

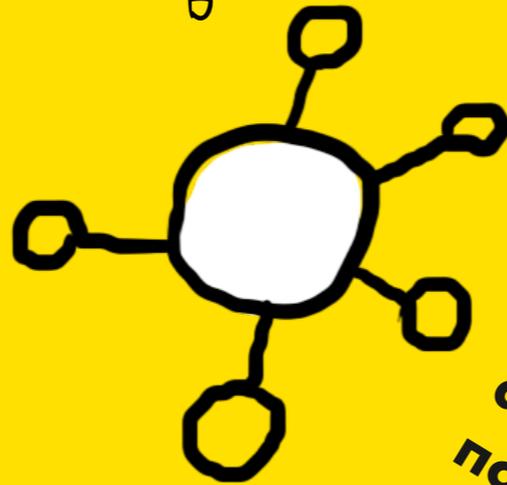


**Планирование и распределение подготовки по дням и интервалам с учетом времени на перерывы и восстановление энергии**



**Гигиена сна. Питание. Движение. Чередование видов деятельности (отдых)**

**Распределенная подготовка ответов в группе. Обсуждение изучаемого**



**Локомоции — двигательная активность улучшают качество познавательных процессов**

**Условие эффективной работы памяти — постановка задачи на понимание**

**Активность увеличивает гиппокамп (часть мозга, ответственную за память и обучение)**

**Наращивание объема гиппокампа защищает от перепадов настроения, связанных с депрессией и нейродегенеративными заболеваниями**

**Бег, уборка, йога – активность в режиме многозадачности: приходится ориентироваться, реагировать на раздражители вокруг, анализировать пространственные условия и задействовать мышечно-моторные навыки**

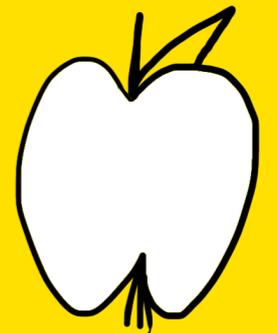
**Если вы не тренируетесь,  
нейроны могут изменить  
форму, отрастив новые ветви,  
которые увеличивают  
тревожность  
и напряженность\***

**\* doi: [10.1002/cne.23464](https://doi.org/10.1002/cne.23464)**

**ANXIETY**

**Помогает фокусировке,  
наставить на правильный  
путь, хотя и чувствовать  
себя вы при этом будете  
прескверно**

**Как пользоваться памятью?**





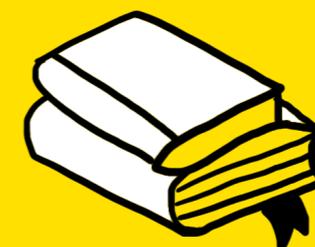
**Запоминание – процесс,  
обеспечивающий:**



**- УДЕРЖАНИЕ информации**

**- УСЛОВИЯ ее**

**воспроизведения при ответе  
на вопрос**





**Удержать поможет  
активное действие с  
материалом  
понимание**

**Понять можно лишь только  
то, что приготовлено**

# **1. Группировка – надстройка над чтением**

**Выделите в материале главные темы (часто это уже сделано на лекции/в главе учебника)**

**Разбейте на группы по каким-либо основаниям (ассоциации, смысл)**



## **2. Сжатое изложение содержания материала по плану**

**Понятие (дать определение)**

**Классификация (по нескольким принципам)**

**Описание процесса, механизма работы**

**Функции и эффекты**

**Примеры**



## **Инструменты:**



**Классификация – сортировка изучаемого материала, распределение явлений, понятий по классам на основе общих признаков**

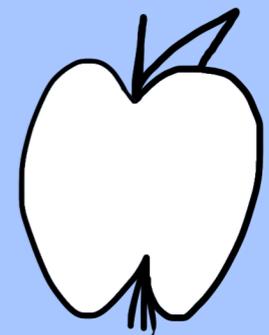


**Структурирование – установление логической последовательности основных мыслей**



**Схематизация – описание в основных чертах**

# **Как пользоваться мышлением?**



# **Мышление — опосредованное отражение действительности**

## **Средства:**

- практические действия**
  - образы**
- представления**
  - модели**
  - схемы**
  - символы**



# **Как дать определение?**

**Отнести к КАТЕГОРИИ  
(ближайшему родовому  
понятию)**

**Перечислить существенные  
ПРИЗНАКИ в порядке убывания  
значимости**

# Признаки

- способ происхождения
- функциональные свойства
  - природные свойства

# **3. Перекодирование**

**- пересказ**

**- проговаривание**

**- обсуждение, диалог с тем, кто уже  
разобрался**

**- представление в виде образа**



## **4. Дотраивание запоминаемого материала**

- привнесение нового**
- дотраивание упущенного (это выявится в диалоге или при поиске ответов на вопросы)**
- объединение**
- распределение в выбранной логике**



**Дофамин — нейромедиатор  
предвкушения  
удовольствия от нового**

**Любопытство**

A handwritten signature or scribble in black ink, consisting of a series of loops and curves, located in the bottom right corner of the slide.

**Отсроченность немедленного  
вознаграждения стимулирует  
выработку дофамина**

**Дофамин от скроллинга  
соцсетей – фастфуд для  
головного мозга**

A handwritten signature or scribble in black ink, consisting of a series of loops and curves, located in the bottom right corner of the page.

# **5. Серийная организация материала:**

**по объему**

**по времени, которое требуется на  
заучивание**

**по степени понятности**

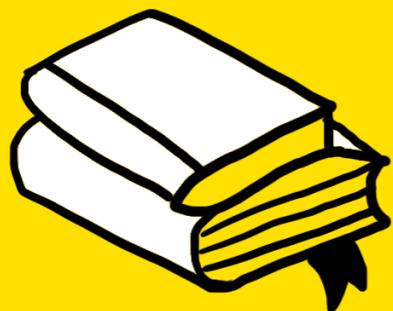


## **6. Повторение – важное действие для упрочения нейронных связей**

**Не простое воспроизведение, а реконструкция, связанная с новым, более углубленным осмыслением материала**

**Распределенное повторение эффективнее  
концентрированного**





# Создание условий для воспроизведения

- пространство



- музыка

- ассоциации



- поза





# **Музыка для заучивания**



**спокойная**

**без слов (чтобы предотвратить  
интерференцию – смешение  
конкурирующих в процессе запоминания  
событий)**

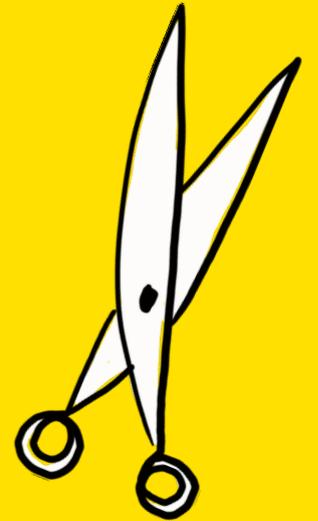
**важен специфичный размер и ритм,  
автоматически «синхронизирующие» ум и  
тело (например, музыка в стиле барокко:  
Бах, Гендель, Вивальди)**



**Сохранение –  
удержание информации,  
включающее переработку/  
реконструкцию материала**



# **Забывание**



**Материал недостаточно понят**

**Он неинтересен, не связан с практическими потребностями**

**Деятельность по заучиванию следует без перерыва**

**Последующая деятельность сходна с предыдущей**

**Последующая деятельность труднее деятельности заучивания**

**Подавление, когда есть сильный мотив забыть**





# **Воспроизведение – восстановление и реконструкция сохраненного содержания памяти**

- Узнавание (с опорой на повторное восприятие).  
Достаточно представить написанный ответ;  
контекст, в котором вы поняли материал;  
актуализировать звуковой или обонятельный ряд  
того момента, когда вы вникали в содержание  
того, что пытаетесь вспомнить**
- Припоминание в условиях частичного забывания с  
привлечением волевого усилия**

**Лучше всего воспроизводятся начало и конец запоминаемого ряда  
(эффект «края»)**

# **Что делает запоминание долговременным?**

**Эмоциональная значимость изучаемого**

**Повторы**

**Отсутствие помех, отвлечений**

**Объяснение или комментирование**



