



**АЗБУКА
ИНТЕРНЕТА**

Мнемотехники на занятиях по основам мобильных устройств

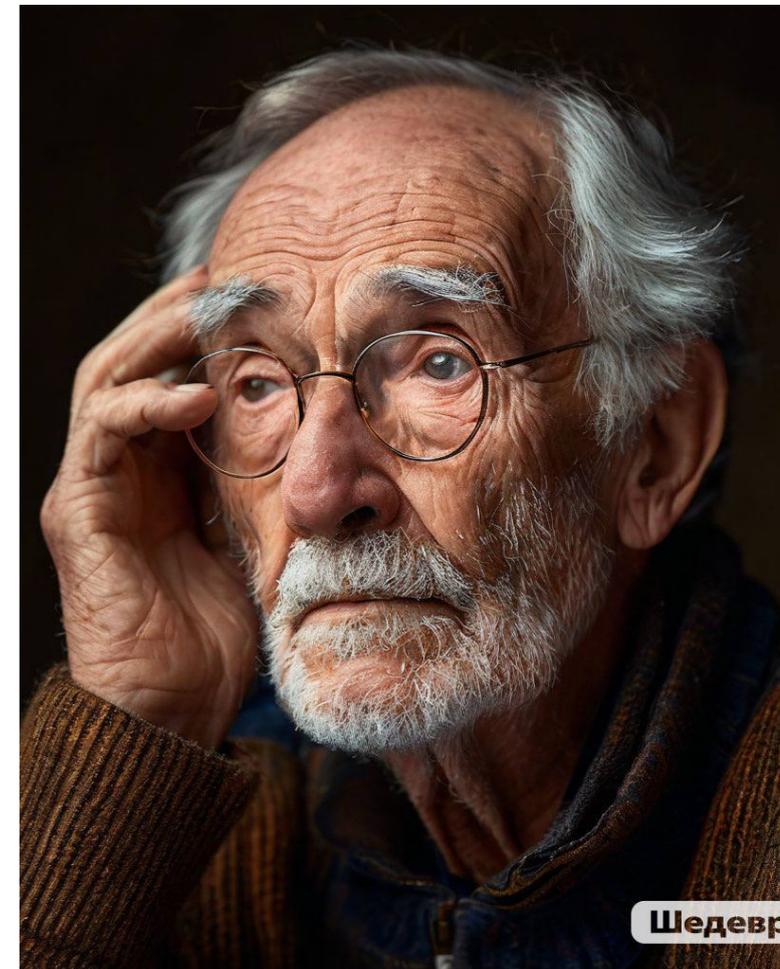
"Вебинар "Азбука интернета" 11 декабря 2024 года

Елена Валерьевна Семенова, Москва, проект "Московское Долголетие"

Возрастные особенности памяти пожилых людей

Некоторые возрастные особенности памяти пожилых людей:

- **Замедление скорости запоминания и припоминания.**
Также наблюдается нестабильность количественных показателей памяти. 2
- **Снижение устойчивости следов памяти к отвлекающим воздействиям.** Особенно это проявляется, когда запоминаемый материал не обладает смысловой организацией. 2
- **Трудности с приобретением и закреплением новых навыков и знаний.** 2 Как правило, у пожилых хорошо сохраняются воспоминания о том, что было много лет назад, а в отношении недавних событий они становятся более забывчивы. 3
- **Гетерохронность изменений различных уровней и видов памяти.** Например, показатели произвольной памяти снижаются быстрее произвольного запоминания. Существенно ослабевает механическая память, но при этом сохранно остаётся логическое заучивание. 2



Мнемотехника (мнемоника)

Мнемотехника (мнемоника) — это совокупность приёмов, увеличивающих объём памяти и облегчающих запоминание информации. 1

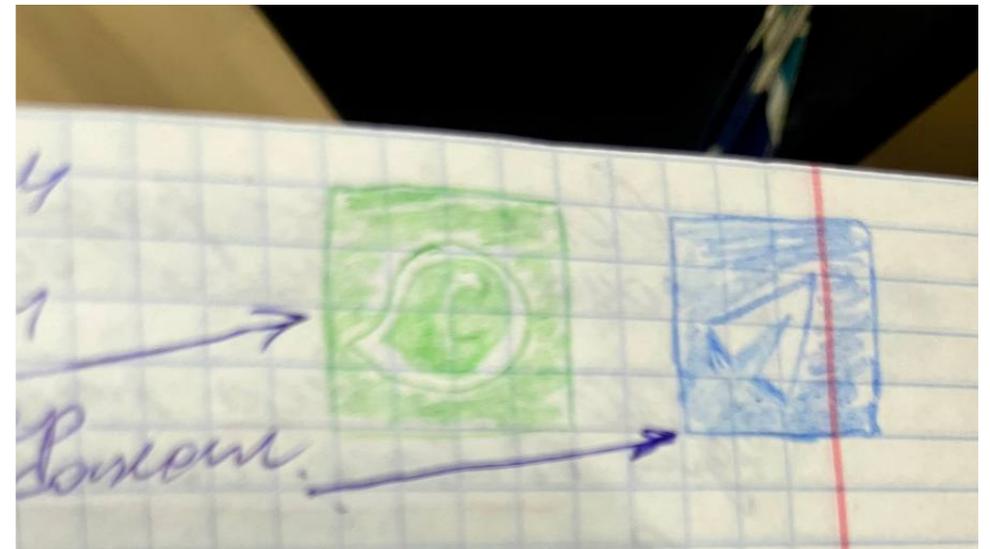
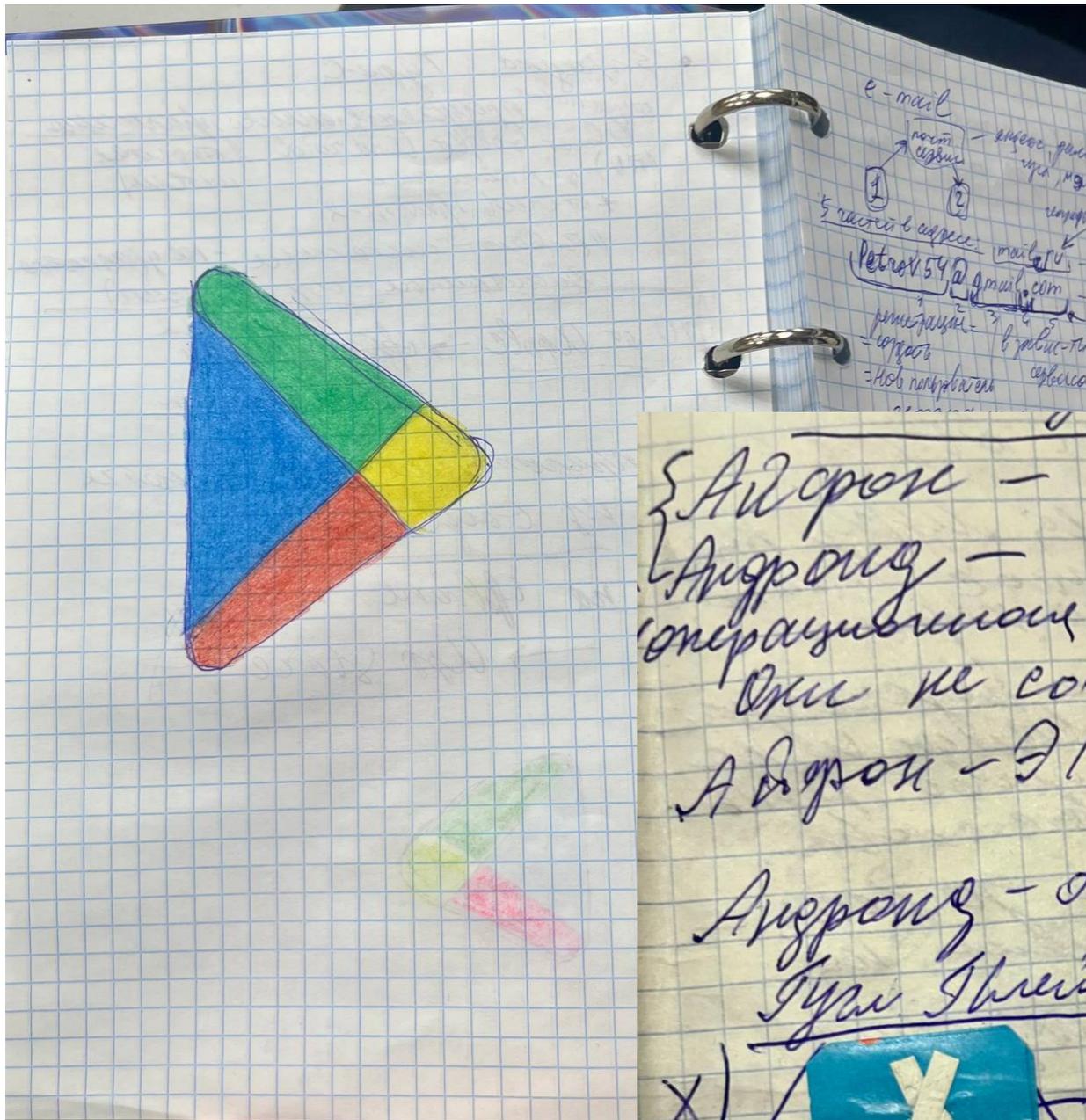
В основе мнемонического запоминания лежит **визуализация** — образное конспектирование, во время которого абстрактные понятия получают визуальные, аудиальные или кинестетические воплощения в памяти. 1



Некоторые приёмы мнемотехники:

- **Кодирование.** Для запоминания последовательности данных используют специальный код — это может быть буквенная или цифро-буквенная комбинация. Например, фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», которая помогает выучить расположение цветов радуги. 2
- **Ассоциации.** Помогают связать новую информацию с уже существующими в памяти знаниями и образами и ярко их представить. 2
- **Рифма.** Чаще всего рифмовки используют в школе, например, для запоминания грамматических правил, математических законов или слов-исключений. 2
- **Метод Цицерона.** 23 Позволяет запоминать информацию через привязку к знакомой локации и конкретным предметам, расположенным в ней.

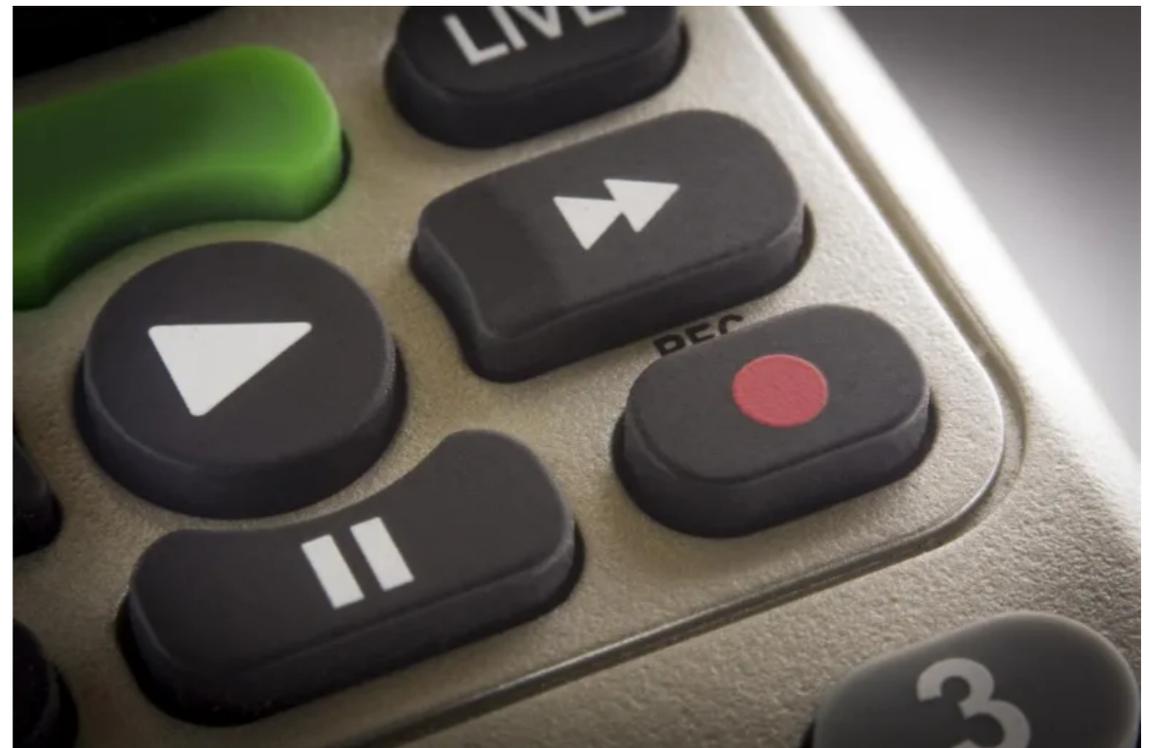
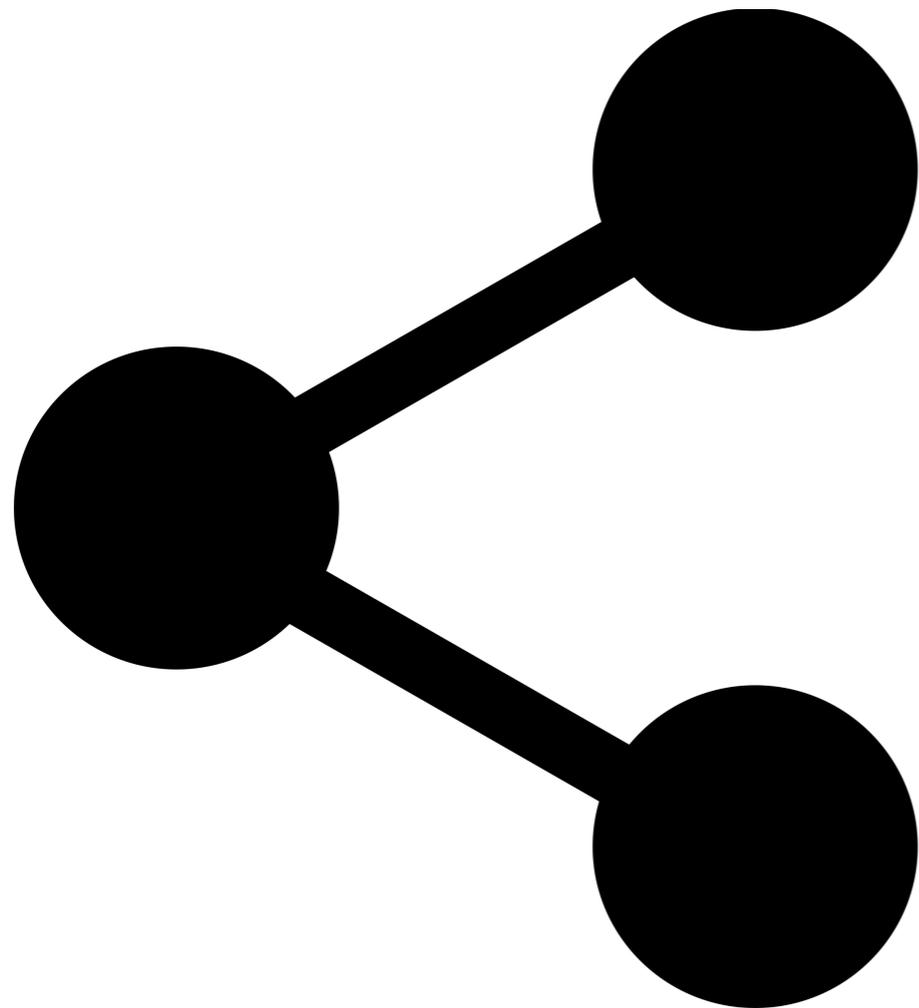
Зарисовки в лекциях



{ Айфон - ЭПОЛ (Apple)
 { Андроид - БУЗЛ (Google)
 операционной системы Андроид
 Они не совмещены, у них
 Айфон - ЭПСТОР (по англ.
 приложение)
 Андроид - операционная система
 БУЗЛ (Google)
 X)  App Store
 Зайдите в ЭПСТОР (App Store)
 (App Store) -
 приложение
 установка
 управление
 настройка
 если
 приложение
 не
 работает
 загрузить

(ссылка) - это
 сообщаются
 с кем угодно
 текстом, видео и фото
 наиболее
 известными
 приложениями
 Messenger,
 Telegram,
 WhatsApp

Расшифровки значков:



Ассоциативный метод



Госуслуги
Москвы



Музыкальные ассоциации

[Delon:]	[Delon:]
Une parole encore.	Ещё одно слово...
[Dalida:]	[Dalida:]
Parole, parole, parole	Слова, слова, слова...
[Delon:]	[Delon:]
Ecoute-moi.	Да послушай же меня!
[Dalida:]	[Dalida:]
Parole, parole, parole	Слова, слова, слова...
[Delon:]	[Delon:]
Je t'en prie.	Умоляю!
[Dalida:]	[Dalida:]
Parole, parole, parole	Слова, слова, слова...



Предательница рука



Ассоциация с рукой приклеенной к уху

Регистрация и Авторизация



Ассоциация с регистрацией брака

Спасибо за внимание!

