

ЛІТЕРАТУРА

1. Берденникова Н. Г., Меденцев В. И., Панов Н. И. Организационное и методическое обеспечение учебного процесса в вузе: учебное пособие. Серия: Новое в высшем профессиональном образовании. – Санкт-Петербург.: Д.А.Р.К., 2006. – 208 с.
2. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – Москва: Изд-во ИРПО МО РФ, 1995. – 336 с.
3. Братцева Г. Г. Активные методы обучения и их влияние на смену педагогической парадигмы // Философия образования. Серия “Symposium”: сб. мат. конф. – Вып. 23. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. – С.336-340.

ТЕХНОЛОГІЇ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

Чирук О.М, Гарєєва Ф.М.

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Україна, 03056, м. Київ, пр. Перемоги, 37,
e-mail: chiruk196@gmail.com*

Незалежно від віку, статі чи професії у кожного з нас є потреба запам'ятовувати велику кількість інформації щодня, починаючи від простих буденних даних (адреси, номери телефонів, імена) до складних термінів, процесів та понять. Сукупність прийомів, технік для полегшення запам'ятовування за допомогою утворення асоціацій називається *мнемоніка*. Один із поширених типів цієї техніки полягає у тому, що перша літера кожного слова у реченні є також першою літерою кожного слова у списку, який потрібно запам'ятати. Наприклад, для запам'ятовування порядку кольорів веселки (Червоний, Оранжевий, Жовтий, Зелений, Блакитний, Синій, Фіолетовий) використовується фраза « **Ч**апля **О**сінь **Ж**де **З**авзято **Б**уде **С**ани **Ф**арбувати».

Вивчення подібних технік та прийомів є актуальним завданням, оскільки об'єм даних у всьому світі збільшується у два рази кожні два роки (результат дослідження теми «Як отримати користь від хаосу» агентством ICD».

Метою даної роботи є огляд технологій запам'ятовування великих обсягів інформації та доведення необхідності застосування їх у власному житті.

Перш ніж перейти до основних способів запам'ятовування, розглянемо як діє наш мозок. Протягом доби мозок опрацьовує нескінченно багато

інформації, але згадати може тільки те, що вважає за необхідне. Тобто те, що немає сенсу ми забуваємо. Для передачі імпульсів мозку між нервовими закінченнями існують медіатори. Їм властиво вичерпуватись та через деякий час відновлюватись [1]. Саме тому корисно відпочивати та добре висипатися. Під час сну мозок активно працює і перебирає інформацію, отриману протягом дня.

У таблиці 1 наведені чотири основні групи ефективних способів запам'ятовування інформації, а також їх особливості та рекомендації до застосування [2,3].

Таблиця 1.

Спосіб запам'ятовування	Особливості	Рекомендації
Увага і враження	Краще запам'ятовується те, на чому ми концентруємо свою увагу. Сприйняття інформації повинно бути емоційно насиченим.	1. Концентруйте увагу на тому що вивчається. 2. Створіть позитивний настрій приступаючи до вивчення нового, адже засвоювати інформацію не просто, якщо процес вивчення для вас – каторга.
Асоціації	Допомагають створювати зв'язки між новими та уже існуючими поняттями.	1. У процесі запам'ятовування використовуйте різні органи чуття. 2. Обирайте асоціацію незвичайну, але осмислену. 3. При виборі асоціації пам'ятайте, що вона повинна бути максимально деталізованою (розмір, колір та інше).
Структурування	Використовується при запам'ятовуванні великої кількості інформації. Це процес одержання або надання будь-чому структурної організації.	1. Під час структурування інформації її поділіть на групи та підгрупи відповідно до певного критерію. 2. Обов'язково перевірте, щоб виділені групи були логічно пов'язані та побудовані у певному порядку (за важливістю, за часом, за інтенсивністю, тощо).
Повторення	Інформація, що не використовується, забувається.	1. Якщо для запам'ятовування мало часу, то перше запам'ятовування виконуйте одразу після прочитання, друге – через 20 хвилин після першого, третє – через 8 годин, а четверте – через 24 годин. 2. Якщо ж час для повторення не обмежений та інформацію потрібно запам'ятати на тривалий період, необхідно перший раз повторювати відразу після закінчення читання; другий – через 20-30 хвилин, третій – через 1 день, четвертий – через 2-3 тижні, п'ятий – через 2-3 місяці.

В таблиці розглянуто лише основні способи запам'ятовування інформації, які є дієвими та часто використовуються. Насправді технік запам'ятовування існує достатньо багато, вони допомагають розширити робочу пам'ять та отримати доступ до довготривалої пам'яті. Ці прийоми також дають можливість запам'ятати деякі поняття на роки чи навіть на все життя. Найголовніше, що подібні технології призводять до розуміння та осмислення матеріалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Мірошниченко Є.В.* Згадати все. Секрети пам'яті для учнів та студентів. Журнал Освіторія: Методика і технологія. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/school/method/technol/44009/>
2. *Оленець С.Ю.* Технології ефективного засвоєння інформації під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Укр. мед. стоматолог. акад. : наук.-практ. журн. Актуальні проблеми сучасної медицини. – 2016. – Т. 16, Вип. 2. – С. 275-278. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsm_2016_16_2_65
3. *Кравченко В.І.* Тільки факти про: Секрети гарної пам'яті. Журнал Coca-Cola Journey в Україні. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.coca-colaukraine.com/opinions/facts-pro-memory>