

Как эффективно использовать память

- 1. Акронимы и акrostихи: (для воспроизведения информации по ключевым словам)**

Акроним - это определенная комбинация букв. Каждая буква обозначает мысль, которую вам надо запомнить. Например, ДУПЛО является акронимом стрельбы из ружья: Дыхание, Упор, Прицелиться, Легко (нажать на курок), Отдача

Акростих - это предложение, где первая буква каждого слова обозначает мысль, которую надо запомнить. Например, "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - акростих для запоминания основных цветов спектра - Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый.
- 2. Методы запоминания и мнемоники: на английском и на русском** (английский и русский варианты не совпадают, это ссылки на разные ресурсы в Великобритании и России)
- 3. Ключи-рифмы: (для упорядоченных и неупорядоченных списков)**

Сначала запомните ключевые слова, которые могут ассоциироваться (рифмоваться) с цифрами: один - сахарин; два - сова; три - лари; четыре - сохранили. Затем установите образную ассоциацию между ключевыми словами и тем, что вам надо запомнить. Например, надо запомнить четыре основные группы продуктов: гастрономия; мясо, птица, рыба; крупы; овощи и фрукты. Тогда гастрономию можно представить как сахарин, мясо - сова, крупы - лари (в которых они хранятся), овощи - сохранили.
- 4. Метод местоположения: (приблизительно для двадцати пунктов)**

Выберите некое место, в котором вы провели какое-то время и которое легко запомнить. Представьте себя прогуливающимся в этом месте, отмечая некоторые предметы вокруг - дверь, диван, холодильник, полки и т.д. Мысленно разложите то, что вам надо запомнить, во все отмеченные места. При этом надо помнить, что ассоциации между местами, которые вы отметили и тем, что надо запомнить, должны быть очевидными. Например, для того, чтобы запомнить Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона и Ричарда Никсона, можно вообразить, что вы идете к двери и видите вставленную в нее долларовую купюру, открываете дверь и видите отдыхающего на диване Джефферсона и перекусывающего у холодильника Никсона.
- 5. Метод ключевых слов: (для иностранных слов)**

Сначала подберите к иностранному слову, которое вам надо запомнить, похожее на него по звучанию слово на вашем родном языке. Затем мысленно установите связь между иностранным словом и значением похожего на него по звучанию слова на родном языке. *Например*, надо запомнить испанское слово "cabina", которое означает телефонную будку. На русском можно представить кабину грузовика. Таким образом, встретив потом слово "cabina", у вас возникнет образ кабины грузовика, с которой связано понятие "телефонная будка."
- 6. Метод "имя-образ": (для запоминания имен)**

Просто установите ассоциацию между именем и физическими характеристиками личности. Например, если вы хотите запомнить имя Наталии Белохвостиковой, то можно выбрать ассоциацию "белокурые волосы до талии" ("Наталия" рифмуется с "талией").
- 7. Увязывание: (для упорядоченных и неупорядоченных списков)**

Сочините историю, так, чтобы каждое слово или идея в ней были связаны с тем, что надо запомнить. Если надо запомнить слова "Наполеон, ухо, дверь, Германия", то можно сочинить историю про "Наполеона, который приник ухом к двери, подслушивая говорящего по-немецки человека".