

Планы занятий

Базовый курс мнемотехники

Занятие 1

Теория памяти и мнемотехники (1,5 часа).
Списки (прием Цепочка).
Строка таблицы (метод Искусственная ассоциация).
Связывание строк таблицы (прием Матрешка).
Получение дополнительных образов (прием свободных ассоциаций).
Ярлык (сборка информации на ярлыке).
Метод Цицерона (метод мест); три способа формирования локи.
Стирание и затирание связей.
Буквенно-Цифровой Код (БЦК).
Фиксированные образные коды.
Правила подбора слов для чисел.
Группировка цифрового ряда на двузначные и трехзначные числа.
Образные коды двузначных чисел.
Образные коды 00-20.
Дополнительные материалы к занятию 1.

Занятие 2

Дополнительные материалы к курсу.
Ритмичность запоминания.
Сокращение, группировка, кодирование информации в строку таблицы.
Упражнения на буквенно-цифровой код.
Списки: прием Цепочка с реальными предметами.
Список слов.
Список дел.
Список тезисов.
Образные коды двузначных чисел.
Создание связи между образом и числом.
Строка таблицы: метод образования ассоциации.
Таблицы: прием Матрешка.
Дополнительные основы ассоциаций: прием свободных ассоциаций.
Дополнительная строка (вправо) к основной строке.
Дополнительные образы для многократного временного запоминания: метод Цицерона.

500 ячеек памяти из 100 целых мест.
Конечные и промежуточные опорные образы.
Повторение основных понятий Системы запоминания.
Дополнительные упражнения

Занятие 3

Упражнения на буквенно-цифровой код.
Прием Цепочка и буквенно-цифровой код.
Упражнение на прием Цепочка.
Прием Цепочка: список тезисов; сборка информации на ярлыке.
Упражнения на образные коды двузначных чисел 00-20.
Строка таблицы: метод образования ассоциации.
Таблица: прием Матрешка.
Дополнительная строка (вправо) к основной строке.
Упражнение на закрепление 100 мест методом Цицерона (модификация «комната»).
Дополнительные упражнения.

Занятие 4

Символизация. Отличительный признак.
Абстрактные слова.
Функции отличительного признака.
Метод Наводящих Ассоциаций (МНА).
Кодирование в образы простых слов.
Устойчивые словосочетания.
Прием символизации.
Прием кодирования по созвучию.
Прием привязки к хорошо знакомой информации.
Прием образования слова из слога.
Запоминание названий.
Пустая ассоциация в составе таблицы.
Образование слова по согласным буквам.
Номера автомобилей.
Выбор приема кодирования.
Запоминание фраз в памяти речевого анализатора.
Признаки автоматизации фразы.
Внешние опорные образы.
Магнитная доска.
Пространственное кодирование информации:
- порядок считывания;
- часть информации;
- арифметические операции.

Техника "Треугольные ассоциации".
Запоминание "сухого остатка".
Прием возврата. Изоляция образных кодов и ассоциаций в Цепочке.
Прием возврата. Второй способ запоминания последовательности строк таблицы.
Фрагмент таблицы Менделеева.
Быстрый поиск образных кодов (000-999) на тренажере Пи-18000.
Образные коды на имена (отчества).
Составная основа ассоциации.
Образные коды названий месяцев.
Образные коды двузначных чисел 21-40.
Навык запоминания. Memory Tester .
Метод сжатия информации. Запоминание анекдотов.
Запоминание хронологической таблицы "История средних веков".

Занятие 5

Упражнения на образные коды чисел 21-40.
Автоматизация образного кода.
Тренировка кодирования чисел с помощью карточек.
Простые слова.
Устойчивые словосочетания.
Прием символизации.
Кодирование по созвучию.
Привязка к хорошо знакомой информации.
Подбор слова по слогу.
Разбивка слова на слоги. Образование ассоциации. Имитация запоминания названий.
Подбор слова по трем согласным буквам.
Речевая память: синтагма.
Внешние опорные образы. Ваши банковские карты.
Магнитная доска. Наиболее важная информация.
Треугольные ассоциации. Запоминание формул по физике за 7 класс.
Прием возврата. Изоляция образных кодов и ассоциаций в цепочке.
Прием возврата: второй способ запоминания последовательности строк в таблице.
Фамилии, имена, отчества.
Запоминание анекдотов.
Увеличение объема запоминаемых элементов.
Образные коды 01-40.
Образные коды названий месяцев.

Занятие 6

Метод наводящих ассоциаций (МНА).
Запоминание таблицы названий штатов США.

Ярлык. Сборка таблицы на ярлыке.
Образные коды в названиях.
Примеры кодирования.
Перевод в память речевого анализатора.
Хронологическая таблица по истории средних веков (30 дат).
Использование диктофона для проверки.
Образные коды чисел.
Образные коды чисел и названий месяцев.
Карточки образных кодов 00-40. Кодирование без запоминания.
Карточки образных кодов 00-40. Запоминание.

Занятие 7

Метод «Таблица опорных образов».
Способы повторения.
Пустой стикер.
Образные коды дней недели.
Образные коды учебных предметов.
Расписание уроков.
Исторические даты.
Даты начала/окончания событий.
Точные даты.
Конструирование техник запоминания.
Тригонометрия. Формулы сложения.
Даты жизни известных людей.
Физические упражнения.
Сценарии Фотошоп. Как сделать виньетку.
Метод Цицерона. Модификация «Детская площадка».
Адреса.
Географические названия (реки Южной Америки).
Названия, термины, понятия – различия при запоминании.
Запоминания понятий.
Бинарные числа.
Гармонические сетки (аккорды).
Фотоальбом.
Органическая химия.
Фактографическая информация. Контроль устного пересказа.
Образные коды двузначных чисел 41-60.
Почему нельзя соединять образные коды.
Общее правило при соединении образов.
Программа Memory Tester.
Навык запоминания.

Занятие 8

Закрепление информации в памяти.
Технические упражнения.
Образные коды 00-60.
Метод Цицерона (комната).
Прием Цепочка.
Прием возврата.
Слова под порядковыми номерами.
Образные коды названий месяцев и дней недели.
Бинарные числа.
Метод Цицерона (детская площадка).
Пустой стикер.
Расписание электричек.
Меры веса.
Тригонометрия. Формулы суммы и разности.
Таблица. Нормативы бега на 10 км.
Таблица опорных образов. Формирование ячеек памяти.
Таблица «Состав атмосферы».
Пароли. Разные способы запоминания.
Образные коды цифр.
Образные коды букв английского алфавита.
Кодирование больших и маленьких букв в паролях.

Занятие 9

Поиск информации в памяти по цифровым адресам (выборочно).
Проверка «Оглавления памяти».
Технические упражнения.
Кодирование чисел 01-60.
Запоминание чисел 01-60 методом Цицерона (комната).
Упражнения на Цепочку.
Упражнения на Матрешку.
Прием возврата. Изоляция образных кодов.
Прием возврата. Изоляция ассоциаций.
Образные коды. Упражнение.
Подбор слова по трем согласным буквам.
Достройка слова до слога.
Имитация запоминания названий.
Образные коды букв английского алфавита.
Анекдоты.
Фактографическая информация.
Таблица «Водопады мира».
Таблица «Старые русские меры длины».

Занятие 10

Список контактов. Алфавитная таблица опорных образов.
Способы выделения отличительного признака.
Фамилия, имя, отчество.
Знакомый человек.
Фотография.
Запоминание по фотографии.
Знакомый человек.
Запоминание по фамилии.
Связь таблиц опорных образов. Ссылки.
Списки воспроизведения.
Термины.
Физические константы.
Вопросы и ответы.
Международные телефонные коды.
Запоминание текста.
Образные коды чисел 61-80.

Занятие 11

Образные коды 01-80.
Карточки образных кодов (плохо заученные образы).
Тренировка на Memory Tester.
Кодирование бинарных чисел.
Преобразование бинарных чисел в двузначные числа.
Запоминание под порядковыми номерами 01-80.
Прием Цепочка. Упражнение.
Выборочное повторение по цифровым адресам.
Упражнения в течение дня, в свободное время.
Образные коды букв русского алфавита.
Запоминание телефонных номеров.
Таблица «Планеты Солнечной системы».
Точное запоминание текста.
Тренировка пересказа по образному конспекту.
Физические константы.
Телефонные коды стран и городов.
Тренировка кодирования названий фирм.

Занятие 12

Образные коды 01-80.
Карточки образны кодов (плохо заученные числа).
Тренировка на Memory Tester.
Запоминание бинарных чисел.
Запоминание под порядковыми номерами.
Упражнение на прием Цепочка.
Выборочное повторение по цифровым адресам.
Образные коды букв русского алфавита.
Тренировка кодирования слов в образы.
Запоминание анекдотов.
Точное запоминание текста.
Примеры выделения смысловых опор и кодирования точных данных текста.

Занятие 13

Тематический стикер.
Запоминание на основе оглавления.
Обозначение параграфов учебника стикерами.
Связь образа с названием параграфа.
Запоминание конспекта 10-ти параграфов учебника физики за 7 класс.
Запоминание последовательности стикеров.
Что включать в конспект параграфа?
Он-лайн тренажер Пи-18000. Инструкция.
Временное запоминание кодов трехзначных чисел.
Образные коды двузначных чисел 81-99.
Запоминание японской хираганы (сложные знаки),
Образные коды японской азбуки «Хирагана».

Занятие 14

Образные коды 00-99.
Карточки образных кодов (плохо заученные числа).
Тренировка на Memory Tester.
Запоминание японской азбуки «Хирагана».
Тренировка кодирования (азбуки) на компьютере (по карточкам).
Временное запоминание образных кодов 000-020.
Создание связи «Число + образ».
Тренировка кодирования на двухсторонних бумажных карточках.
Тренировка кодирования на компьютере (файлы карточек).
Упражнения на тренажере Пи-18000.

Запоминание числа Пи.
Тренировка припоминания числа Пи.
Выборочное припоминание упражнений курса по цифровым адресам.
Повторение конспекта учебника физики.

Занятие 15

Образные коды чисел 00-99.
Тренировка запоминания на Memory Tester.
Запоминание японской азбуки «Хирагана».
Тренировка кодирования (чтение азбуки) на компьютере.
Временное запоминание образных кодов 021-040.
Создание связи «Число + образ».
Тренировка кодирования на двухсторонних бумажных карточках.
Тренировка кодирования на компьютере (файлы карточек).
Упражнения на тренажере Пи-18000.
Запоминание числа Пи.
Припоминание числа Пи.
Выборочное припоминание упражнений курса по цифровым адресам.
Повторение конспекта учебника физики.

Занятие 16

Запоминание японских слов с помощью образных кодов хираганы.
Образ-значение слова.
Что значит «Запомнить иностранное слово»?
Запоминание последовательности слов.
Запоминание произношения и написания.
Проверка написания слов.
Запоминание фраз по смыслу.
Дословное запоминание фраз.
Что можно запоминать в виде фразы?
Организация в памяти грамматики.
Падежи японского языка.
Составной ярлык для запоминания падежей.

Занятие 17

Японские слова.
Японские падежи. Перевод фраз с русского на японский.
Формирование навыка запоминания.
Тренировка на Memory Tester.
Временное запоминание образных кодов 041-060.
Создание связи «Число + образ».
Тренировка кодирования на двухсторонних бумажных карточках.
Тренировка кодирования на компьютере.
Упражнения на тренажере Пи-18000.
Запоминание числа Пи.
Припоминание числа Пи.
Выборочное припоминание упражнений курса по цифровым адресам.

Занятие 18

Запоминание японских слов.
Запоминание японской грамматики. Конструкция принадлежности.
Выборочное припоминание упражнений курса по цифровым адресам.
Тренировка на Memory Tester.

Занятие 19

Мнемотехника и английский язык.
Перечень приложений к уроку 19.
Словесно-образная память.
Правильный подбор образов при запоминании иностранных слов.
Запоминание последовательности слов и фраз.
Семь способов запоминания новых иностранных слов.
Техника дословного запоминания фраз.
Запоминание слов из словаря Lingvo.
Образные коды транскрипции (фонетические образные коды).
Упражнения с аудиокнигами.
Как запоминать правила чтения.
Примеры кодирования в образы разных частей речи.
Упражнения на запоминание слов.
Упражнения на запоминание фраз. Модальные глаголы английского языка.
Упражнения на запоминание фраз. Учебник «Как это сказать по-английски», Гивенталь.

Занятие 20

Запоминание транскрипции.

Упражнения на запоминание английских слов.

Упражнения на запоминание фраз. Модальные глаголы.

Занятие 21

Запоминание фраз из учебника «Как это сказать по-английски».

Обобщение техники дословного запоминания фраз. Конструирование высказываний на основе фразовых эталонов.

Запоминание правил чтения английского языка (фрагмент).

Выборочное припоминание упражнений курса по цифровым адресам.

Тренировка на Memory Tester.

Временное запоминание образных кодов 061-080.

Упражнения на тренажере Пи-18000.

Запоминание и припоминание числа Пи.

Метод Цицерона, для временного запоминания. Три модификации. Увеличение количества опорных образов для спортивного запоминания.

Занятие 22

Составление четырехуровневого блока опорных образов из пустых стикеров.

Техника запоминания тегов программирования.

Запоминание 60-ти основных тегов языка HTML на четырехуровневый блок опорных образов.

Наиболее полная сборка Системы запоминания "Джордано". В теорию и в упражнения включены обновления, накопившиеся в период с 2002 по 2020 год. Курс ориентирован на запоминание информации из учебников.

Изменения (по сравнению с курсом "Мнемотехника шаг за шагом", 2002 год)

1. Введены новые понятия "списки", "таблицы", "ярлыки", "стикер", "тематический стикер". В курс включены новые техники. Например, техника "Треугольные ассоциации", техника "Компас", запоминание тригонометрических формул и др.

2. В теории памяти введена аналогия памяти в зрительном анализаторе с трассировкой и группировкой изображения. Всего рассматривается три вида памяти: зрительная (быстрая), речевая (медленная), словесно-образная (медленная).
3. Применение мнемоники к изучению иностранных слов. Акцент сделан на дословное запоминание фраз. Запоминание фраз производится в два этапа. Сначала по смыслу (с помощью образов). Затем фразы автоматизируются, доводятся до речевого эталона.
4. Введен фактор интереса. Количество технических упражнений уменьшено. Приемы запоминания отрабатываются на реальной полезной (интересной) информации.
5. В уроках последовательно рассматриваются (и закрепляются на упражнениях) примерно 120 пунктов Системы запоминания (теоретические понятия, приемы, методы и техники запоминания).
6. Курс богато иллюстрирован. Много картинок в материалах уроков. Много иллюстраций дается дополнительно, например, в виде мнемокарточек.
7. К урокам прилагаются оригинальные вспомогательные материалы. Программы для проверки памяти, программы для тренировки, учебники, которые используются в качестве упражнений для запоминания.
8. В Системе запоминания впервые дается описание механизмов памяти в зрительном анализаторе и в словесно-образной памяти. Эти два вида памяти не описываются в официальной психологии.
9. Оригинальный тест "Фотопамять" позволяет проверить естественную память в зрительном анализаторе, а также диагностировать заболевания этого вида памяти, или возрастные изменения (ухудшения).
10. Оригинальный тест "Memory Tester" проверяет мнемонический навык запоминания. Три параметра (скорость, объем, ошибки) обобщаются в одном коэффициенте увеличения способности запоминания. Вводится учебный норматив - 10 минут непрерывного запоминания. Это примерно 100 образов за 10 минут.
11. Некоторые специальные или сложные техники запоминания не включены в упражнения курса. Их описание можно найти на сайте Mnemonikon (<http://mnemonikon.ru>).

Все материалы курса (тексты, упражнения, иллюстрации, программы, образные коды и т.п.) - оригинальные. Выполнены автором Системы запоминания или его учениками.

При использовании понятий (теория памяти, теория мнемотехники) GMS, программ, иллюстраций, упражнений ссылки на Систему запоминания "Джордано" и сайт-первоисточник <http://mnemonikon.ru> обязательны.

(с) Козаренко В.А., 2020 г., Россия, Москва.

GIORDANO
MEMORIZATION
SYSTEM GMS

V.A. KOZARENKO

since 1990

SUPERMEMORY