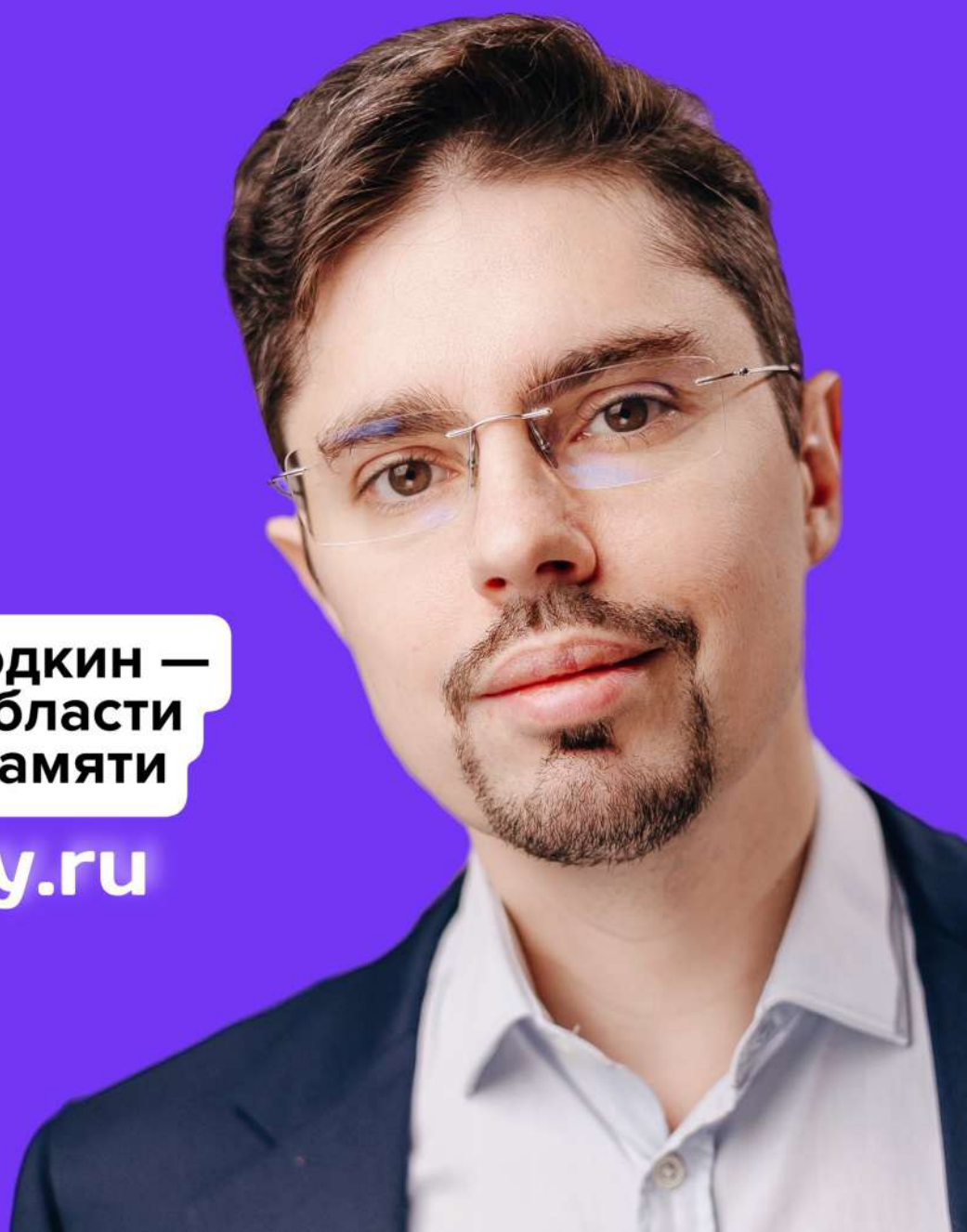


ТВОЙ ГЕНИАЛЬНЫЙ МОЗГ ОНЛАЙН-КУРС

**Николай Ягодкин —
эксперт в области
развития памяти**

brainby.ru



Неделя 1. Методы и техники тренировки памяти

День 1. Основы работы с информацией. Знакомство с понятием лоции, освоение навыков ориентирования в информационном пространстве.

День 2. Методы запоминания списков и парных элементов. Изучение принципов работы со списками и парами объектов.

День 3. Мотивация и самодисциплина в процессе обучения. Осознание роли мотивации в эффективности обучения и развитии памяти.

День 4. Строение и функционирование мозга. Понимание процессов, происходящих в мозге, и их влияния на память.

День 5. Упражнения для тренировки нейропластичности. Выполнение упражнений для улучшения нейронных связей.

День 6. Универсальные принципы запоминания. Освоение общих принципов запоминания информации.

День 7. Повторение и закрепление знаний. Практическое применение полученных навыков для запоминания различных видов информации.



Неделя 2. Основы кодирования информации.

День 1 (теоретический). Принципы кодирования: смысловое и фонетическое кодирование. Практика: задание на кодирование звукосочетаний.

День 2 (практический). Таблица Менделеева. Теория и практика работы с таблицей. Применение таблицы для кодирования.

День 3 (практический). Кодирование иностранных слов. Практическое задание: запоминание закодированных иностранных слов.

День 4 (теоретический). Методы запоминания иностранных слов. Практика.

День 5 (практический). Географическая карта России, запоминание субъектов РФ.

День 6 (теоретический). Техники долговременного запоминания.

День 7 (практический). Повторение материала, пройденного за две недели. Практические задания.



Неделя 3. Факты и числа.

День 1 (практический). Факты о кошках. Теория и практика запоминания фактов о животных.

День 2 (теоретический). Теория запоминания с использованием карточек. Техники создания «воронки».

День 3 (практический). Цифры и числовые значения. Использование мнемонических приёмов для запоминания цифр.

День 4 (теоретический). Почему нельзя использовать цифры при кодировании. Особенности работы с двузначными числами.

День 5 (практический). Даты и другие числовые данные. Число пи и т.д.

День 6 (теоретический). Характеристики, параметры объектов и событий. Приёмы работы с характеристиками.

День 7 (практический). Связь слов и изображений. Метод иероглифов.



Неделя 4. Комплексные данные.

День 1 (практический). Имена, лица, факты о человеке. Формирование ассоциативных связей.

День 2. Запоминание сложных фактов. Стратегии и методы.

День 3. Запоминание текстов. Визуализация, ментальные карты, построение ассоциативного ряда.

День 4. Дословное запоминание (стихи, цитаты, тексты).

День 5. Осмысленное запоминание. Смысловой анализ информации.

День 6. Система сохранения, закрепления и восстановления информации. Как создавать «якори» в памяти.

День 7. Цели и надструктура как инструменты запоминания. Восстановительные практики. Подготовительные техники к изучению ПДД.



Бонусная неделя. Обобщение и применение навыков.

- Анализ полученных знаний и умений
- Определение сильных и слабых сторон в применении методов запоминания
- Постановка новых целей по развитию и применению техник запоминания в повседневной жизни

