знания от незнания;

**5.** эстетическое (красивое) запоминается лучше;

**6.** дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу)

**Правила сохранения знаний**

**1.**Выделите то, что нужно запомнить.

**2.**Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.  
**3.**Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.  
**4.**В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.  
**5.**Опирайтесь на свой тип памяти.  
**6.**Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.  
**7.**Не смешивайте узнавание и воспроизведение.  
**8.**В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.

