

# Вспомнить все: 5 эффективных техник запоминания

*Конспект по материалам вебинара*

<https://bcove.video/35pbBl4>

*Докладчик: Стюарт Педли-Смит (Stuart Pedley-Smith) –  
Руководитель отдела обучения, компания Kaplan*

**Секрет запоминания** - задействовать как можно больше уровней освоения информации:

- воспринять, закодировать;
- связать с уже знакомой, имеющейся информацией;
- воспроизвести, повторить;
- применить, использовать.

На этих принципах основаны **5 эффективных техник запоминания**:

1. Акроним - составьте комбинацию букв, которая «шифрует» слова для запоминания.

Например, **SMART**-методика постановки целей расшифровывается, как:

**S** - Specific: Конкретна

**M** - Measurable: Измерима

**A** - Achievable or Attainable: Достижима

**R** - Relevant: Значима, актуальна

**T** - Time bound: Ограничена во времени

2. Акrostих - придумайте стихотворение, в котором начальные буквы строк образуют какое-либо слово. Акроним и акrostих являются частными приемами **мнемоники**.

3. Ритм и рифма – придумывайте рифмы, повторяйте слова и фразы ритмически, а также соединяйте их с мотивом любимой песни и пропевайте.

4. Интеллект-карты – создавайте визуальные конспекты, используйте различные цвета и образы.
5. Чанкинг-метод (chunking) – разделяйте информацию на блоки, группы для быстрого запоминания.