

Я слышу и забываю
Я вижу и запоминаю
Я делаю и понимаю

Конфуций

ТЕХНИКИ ЗАПОМИНАНИЯ

Москва 2023



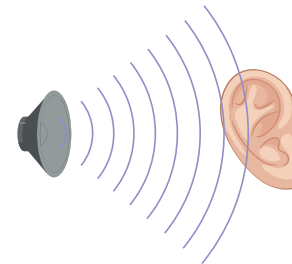


КТО ВЫ?



АУДИАЛ

Лучше воспринимаете информацию на слух



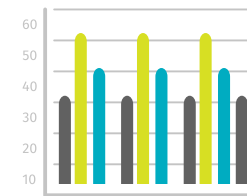
ВИЗУАЛ

Лучше воспринимаете информацию, когда ее видите



ДИГИСТАЛ

Воспринимаете информацию с помощью таблиц, схем, диаграмм



КИНЕСТЕТ

Воспринимаете информацию тактильным путем и «нюхом»





МЕТОД 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОЗАПИСИ

Если вы аудиал



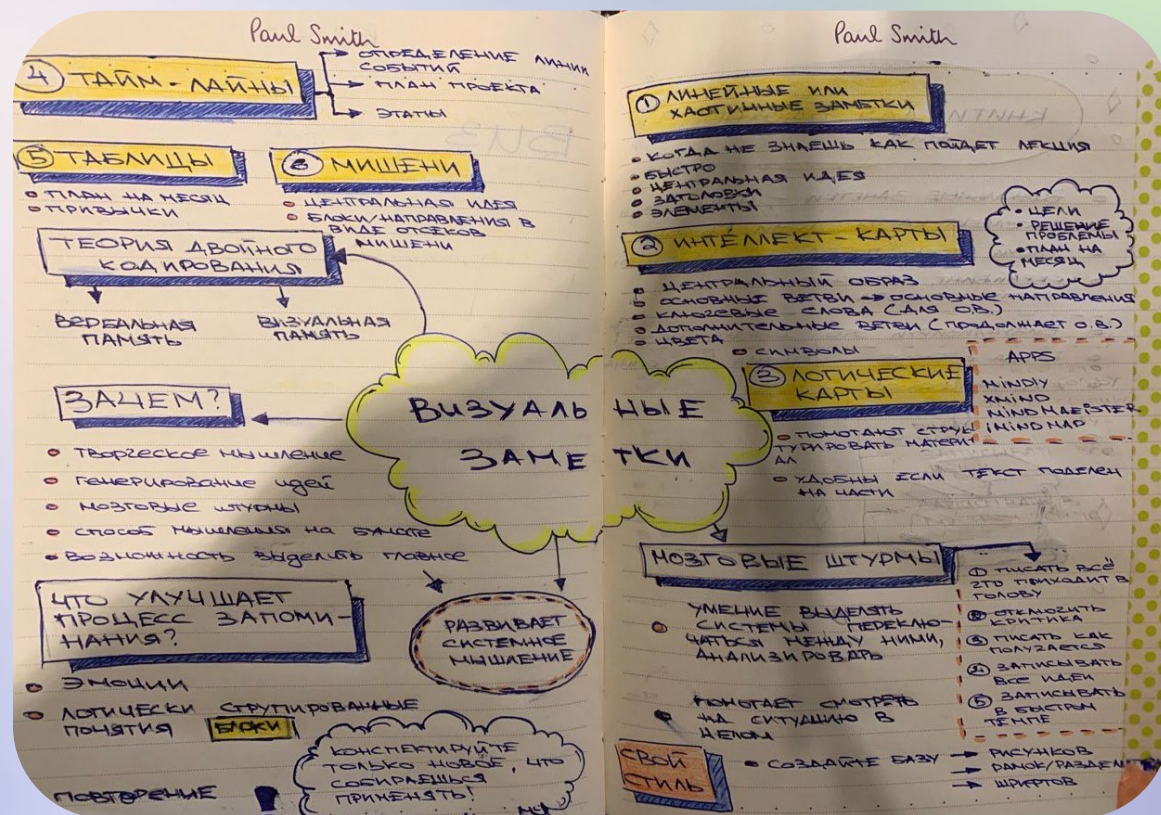
Прослушивание + Чтение

1. Перечитайте текст несколько раз и выпишите все новые, незнакомые слова
2. Включите аудиозапись и прослушайте ее, одновременно следя глазами за текстом
3. Для удобства текст можно разделить на части и прослушивать каждую по очереди
4. Слушайте аудиозапись текста несколько раз в течение дня, занимаясь другими делами
5. Перескажите содержание текста вслух по частям



МЕТОД МЕНТАЛЬНОЙ КАРТЫ

Ведите конспект и рисуйте
пиктограммами





МЕТОД 3. ИНТЕРВАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Если вы аудиал

Эффективно: по 2 повторения
в день в течение 12 дней

Правило: повторять материал
с большими интервалами в течение
продолжительного времени
эффективнее множества
повторений подряд

Сейчас

Через час

Завтра

Через неделю





МЕТОД 4. РАСШИФРОВКА И ИЛЛЮСТРИРОВАНИЕ (САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ)



1. Расшифруйте видео или аудиозапись
2. Отредактируйте ее
3. Найдите иллюстрации
4. Иллюстрации подпишите

Результат: понимание
и запоминание



МЕТОД 5. СТРУКТУРИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА

+7 903 159 12 34

Код страны

Код города

Сам номер

Разбить информацию
на блоки

Каждый блок озаглавить

Выстроить
в последовательности





**ОБЪЯСНИТЬ
СВОИМИ СЛОВАМИ**

или

«МЕТОД ФЕЙНМАНА»



«Запаковать» смысл в другую обертку

Физик прославился своей
способностью объяснять
сложные вещи с особой
простотой и элегантностью

ЭФФЕКТИВНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ —
это не просто механический
процесс, но и искусство,
требующее применения
различных стратегий и методов

