



On-skills.ru

Обучение онлайн

КАРТОЧКИ

СТРАТЕГИИ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ



**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
СРЕДА**



On-skills.ru

обучение онлайн

Стратегии запоминания информации: методическое пособие / Составитель: И.Ю. Кохова. – М.: Цифровая дидактика, 2025. – 68 с.

© И. Ю. Кохова, 2025

© Цифровая дидактика, 2025

© On-skills.ru Обучение онлайн

www.on-skills.ru



**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
СРЕДА**

Содержание:

- 1 Мнемотехники.
- 2 Приемы активного применения.
- 3 Приемы повторения.
- 4 Личностный подход и мотивация.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Мозг лучше запоминает изображения, а не слова

Визуализация – это процесс представления информации в виде наглядных образов (картинок, символов), графиков, схем или других визуальных элементов, связанных с изучаемым материалом. Мысленные образы являются временными и служат инструментом для запоминания. После выполнения своей функции они естественным образом исчезают, оставляя в памяти необходимую информацию.

Читая книгу или слушая лектора, преобразуйте слова в образы, прокручивайте в голове собственный фильм.



On-skills.ru

обучение онлайн

ТРЕНИРОВКА

Яркие, необычные образы активируют воображение и способствуют закреплению информации в памяти

Регулярная практика визуализации и применение этих правил помогут улучшить способность создавать яркие и запоминающиеся образы в воображении:

- Поднимите взгляд немного выше линии глаз.
- Детализируйте образ: добавляйте текстуры, цвета, движения и даже запахи.
- Используйте насыщенные цвета и контрастные элементы, чтобы образ был выразительным.
- Создавайте крупные и четкие образы.
- Чем более яркий и эмоциональный образ, тем лучше он запоминается.



КАРТЫ ПАМЯТИ

Визуальный способ структурирования и запоминания информации

Основан на создании схемы, где ключевые слова и идеи соединены линиями, образуя древовидную структуру. В центре карты пишется или рисуется основная тема, от нее отходят крупные ветви с подзаголовками. От каждой крупной ветви идут мелкие линии с дополнительной информацией. Информация должна быть записана короткими фразами или даже одним словом. Использование цвета, рисунков и ключевых слов активизирует долгосрочную память. Ветви помогают увидеть связи между элементами и упростить запоминание.



On-skills.ru

обучение онлайн

МУЛЬТИМОДАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Комбинация каналов для передачи информации

Мультимодальное обучение – это подход к обучению, который использует сразу комбинацию каналов для передачи информации с целью наилучшего запоминания материала.

Каналы:

- визуальный (картинки, видео, инфографика);
- аудиальный (подкасты, аудиозаписи, речь);
- чтение и письмо;
- кинестетический (практические упражнения, двигательная активность);
- жесты, мимика.

БЛОЧНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Стратегия, основанная на разделении информации на более крупные смысловые единицы или блоки

Мозг может запомнить одновременно 7 ± 2 единицы несвязанной информации. Группировка информации в смысловые блоки позволяет значительно увеличить объем запоминаемых данных, поскольку вместо отдельных элементов память фиксирует уже целостные группы. Группировать информацию можно по смыслу, структуре, логическим связям или ассоциациям. Объединение данных в блоки легче запоминается, если оно дополнено визуализацией (например, графиками или схемами).



ЭФФЕКТ КРАЯ

Лучше запоминается материал
данный в начале и в конце урока

Эффект края — психологический феномен, который отражает особенности восприятия информации человеком. Суть этого явления заключается в том, что информация, полученная в начале и в конце, запоминается и воспринимается лучше, чем та, что находится в середине.

Применение в обучении:

- Представляйте ключевые концепции в начале и в конце урока.
- Избегайте размещения важного материала в середине занятия.
- Планируйте повторение ключевых идей в конце урока.

ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ

Суть сказанного запоминается лучше,
чем дословная формулировка

Лучше и надолго запоминается не точная формулировка, а общее содержание, подтекст и суть того, что было сказано или прочитано. Перефразирование — это эффективная техника, которая позволяет закрепить информацию в памяти. Когда обучающиеся пересказывают материал своими словами, они не только осмысливают и запоминают его, но и связывают новые концепции с уже известными.



On-skills.ru

Обучение онлайн

КОНСПЕКТ

Информацию лучше запомнить, если записать ее от руки ли закодировать

Конспект — это не просто переписывание чужих мыслей из книг или лекций. Это осмысление полученной информации, ее переработка и кодирование с помощью собственной системы символов для запоминания (рисунки, ключевые слова, стрелки и другие графические элементы). Предложите обучающимся вести конспекты по методу конспектирования Корнелла:

Правая часть листа используется для конспектирования ключевых моментов. Левая графа — для тезисов, ключевых слов, дат, ответов на вопросы. Нижняя часть листа — резюме (главная мысль, записанная своими словами).

ПЕРЕСКАЗ

Памятка «Как подготовить пересказ»

- Читая текст, преобразуй слова в образы, прокручивай в голове собственный фильм или рисуй мысленно картину — подробно, в красках, с запахами и звуками.
- Читай вслух "с чувством, толком, расстановкой".
- Большой текст раздели на части (но не более 7) и пересказывай каждую часть отдельно.
- При подготовке к пересказу используй опору (картинки, план, ментальные карты). Вычлени из текста ключевые слова, вспоминая которые, ты сможешь быстро воспроизвести содержание прочитанного.
- Найди "слушателя" или перескажи перед зеркалом.

РЕПОРТАЖ

Тренировка навыка краткого пересказа

Предложите обучающимся представить себя журналистами, которые пишут новостную заметку или репортаж.

Задание:

Составьте краткий пересказ в стиле газетной статьи или срочной новости.

Используйте 5 вопросов: Кто? Что? Где? Когда? Почему?



ПЕРЕСКАЗ ОДНИМ СЛОВОМ

Тренировка навыка краткого пересказа

После прочтения текста, обучающимся предлагается его пересказать следующим образом:

- Первый ученик делает подробный пересказ.
- Второй пересказывает тот же текст, но короче, убирая второстепенные детали.
- Следующий еще больше сокращает пересказ, оставляя только ключевые моменты.
- Аналогичная работа продолжается, пока пересказ не сведется к одному-двум предложениям.



On-skills.ru

Обучение онлайн

СОЗДАНИЕ АССОЦИАЦИЙ

Главное — подобрать яркие, необычные и запоминающиеся связи

Создание ассоциаций — это способ запоминания информации путем установления связи между новой информацией и уже известными понятиями, образами или чувствами. Этот прием особо активно используется при изучении иностранных языков, запоминании сложных терминов, дат, имен.

Правила создания ассоциаций:

- Абсурдность и юмор.
- Личное участие и эмоции.
- Спонтанность (первое, что пришло в голову, и есть лучший вариант).



On-skills.ru

Обучение онлайн

ДИНАМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

**Использование действий
и взаимодействий для запоминания**

Известно, что динамические элементы воспринимаются и запоминаются значительно лучше, чем статические. Это объясняет, почему действия и описания запоминаются легче, чем даты, цифры или абстрактные понятия. Поэтому для более эффективного запоминания абстрактной информации рекомендуется связывать её с динамическими образами: представить с ним действие, описать или связать с другими понятиями.



ЛОЦИИ

Размещайте информацию в знакомых местах

Это метод, при котором запоминаемая информация мысленно размещается в привычном пространстве или связывается с предметами.

Как использовать:

- Выберите знакомое место (квартира, маршрут до работы).
- Разместите там яркие образы с нужной информацией.
- Мысленно пройдитесь по полученному маршруту и вспомните все элементы.



ЦЕПОЧКА

Помогает запоминать несвязанные элементы, списки, последовательность событий

Суть приема “Цепочка” заключается в последовательном визуальном соединении элементов: первый связывается со вторым, второй с третьим и так далее. Чем ярче и необычнее будут созданные образы, тем легче и надёжнее они запомнятся.

Пример: собираем в единую цепь не связанные между собой слова: шар, лампа, кот, рюкзак, зонт. Представляем в уме картинку: огромный воздушный шар медленно парит в воздухе, вдруг он задевает лампу, которая начинает ярко светиться. Из лампы выпрыгивает пушистый кот и приземляется прямо в раскрытый рюкзак, а оттуда вылетает зонт.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ПРОРИСОВКА

Помогает запоминать буквы, цифры

Это метод зрительного соединения символа с реальным изображением или предметом, видимым в данный момент. В каждой цифре или букве нужно увидеть образ какого-либо предмета, животного, человека или дорисовать его.

Для примера запомним пин-код 4283:

- Каждую цифру ассоциируем с образом. Например: бублик, яйцо (0), лебедь (2), змея, усы (3), стул (4), замок (6), нос (7), снеговик (8).
- Связываем образы с событиями. Например: На стуле (4) сидел лебедь (2), который позвал к себе снеговика (8) со змеей (3) и предложил им взять кредит в Сбербанке.

ЗРИТЕЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ

Используют для запоминания цифр, дат

Суть приема “Зрительное соединение” в мысленной прорисовке цифры на какой-либо поверхности (картине). Это может быть известная картина, фотография или предмет, связанный с событием. Представьте, что цифры “вписаны” в детали картины. Они могут находиться не только в обычном положении, но и лежать на боку, вверх ногами, быть маленькими или большими – главное, их найти.



МЕТОД ИСТОРИЙ

Не подходит для запоминания
больших объемов информации

Суть метода заключается в связывании информации, которую нужно запомнить, в единый сюжет. Придумывается смешная и необычная история, включающая заданные понятия. Такой метод идеально подходит для запоминания списков слов, терминов, последовательностей событий или чисел. Например, нужно запомнить, что металл + кислота = соль + водород.

История: "Маленький Металл упал в лужу с Кислотой и начал растворяться, пуская пузырьки Водорода. К нему подошла Соль, чтобы спасти его, но было уже поздно — он полностью исчез!"

РИФМОВКИ И АКРОСТИХИ

Используйте рифмы и первые буквы слов

Рифмованные фразы обладают особой силой запоминания благодаря ритмической структуре, которая оказывает влияние на восприятие информации. Рифма действует как своего рода "памятка", создавая ассоциации и облегчая воспроизведение мыслей или данных. Акrostихи представляют собой особую форму стихотворений, где каждая строка начинается с буквы, которая в совокупности образует слово или фразу. Этот метод особенно эффективен для запоминания определённого порядка, например, последовательности понятий, терминов или элементов.



ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Активирует новые нейронные цепи, которые не используются при чтении про себя

В отличие от чтения про себя, когда вовлечена только визуальная обработка текста, чтение вслух позволяет мозгу усваивать информацию через три канала: визуальный (чтение), аудиальный (слушание) и вербальный (проговаривание). Совмещение этих процессов повышает эффективность запоминания информации в памяти. Это создаёт многослойную связь в мозге, что способствует более прочному и долговременному усвоению полученной информации.



КИНЕСТИТИЧЕСКОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

Запоминание информации через действия

Кинестетическое запоминание – это метод усвоения информации через движение, тактильные ощущения и физическую активность.

Как применять:

- Повторять информацию во время ходьбы, запоминать по слову на каждый шаг.
- Сопровождать рассказ жестикуляцией. Разучивать стихи с движением.
- Переписывать материал от руки.

ОТЛОЖЕННЫЙ ВОПРОС

Мотивирует к самостоятельному изучению

Учитель говорит: "Я задам этот вопрос на следующем уроке и посмотрю, кто сможет ответить". Тем самым подталкивает обучающихся к самостоятельному поиску информации. Запоминание через самостоятельный поиск делает знания более устойчивыми, чем при пассивном чтении или прослушивании, так как требует активного вовлечения и осмысления. Кроме того, процесс самостоятельного поиска вызывает эмоциональную вовлечённость и чувство удовлетворения, что тоже усиливает запоминание.



On-skills.ru
Обучение онлайн

ПОВТОРЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ

Полноценный сон как неотъемлемый элемент образовательного процесса

Повторение или изучение нового материала перед сном способствует улучшению процесса запоминания. Эксперты отмечают, что сон после обучения играет ключевую роль в замедлении процесса забывания.

Во время сна активируются процессы, укрепляющие нейронные связи, что стабилизирует воспоминания и помогает более эффективно интегрировать новую информацию в долгосрочную память.



On-skills.ru

Обучение онлайн

АКТИВНОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

**Эффективнее воспроизводить, а не
переслушивать или перечитывать**

Важно активное извлечение информации из памяти, т.е. ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ, а не пассивное перечитывание.

В случае возникновения трудностей при извлечении определённых данных из памяти, обучающемуся следует обратиться к источнику (учебнику, конспекту) и найти необходимую информацию, которую он не может вспомнить, а затем продолжить воспроизведение материала.



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Помогает запомнить, выявить пробелы

Отвечая на вопросы по теме, можно эффективно запоминать прочитанную информацию, поскольку это способствует её систематизации, структурированию и усвоению ключевых аспектов. Вопросы помогают разбить большой объём знаний на логические блоки, облегчая их усвоение. Выявление пробелов в знаниях: при ответе становится очевидным, какие материалы усвоены хорошо, а какие требуют повторения.

КОЛЕСО ФОРТУНЫ

Можно проводить онлайн и офлайн

Превратите стандартную работу на уроке в формате “вопрос-ответ” в захватывающую игру “Колесо фортуны”.

Правила игры:

- Подготовить лист с вопросами под номерами.
- Ученик крутит колесо, на котором написаны номера вопросов.
- После остановки колеса участник отвечает на выпавший вопрос.
- Можно добавить «бонусные» сектора (например, «передай ход», «дополнительный балл», «замена вопроса»).

Скачать колесо

Онлайн-колесо



On-skills.ru
Обучение онлайн

ВИКТОРИНА

Форма игрового тестирования знаний

Проведите опрос в формате командного соревнования, где команды зарабатывают баллы за правильные ответы. Викторина может быть разделена на несколько раундов с разными уровнями сложности. Например:

- Легкие вопросы для разогрева.
- Вопросы средней сложности.
- Сложные вопросы для более подготовленных учеников.

Используйте платформу **PiliApp** для вывода результатов на экран.

СОСТАВЛЕНИЕ ВОПРОСОВ

Помогает осмыслить материал, а не просто механически запомнить

В рамках домашнего задания:

- Обучающиеся составляют вопросы по изученной теме и записывают каждый вопрос на отдельном листочке.

Групповая работа на уроке:

- Обучающиеся объединяются в группы.
- Каждый зачитывает свои вопросы.
- Группа выбирает 5-15 лучших вопросов.

Проверка учителем:

- Учитель проверяет предложенные вопросы, вносит при необходимости коррективы.

Эти вопросы можно использовать для организации опроса на следующем уроке.



ЭСТАФЕТА ЗНАНИЙ

Активное вспоминание и расширение знаний

Прием направлен на воспроизведение изученного материала в условиях активного взаимодействия.

Алгоритм работы:

- Учитель дает тему. Обучающиеся записывают на листочках ключевую информацию: термины, факты, события, формулы, даты.
- По сигналу образуют пары, рассказывают друг другу то, что записали, и дополняют свой список новыми фактами.
- По новому сигналу пары меняются, процесс повторяется.

Далее можно провести мини-викторину (каждый ученик задает вопрос классу по своей информации).

ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЙ

Один из самых эффективных способов запоминания информации

Обучение других требует глубокой переработки материала и его активного воспроизведения, что усиливает усвоение и закрепление в памяти информации. Исследования показывают, что когда человек чувствует себя наставником, это мотивирует его учиться лучше.

Как организовать:

- Попросить помочь однокласснику, который плохо понял тему на уроке, — объяснить, как настоящий учитель.
- Проверить задание у одноклассника.
- Учить вслух, представляя, что объясняете тему ученику или другу.
- Записывать видео или аудио с объяснением для кого-то.



ТЕСТИРОВАНИЕ

Способствует переводу информации из краткосрочной памяти в долгосрочную

Проведение проверочных работ, тестов, помогает обучающимся лучше усвоить пройденный материал и сохранить его в долгосрочной памяти.

Обучение с периодическим тестированием (извлечением) оказывается гораздо продуктивнее, чем чтение и заучивание. Повторное тестирование эффективнее, чем повторное изучение. Лучше еще раз выполнить тест, чем снова прочитать материал. Предварительное тестирование (перед основным тестом) может использоваться для получения более высоких результатов.



On-skills.ru

Обучение онлайн

ГРУППОВОЙ ТЕСТ

Возможны разные варианты проведения

Первый вариант

Разрешите обучающимся просматривать и обсуждать тест в группе, при этом каждый заполняет индивидуальный тестовый лист.

Второй вариант

Сначала обучающиеся проходят тест индивидуально. Затем они проходят тот же тест во второй раз, но в группе, защищая свои ответы.

Обязательно организуйте совместное подведение итогов и разбор сложных заданий в конце урока.



On-skills.ru

Обучение онлайн

УГАДАЙ, ЧЬЯ МЫСЛЬ

Рефлексия по содержанию

Обучающиеся на листочке пишут три предложения (три вывода по теме урока, главную мысль...). К доске выходят 3 ученика и отдают свои листочки учителю. Учитель читает выводы, остальные должны угадать, кто из стоящих у доски ребят это написал.

Каковы плюсы такого задания?

- Когда обучающиеся пишут предложения, они прорабатывают материал.
- Когда угадывают, кто это написал, снова слышат материал — лучше запоминают.
- Включение игрового момента на угадывание вовлекает всех в работу.



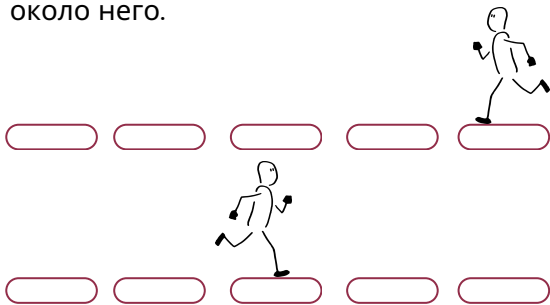
On-skills.ru

Обучение онлайн

ДИАЛОГ БЕЗ СЛОВ

**Позволяет проверить знания
в игровой форме**

На листах бумаги на полу заранее подготовлены вопросы (выложены в одну линию) и соответствующие им ответы (вторая линия). Играют два ученика. Один становится около листа с вопросом. Другой — находит лист с правильным ответом и становится около него.



ПЕРВЫЙ В ХОРЕ

Выигрывает тот, кто первым даст правильный ответ

Первый раунд

Учитель задает вопрос. Обучающиеся первого ряда отвечают хором. Игрок, давший правильный ответ быстрее всех, выходит во второй раунд. Затем аналогично соревнуются обучающиеся второго и третьего ряда.

Второй раунд

Аналогично соревнуются между собой победители первого раунда. Определяются два финалиста.

Третий раунд (финал)

Учитель задает вопрос. Выигрывает тот, кто первым даст ответ.

*** Если несколько человек ответили одновременно, разыгрывается вопрос среди них.

ПРАВИЛО 10 КАСАНИЙ

Многократное взаимодействие с информацией

Для того чтобы запомнить информацию, нужно проработать ее в разных контекстах как минимум 10 раз.

Например, для заучивания иностранных слов обучающиеся выполняют следующие действия: читают слова, слушают и повторяют, соединяют картинку со значением слова, находят слова в “Змейке”, решают филворд, играют с флэш-карточками, составляют предложения со словами, прописывают новые слова, выполняют интерактивные задания, отвечают слова устно, пишут диктант или тест.



ФЛЭШ-КАРТОЧКИ

Карточки с вопросами на одной стороне и ответами на другой

Флэш-карточки помогают запомнить, упорядочить и повторить информацию небольшими порциями в удобное время.

Алгоритм работы:

- Перед обучающимся стопка карточек с вопросами (словами, определениями).
- Ученик вытягивает карточку и даёт ответ.
- Открывает обратную сторону — проверяет.
- Если ответил верно, откладывает в сторону, неверно — кладет вниз стопки.

Важно: повторять то, в чем ошибаешься, это повышает скорость запоминания.



On-skills.ru

Обучение онлайн

ИГРЫ С КАРТОЧКАМИ 1

Подготовьте карточки с необходимой информацией

На карточках могут быть написаны изучаемые слова, термины, правила, определения, даты, ответы на вопросы.

Варианты игр:

- Учитель раскладывает или развешивает карточки. Далее следует команда: “Закрывать глаза”. Учитель убирает одну карточку, обучающиеся называют, какая пропала.
- Дать паре обучающимся 10–15 карточек лицом вниз и попросить по очереди открывать каждую карточку, произнося названия слов (объясняя правило, называя событие). Кто дольше не ошибется – тот победил.



ИГРЫ С КАРТОЧКАМИ 2

Подготовьте карточки с нужной информацией

На карточках могут быть написаны изучаемые слова, термины, правила, определения, даты, ответы на вопросы.

Варианты игр:

- Прикрепить карточки по пройденной теме на доску. Ведущий задает вопрос, ответ на который находится на одной из карточек. Игрок подходит к доске и дотрагивается до карточки с ответом.
- Снежный ком. Раздаются карточки. Первый ученик называет свою карточку, второй — первую и вторую карточки и т.д.



On-skills.ru

Обучение онлайн

КРОССВОРД

Отличное упражнение для мозга

Решение кроссвордов помогает развивать память, активируя различные ее виды, такие как семантическая, оперативная и вербальная. Вы можете легко создать кроссворды различной сложности и тематики на специализированных онлайн-генераторах, например в [Wordmint.com](https://wordmint.com) или даже с помощью искусственного интеллекта на платформе [Aspose](https://aspose.com).



On-skills.ru
Обучение онлайн

ФИЛВОРД

Развивает внимание, логику и память

Филворд — это головоломка, в которой нужно находить скрытые слова в сетке с буквами. Слова могут располагаться в любом направлении: по горизонтали, вертикали, диагонали. Филворды помогают развивать память, тренируя зрительное восприятие, концентрацию и ассоциативное мышление. Они улучшают быстроту обработки информации, укрепляют нейронные связи и расширяют словарный запас.

С помощью онлайн-генераторов вы сможете создать и распечатать филворд.

[Ссылка 1](#)

[Ссылка 2](#)



On-skills.ru
Обучение онлайн

MEMORY GAME

Развивает зрительную память

Изготавливается колода парных карточек. Карточки перемешиваются и выкладываются лицевой стороной вниз.

Ход игры:

Игроки по очереди открывают любые две карточки, показывая их всем. Если карточки совпадают, то забирают их себе. Если нет — возвращают карточки обратно на свои места лицевой стороной вниз и ход переходит следующему.

Игра продолжается до тех пор, пока все пары не будут найдены. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество пар.



On-skills.ru

Обучение онлайн

SMART-ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

**Объединяют в себе физическую
активность и мыслительную
деятельность**

Основная идея — проводить небольшие физические упражнения, которые непосредственно связаны с изучаемым на уроке материалом.

Варианты применения на уроке:

Педагог зачитывает несколько утверждений, основываясь на учебном материале. Задача обучающихся: дать правильный ответ, но не словами, а движением. Например, поднять руки вверх, если ответ верный, присесть, если ответ неверный, выполнить наклон вправо или влево (вперед, назад), подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.



On-skills.ru

Обучение онлайн

ДОЛГОСРОЧНЫЙ РЕЖИМ ПОВТОРЕНИЙ

Эффективнее, чем многократное повторение

Еженедельные занятия по повторению являются важным инструментом для эффективного запоминания учебного материала. В рамках таких занятий рекомендуется повторять не только ключевые понятия, изученные за последнюю неделю, но и возвращаться к материалу, который рассматривался несколько недель или даже месяцев назад.

Долгосрочный режим повторения:

- через 25–30 минут
- через 23–24 часа
- через 14–21 день
- через 60–90 дней

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Карточки для длительного запоминания по системе Лейтнера

Суть системы заключается в использовании коробок, в которых хранятся карточки с материалом для изучения. Каждая карточка перемещается по коробкам в зависимости от того, как хорошо ее запомнил ученик.

- В 1-й коробке карточки повторяются сразу, и если ответ правильный, она переходит во вторую коробку.
- Во 2-й коробке повторения происходят через 1-2 дня. При правильном ответе карточка идет в 3-ю коробку и интервал для повторения снова увеличивается (через 4 дня, неделю и т.д.).
- Если карточка забыта, она возвращается в первую коробку для более частых повторений.

ПАЗЛ УРОКА

Фиксация ключевых моментов в памяти

В конце урока по очереди каждый обучающийся должен продолжить фразу «Сегодня на уроке мы узнали...». Повторяться нельзя. Как в пазле, у каждого ученика своя деталь, но вместе они складывают полное представление об уроке. Одни заметили новые факты, другие — способы работы, третьи — интересные моменты. Проговаривая, что узнали на уроке, обучающиеся заново фиксируют ключевые моменты в памяти. Слушая одноклассников, обращают внимание на важные детали, которые могли упустить.



САМОСВАЛ

Проводите в конце урока, изучения темы, модуля

Инструкция для обучающегося:

- В течение 30 секунд изложи ключевые моменты, которые запомнились в рамках изучения темы.
- Подумай ещё в течение одной минуты и дополни свой список.
- В течение двух минут подойди к одноклассникам и дополни свой лист новой информацией.

Скачать файл



On-skills.ru
Обучение онлайн

ТЕТРАДЬ-ШПАРГАЛКА

Предназначена для краткой записи
ключевой информации

Предложите обучающимся вести тетрадь-шпаргалку для записи кратких конспектов, основных формул, правил, схем, визуализации информации. Поощряйте обучающихся дополнять тетрадь-шпаргалку новыми сведениями по мере изучения новых тем. Включайте в урок минутки просматривания и воспроизведения материалов тетради.

Скачать шаблон
“Тетрадь-шпаргалка”



On-skills.ru

Обучение онлайн

ЗАКЛАДКА

Регулярное повторение при каждом открытии учебника

Главная идея «изготовления закладки» — превращение процесса запоминания в творческую и активную деятельность. Закладка — это небольшой носитель ключевой информации по теме, который обучающиеся создают самостоятельно. На закладке могут быть записаны основные термины, формулы, правила, схемы или изображения. Обязательно дайте возможность обучающимся показать свои закладки классу, обсудить их, обменяться идеями.



STOP-ЛИСТ

Прием работы над ошибками

Во время изучения темы на специальный лист (размер А1 или А3), закреплённый на доске, заносятся наиболее сложные моменты, вопросы, вызывающие наибольшее затруднение, или типичные ошибки. На уроках выделяется время для повторения информации с листа. В конце изучения темы проводится контроль «по следам ошибок».



ЛЕНТА ЗНАНИЙ

Визуальность, возможность легкой смены информации

Натяните несколько рядов лент (верёвок) в удобном месте в кабинете. Можно расположить их параллельно или пересекать под разными углами, создавая интересную композицию. Вместе с обучающимися подготовьте карточки с необходимыми для запоминания данными и закрепите их прищепками на верёвках. Можно сгруппировать карточки по темам, цветам или другим признакам. Важно, чтобы карточки на ленте систематически сменялись, дополнялись, создавались новые.



ГОВОРЯЩИЕ СТЕНЫ

Способствует произвольному запоминанию информации

Главная идея «говорящей стены» — преобразование обычной среды пребывания учащегося в обучающую и «воспитывающую». «Говорящая стена» — это своеобразный живой экран, стена в классе или холле, которая заполняется ключевой информацией: схемами, плакатами, терминами, формулами, правилами, изображениями и прочими наглядными материалами. Обучающиеся постоянно видят информацию, взаимодействуют с ней, принимают участие в создании таких стен и их систематическом обновлении.



On-skills.ru
Обучение онлайн

КОНКУРС ШПАРГАЛОК

Предлагается ответить домашнее задание по заранее подготовленной шпаргалке

Требования к «шпаргалке»:

- оформлена на листе бумаги формата А4;
- в ней нет текста, только информация, представленная 22 отдельными словами, условными знаками, схематичными рисунками, стрелками;
- количество слов и других единиц информации соответствует принятым условиям (например, на листе может быть не больше 10 слов, трех условных знаков, семи стрелок или линий).

Лучшие «шпаргалки» вывешиваются на доске (стенде). В конце изучения темы подводятся итоги, происходит награждение победителей.

ОДНОМИНУТНАЯ ШПАРГАЛКА

**Визуализация главных аспектов
всего модуля**

В конце каждого урока одного модуля обучающиеся в течение одной минуты пишут на листочках ответы на конкретный вопрос (например, «самая важная информация урока»). Листочки собираются и хранятся в определенном месте (прикрепляются на пробковую доску). Эти ответы они смогут использовать как шпаргалки при подготовке к тесту в конце модуля (темы).



On-skills.ru
обучение онлайн

ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ

Соблюдение этих условий помогает улучшить запоминание

Наличие значимого стимула

Информация лучше запоминается, если она вызывает интерес, связана с важными жизненными целями или вызывает эмоции.

Положительное подкрепление

Похвала, успех, удовольствие от процесса.

Отсутствие отвлекающих факторов

Концентрация внимания играет ключевую роль в запоминании.

Ресурсное состояние мозга

Полноценный сон, умеренная физическая активность, отдых.



On-skills.ru
Обучение онлайн

КОНТЕКСТУАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Зависимость воспоминания от психологического и физиологического состояния

Информацию легче вспомнить, если человек находится в состоянии, аналогичном тому, в котором она была изначально усвоена. Исследования показывают, что такие факторы как эмоциональное состояние, окружающая среда или даже детали, вроде того, во что вы были одеты, могут стать триггерами для воспоминаний.

Например: держать в руках определённый предмет (антистресс-мячик) при изучении, а затем использовать его при ответе; учить с запахом (лимона, мандарина), который сохраняется до момента ответа; учить материал в определенной позе.



On-skills.ru

Обучение онлайн

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Создание приятных ассоциаций
с процессом обучения

Положительное подкрепление после изучения нового материала помогает закрепить изученную информацию, создает положительную ассоциацию с процессом обучения и мотивирует повторять его в будущем.

Положительное подкрепление: похвала, вкусная еда, просмотр любимого фильма или прогулка.



On-skills.ru
Обучение онлайн

НАГРАДА

Скачайте готовые шаблоны

Поощрение обучающихся с помощью различных дипломов и грамот может свидетельствовать о том, что ребенок прошел некий вид обучения и получил новые знания и навыки.

Вы можете скачать и отредактировать шаблоны Грамот за успехи в учебе.

Файл



On-skills.ru
Обучение онлайн

ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ

Поможет укрепить уверенность
в себе и повысить мотивацию

Дневник достижений — это тетрадь, где обучающийся будет фиксировать свои успехи и позитивные моменты за неделю. В конце недели нужно записать туда 5 причин, за которые можно себя похвалить. Например:

- ✓ Выучили новое слово или разобрались в сложной теме.
- ✓ Смогли сосредоточиться на задаче и не отвлекаться.
- ✓ Сделали что-то, что раньше казалось сложным.
- ✓ Поделились знаниями с другим.



On-skills.ru
Обучение онлайн

ТРЕКЕР ПРОГРЕССА

Может быть оформлен в виде чек-листа

Трекер прогресса — это инструмент, позволяющий отслеживать выполнение задач, разбивая их на небольшие, управляемые этапы. Учитель может заранее подготовить трекер с уже прописанными задачами (этапами), в котором обучающиеся будут отмечать выполнение заданий, прохождение тем и достигнутые результаты. Другой вариант — предоставить пустой шаблон, где они самостоятельно сформулируют и запишут этапы.

Пример трекера

Шаблон трекера



On-skills.ru
Обучение онлайн

ПЕРЕРЫВ НА ОТДЫХ

**Не только улучшает запоминание,
но и делает процесс обучения менее
устойчивым**

Эксперименты показали, что даже несколько минут перерыва помогают лучше запомнить данные. Во время отдыха мозг продолжает обрабатывать полученные знания. Иногда лучшие идеи приходят именно во время прогулки или отдыха.

Как делать перерывы эффективно?

- Метод Помодоро – 25 минут работы, пять минут отдыха.
- 90-минутные циклы – чередование 90 минут концентрации и 15-20 минут отдыха.
- Физическая активность – небольшая прогулка или упражнения.



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Активизации мозга перед работой

Перед каждым занятием выполняйте пальчиковую гимнастику. Простые движения рук и пальцев стимулируют нервные окончания, активизируют мозговую деятельность, улучшают концентрацию, ускоряют кровоток, насыщая мозг кислородом.

Попробуйте несколько упражнений:

- Разотрите ладони, чтобы разогреть пальцы. Тщательно разомните большой палец каждой руки.
- Поочередно меняйте положение кисти – сжатый кулак, прямая ладонь, ладонь на ребре.
- Одной рукой рисуйте круги, другой – треугольники.

НЕЙРОГИМНАСТИКА 1

Важна регулярная практика по 5-10 минут в день

Кольцо 🤞

Поочередно соединяйте большой палец с каждым пальцем руки, образуя кольцо. Выполняйте сначала упражнение двумя руками синхронно, далее асинхронно.

Кольцо 🤞 и Рогатка 🤞

Позиция "кольцо" – соедините большой и указательный пальцы, образуя круг (остальные пальцы вытянуты вверх).

Позиция "рогатка" – указательный и средний пальцы смотрят вверх, остальные прижаты.

Одновременно меняйте положения рук: та, что показывала "кольцо", делает "рогатку", а другая – наоборот.



НЕЙРОГИМНАСТИКА 2

**Важна регулярная практика
по 5-10 минут в день**

Зайчик и Утка

Позиция "зайчик" – указательный и средний пальцы смотрят вверх, остальные прижаты.

Позиция "утка" – четыре пальца вместе вытянуты вперёд, большой прижат к ладони.

Одновременно меняйте положение рук.

Солнышко и Тучка

Позиция "солнышко" – правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция "тучка" – левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак.

Одновременно меняйте положение рук.

Усложнение – увеличивайте скорость или выполняйте упражнение с закрытыми глазами.



НЕЙРОГИМНАСТИКА 3

**Важна регулярная практика
по 5-10 минут в день**

Ухо – нос

Левой рукой возьмитесь за кончик носа.
Правой рукой ухватитесь за левое ухо.
Хлопните в ладоши и поменяйте руки:
теперь правая рука держит нос, а левая —
ухо.

Спички

Сожмите обе руки в кулаки.
На левой руке вытяните указательный
палец, а на правой — мизинец.
Хлопните в ладоши и поменяйте
положение пальцев: теперь на левой руке
вытянут мизинец, а на правой —
указательный.
Повторите эти упражнения не менее 10 раз.

