

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**



**Методические рекомендации
для самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Безопасность спасательных работ»**

(направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль
«Пожарная безопасность»)

Иваново

Казанцев С.Г., Чистов П.В., Икрянов П.В.

Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся для изучения дисциплины «Безопасность спасательных работ» по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль «Пожарная безопасность» – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2021. – 14 с.

Методические рекомендации содержат советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины; пожелания по изучению отдельных тем курса; рекомендации по работе с литературой; советы по подготовке к промежуточной аттестации.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п		Стр.
1	ВВЕДЕНИЕ	4
2	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5	Перечень программных вопросов для подготовки к экзамену (зачету)	8
6	ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ	12

ВВЕДЕНИЕ

Цель изучения дисциплины состоит в формировании у обучающихся теоретических знаний и практических навыков анализа, и прогноза возможных опасностей при проведении аварийно-спасательных работ, организации и проведения аварийно-спасательных работ, обеспечивая при этом безопасность рабочего персонала и спасателей.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Безопасность спасательных работ», являются:

- человек и опасности, связанные с человеческой деятельностью;
- опасности среды обитания, связанные с деятельностью человека;
- опасности среды обитания, связанные с опасными природными явлениями;
- опасные технологические процессы и производства;
- нормативные правовые акты по вопросам обеспечения безопасности;
- методы и средства защиты человека и среды обитания от техногенных и природных опасностей;
- методы, средства спасения человека.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся, освоившие дисциплину «Безопасность спасательных работ»:

- организационно-управленческая деятельность.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Безопасность спасательных работ», в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована дисциплина, готов решать следующие профессиональные задачи:

организационно-управленческая деятельность:

- организация и участие в деятельности по защите человека и окружающей среды на уровне производственного предприятия, а также деятельности предприятий в чрезвычайных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Требования руководящих документов к обеспечению безопасности спасательных работ.

Правовые основы обеспечения безопасности спасательных работ. Основные положения законодательства по охране труда и обеспечению безопасности спасательных работ. Нормы и правила охраны труда спасателя. Структура и содержание требований по безопасному ведению АСР.

Режимы трудовой деятельности спасателя. Физиологические аспекты охраны труда, виды трудовой деятельности спасателя, тяжесть и напряженность труда спасателя, режимы труда и отдыха, характеристика умственного труда. Ошибочные действия и нарушения в работе спасателя. Психологические аспекты охраны труда.

Надзор и контроль за соблюдением законодательства в области охраны труда. Государственная система надзора и контроля в области охраны труда. Структура управления охраны труда в МЧС.

Основы теории обеспечения безопасности спасательных работ. Методы анализа травматизма. Виды ответственности за нарушения требований безопасности.

Тема 2. Обеспечение безопасности спасательных работ с применением технических средств.

Принципы и требования по обеспечению безопасности при эксплуатации технических средств. Технические средства обеспечения безопасности машин и механизмов. Безопасность проведения спасательных работ при эксплуатации транспортных средств, машин и механизмов. Надзор и контроль за соблюдением законодательства в области охраны труда. Анализ травматизма

Тема 3. Обеспечение безопасности спасательных работ при применении аварийно-спасательного инструмента.

Принципы обеспечения безопасности при эксплуатации технических средств. Механизация и автоматизация АСДНР как средство повышения безопасности работ. Технические средства обеспечения безопасности машин и механизмов. Организация безопасной эксплуатации машин и механизмов. Обеспечение безопасности при применении ГАСИ. Обеспечение безопасности при применении инструмента с электроприводом. Обеспечение безопасности при применении пневмоинструмента. Обеспечение безопасности при применении инструмента с мотоприводом.

Тема 4. Безопасность спасательных работ с использованием ручных пожарных лестниц.

Требования безопасности при спасении пострадавших с верхних этажей (уровней) разрушенных зданий. Спасение людей и имущества. Безопасность спасательных работ с использованием лестницы-палки. Безопасность спасательных работ с использованием штурмовой лестницы. Безопасность спасательных работ с использованием выдвижной лестницы. Безопасность спасательных работ с использованием комбинированного подъема по выдвижной и штурмовой лестницам. Безопасность спасательных работ с использованием подъема по штурмовым лестницам, подвешенным "цепью". Требования охраны труда при работе с ручными пожарными лестницами

Тема 5. Безопасность спасательных работ с использованием средства спасения и самоспасания.

Технические средства при проведении спасательных работ. Безопасность спасательных работ с использованием спасательной веревки. Безопасность спасательных работ с использованием канатно-спускных устройств. Безопасность спасательных работ с использованием спасательного рукава.

Тема 6. Расследование и учет несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

Несчастные случаи как основная причина травматизма. Расследование, учет и оформление несчастных случаев. Первоочередные меры, принимаемые в связи с несчастным случаем на производстве. Порядок расследования несчастных случаев

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

а) основная литература:

1. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие / В. В. Тербнев, С. Г. Казанцев. - 3-е изд., доп. - Екатеринбург: Калан, 2020. - 356 с.

2. Пожарно-спасательная подготовка. Часть 1: практическое руководство / С. Г. Казанцев, М. В. Серёгин, Р. М. Шипилов, В. А. Смирнов, Д. Н. Шалявин. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2020. – 250 с.

б) дополнительная литература:

3. Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей/ Казанцев С.Г., Шипилов Р.М., Сухов А.А., Шалявин Д.Н., Смирнов В.А.– Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2019. – 24 с.

4. Казанцев С.Г. Учебно-методическое пособие «Методические рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине «Пожарно-спасательная подготовка»/ С.Г. Казанцев, А.А. Сухов , Д.Н. Шалявин – Иваново: 2018. – 42 с.

5. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка : учебно-методическое пособие / В. В. Тербнев, В. А. Грачев, Д. А. Шехов. - 2-е изд., доп. - Екатеринбург : Калан, 2019. - 324 с.

6. Кабелев Н.А. Пожарная разведка: тактика, стратегия и культура.- Екатеринбург: ООО «Издательство «Калан»,2016.-348 с.

7. Тербнёв В.В. Специальная профессионально-прикладная подготовка пожарных/В.В. Тербнёв, В.А. Грачёв, М.А. Шурыгин. - Екатеринбург: ООО «Калан», 2013. – 216 с.

8. Тербнёв В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: (Учебно-методическое пособие) / В.В. Тербнёв, В.А. Грачёв, Д.А. Шехов. - Екатеринбург: Калан, 2013. - 300 с.

9. Тербнёв В.В. Пожаротушение (Справочник) /В.В. Тербнёв, В.А. Смирнов, А.О. Семёнов. - Екатеринбург: Калан, 2009. – 486 с.

10. Пожарная и аварийно-спасательная техника. (Справочник) / В.В. Тербнёв, А.О. Семёнов, Моисеев Ю.Н. и др.- Екатеринбург: Калан, 2009. – 376 с.

11. Тербнёв В.В. Справочник руководителя аварийно-спасательных работ/В.В. Тербнёв.- Екатеринбург: ООО «Калан», 2012.-496 с.

12. Технология ведения аварийно-спасательных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций. - М.: ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ),2011. - 286с.

13. Самонов А.П. Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях / А. П. Самонов. -

Пермь: КРОМ-С, 1999. - 600 с.

14. Яблочкин В.И., Корецкий П.С. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту. Можайск: ОАО «Можайский полиграфический комбинат», 2006. 216 с.

15. Терещнев В.В. Математика в пожаротушении: сб. задач / С.А. Зельдинова, В.В. Терещнев, Г.В. Чуканцева. - Екатеринбург: Калан, 2016. - 88 с.

16. Сухов А.А, Соколов Е.Е., Горский В.Е. «Работа с пожарно-техническим оборудованием. Работа с выдвижной пожарной лестницей» – Иваново: ООНИ ФГБОУ ВПО ИВИ ГПС МЧС России, 2014. – 57 с.

в) нормативная литература:

17. Федеральный закон от 22.07.2008г. № 123 - ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».

18. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 июня 2005 г. № 385 «О федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы».

19. Приказ МЧС России от 16.10.2017г. № 444 «Об утверждении Боевого устава подразделений пожарной охраны, определяющего порядок организации тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ».

20. Приказ МЧС России от 20.10.2017г. № 452 «Об утверждении Устава подразделений пожарной охраны».

21. Приказ МЧС России от 26.10.2017г. № 472 «Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны».

22. Приказ Минтруда России от 11.12.2020 N 881н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях пожарной охраны».

23. Приказ Минтруда России от 16.11.2020 N 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте».

24. Приказ Минспорта России от 28.01.2020 N 35 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта "пожарно-спасательный спорт»

25. Приказ ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России от 29.05.2020 г. № 547 «О применении в образовательной деятельности академии многоуровневой модульной системы обучения, контроля и анализа практических умений и навыков в области ведения боевых действий по тушению пожаров».

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы:

26. www.vniipo.ru.

27. www.gost.ru.

28. www.mchs.gov.ru.

29. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>.

30. Электронная библиотека академии «MCHS books» <http://Bibliomchs37.ru>.

31. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕМ

Данная тема дает общие представления об обеспечении пожарной безопасности в Российской Федерации. Тема является отправной точкой для изучения остальных тем дисциплины, поскольку охватывает правовые основы обеспечения пожарной безопасности, цель существования системы обеспечения пожарной безопасности и, как следствие, показывает важность существования Государственной противопожарной службы и значимость сотрудников ГПС, выполняющих большой объем работы по обеспечению пожарной безопасности.

1. Изучайте темы с использованием материала лекций и учебной литературы.
2. Обратите внимание на важность точного запоминания формулировок терминов, которые находятся в нормативной литературе. В будущей профессиональной деятельности, независимо от занимаемой должности, вы будете иметь дело с большим количеством определений. Следует с самого начала изучения данной дисциплины приучать себя к максимально близкому запоминанию определений терминов, это позволит более легко и эффективно ориентироваться в большом количестве нормативных актов и документов.
3. Для лучшего понимания и запоминания названий нормативных источников, их реквизитов и основных терминов, рекомендуется прибегать к методу составления схем, а также введения системы сокращений при ведении конспекта, например:
«ПБ» - пожарная безопасность;
«СОПБ» - система обеспечения пожарной безопасности»;
«ФЗ» - Федеральный закон»;
«ПП РФ» - Постановление Правительства Российской Федерации и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ

программных вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине «Безопасность спасательных работ»

(Теоретическая часть)

1. Обеспечение безопасности спасательных работ в зонах химического заражения.
2. Приёмы адаптации к разным режимам трудовой деятельности.
3. Обеспечение безопасности труда при применении аварийно-спасательного инструмента.
4. Травматизм и его характеристики.
5. Документация для учёта несчастных случаев.
6. Анализ и прогнозирование опасностей при проведении аварийно - спасательных работ.
7. Обеспечение безопасности при использовании аварийно-спасательного инструмента в ходе аварийно - спасательных работ.
8. Принципы обеспечения безопасности технических средств.
9. Первая медицинская помощь при травмах.

10. Классификация, характеристика и контролируемые параметры опасных и вредных факторов.

11. Система технической защиты от опасных факторов.

12. Особенности обеспечения безопасности спасательных работ в зонах воздействия электрического тока.

13. Особенности обеспечения безопасности спасательных работ в зонах радиоактивного загрязнения.

14. Особенности обеспечения безопасности спасательных работ в зонах лесных пожаров.

15. Особенности обеспечения безопасности спасательных работ в условиях горной местности.

16. Охрана труда при использовании транспортных средств для перевозки пострадавших и грузов.

17. Охрана труда при работе с выдвижной лестницей.

18. Охрана труда при работе со штурмовой лестницей.

19. Охрана труда при работе на высотах.

20. Охрана труда при выполнении развертываний сил и средств от основных пожарных автомобилей.

21. Охрана труда при проведении занятий по самоспасанию с помощью спасательной веревки.

22. Охрана труда при спасании пострадавшего с помощью спасательной веревки.

23. Характеристики трудовой деятельности спасателя.

24. Социальные вопросы охраны труда.

25. Основы теории обеспечения безопасности спасательных работ.

26. Принципы и требования по обеспечению безопасности при эксплуатации технических средств.

27. Система технической защиты от опасных и вредных факторов.

28. Основы выживания в экстремальных условиях.

29. Пути и средства предупреждения травматизма на практических занятиях и соревнованиях.

30. Оказание первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

31. Проверка надёжности средств индивидуальной защиты.

32. Методы обеспечения безопасных условий.

33. Расследование и учет несчастных случаев.

34. Основные законодательные акты по обеспечению безопасности аварийно - спасательных работ.

35. Охрана труда спасателей.

36. Социальные льготы спасателей.

37. Обеспечение безопасности при ведении спасательных работ в условиях ЧС с применением транспортных средств и механизмов.

38. Виды трудовой деятельности спасателя.

39. Режимы трудовой деятельности спасателя.

40. Надзор и контроль за соблюдением законодательства в области охраны труда.

41. Принципы обеспечения безопасности спасательных работ.

42. Опасные и вредные факторы при ведении аварийно - спасательных работ в ЧС и защита от них.

43. Обеспечение безопасности спасательных работ в зонах пожаров, разрушений.

44. Методы визуальное определение надёжности строительных конструкций

45. Особенности режимов деятельности спасателей, использующих средства индивидуальной защиты при ликвидации последствий аварий.

46. Формы и методы контроля опасностей.

(Практическая часть)

1. Оформление акта по форме Н-1

2. Оформление акта о случае профессионального заболевания

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Умение работать с литературой — очень нужное качество. Вам оно потребуется не только в процессе учебы ВУЗе, но и на протяжении всей Вашей практической деятельности.

Наиболее предпочтительна потемная последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- изучение конспекта лекций;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов и тестов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не "зубрежка", а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в сущность изучаемых вопросов. Важно с самого начала изучения учебного материала дисциплины развивать понимание физической сущности явлений, их взаимосвязи, представлять, где эти явления встречаются в практике.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в "последние дни" перед сессией, как на это иногда рассчитывают некоторые учащиеся.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе изучения данной дисциплины, но — что особенно важно — в последующей профессиональной деятельности.

При работе с учебной и научной литературой принципиально важно принимать во внимание момент развития. Курс «Правовые основы профессиональной деятельности», как и большинство других дисциплин, не является и не может являться набором неких раз и навсегда установленных истин в последней инстанции. Наоборот, он постоянно развивается и совершенствуется. В нем идет диалектический процесс отмирания устаревшего и возникновения новых идей, взглядов, теорий. В условиях ускоряющегося старения информации учебные и научные издания, далеко не всегда могут поспевать за новыми явлениями и тенденциями, порождаемыми процессом инновации. Учебную литературу невозможно, даже по чисто техническим причинам, не говоря уже о других, ежегодно обновлять и переиздавать. В связи с этим в литературе по курсу обучающимся могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания,

как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

Наконец, обучающийся обязан знать не только литературу, рекомендуемую в данном пособии, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

У нашей памяти есть свойство: созданные ассоциации самопроизвольно разрушаются примерно через 40 - 60 минут, если их не закрепить повторением. Точно доказано: чтобы запомнить, как следует, нужно повторять с достаточно большими интервалами. Вот алгоритм, который позволит задержать в голове максимум знаний:

Если надо запомнить текст:

- первый раз мысленно повторите новую информацию сразу после запоминания;

- второй раз – через 15-20 минут;
- третий раз – через 6-8 часов (обязательно в тот же день);
- четвертый раз – на следующий день;

Если надо запомнить точную информацию (например, формулы):

- второе повторение – через 40-60 минут;
- третье повторение – через 3-4 часа (в день запоминания);
- четвертое повторение – в течение следующего дня

Законы памяти

Закон 1 - осмысления. Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше (прочнее, легче, подробнее) оно сохраняется в памяти. Пользоваться этим законом - значит максимально приблизить процессы восприятия, запоминания к процессу мышления. Выработайте привычку, читая, выделять смысловые опорные пункты - неделимые, законченные "единицы смысла". При этом на полях можно отмечать: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумывать каждой мысли названия, привязывать к ним зримые образы, связывать их между собой. Этих «единиц смыслов» может оказаться совсем немного, но они помогут понять и запомнить главное.

Закон 2 - интереса. Легко запоминается интересное. Основа формирования интереса - цель. Когда мы видим: это может понадобиться для будущей работы, становится интересно. Мысль в тексте связывается с конкретной практической необходимостью и таким образом - часто без специальных усилий запоминается.

Закон 3 - объема знаний. Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое. Перед чтением вспомните все, что уже известно по данной теме может быть, нужно не просто вспомнить, но и более активно "приподнять" запрятанные в глубинах памяти знания.

Если Вы хотите запомнить что-то совершенно новое, учтите, что при единовременном восприятии память способна удержать в среднем 7 объектов (от 5 до 9). Безразлично, будут ли это отдельные слова, предметы или мысли. Кладите на стол 1, 2, 3 и т. д. различных предметов и запоминайте каждый набор. Где-то после

7 при воспроизведении некоторые предметы начнут "выпадать". А далее Вы вынуждены будете группировать их. То есть, устанавливая связи внутри запоминаемого материала, Вы так или иначе начнете осмысливать его.

Закон 4 - готовности к запоминанию. Давно известно, что готовность к выполнению определенного действия (установка) предопределяет восприятие. На восприятие какого материала Вы настроились, что приготовились увидеть в тексте, то и увидите. Допустим, Вам надо ознакомиться с описанием некоторого технического устройства. Вы должны быть готовы к тому, что в описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, техническая и экономическая эффективность, рабочие параметры и т. п. На получение такой информации Вы настраиваетесь - такую и получите из текста.

То же самое относится к установке на время. Опыты показывают следующее. Два человека запоминают одну и ту же информацию в течение одного и того же промежутка времени. Но один - с установкой запомнить надолго, а второй - только на короткое время. При проверке - не только по прошествии длительного времени, но и сразу после запоминания - оказывается, что первый показывает лучшие результаты.

Закон 5 - одновременных впечатлений. Он основан на следующем: если Вам трудно вспомнить что-либо, надо вызвать в памяти максимум одновременных (смежных) впечатлений.

Закон 6 - последовательных впечатлений. Если Вы должны запомнить что-то целиком и близко к тексту, никогда не учите частями - только все вместе. Заучивание кусками - побочный способ запоминания. В погоне за быстрым результатом (как хочется скорее увидеть хотя бы часть уже сделанной работы!) мы повторяем несколько раз один кусок, пока не запомнится, - за ним следующий и т. д. В результате конец каждого куса - по закону последовательных впечатлений - связывается не с началом следующего, а с началом его же самого. И при воспроизведении происходит то же самое.

Закон 7 - усиления первоначального впечатления. Чем сильнее первое впечатление от запоминаемого, чем ярче образ, чем больше каналов, по которым идет информация, тем запоминание прочнее. Отсюда задача - всеми средствами усиливать первоначальное впечатление от запоминаемого. Существует два способа усиления первоначального впечатления: рациональный и эмоциональный. При рациональном старайтесь направлять информацию по нескольким каналам: записать то, что надо запомнить, нарисовать, проговорить, пропеть и т. п. Очень полезно обсудить, "проспорить" запоминание, особенно с лицом, придерживающимся противоположного мнения.

Закон 8 - торможения. Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Лучший способ забыть только что заученное - сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Любая информация - чтобы быть запомненной - должна "отстояться".

Из законов памяти вытекают три основных способа запоминания.

Рациональный - основан на установлении логических, смысловых связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Это наиболее эффективный способ.

Механический - его мы называем "зубрежкой". Он самый неэффективный, но, бывает, становится необходимым. Ориентируйтесь здесь на законы повторения и усиления первоначального впечатления.

Мнемо технический - способ опосредованного запоминания. То, что необходимо запомнить, по определенным правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные образы, которые запоминаются легче.

ЗАПОМНИТЕ!

- Печаль, раздражение, неуверенность, страх - враги нам.
- Не проработав, как следует один материал, не переходите к следующему, так как в Вашей нервной системе возникает своего рода процесс торможения и одни следы парализуют другие.
- Не заставляйте себя работать, когда мозг утомлен - такое состояние мозга влечет тупое усвоение и, следовательно, неотчетливое припоминание. Лучше поработать два часа на свежую голову, чем восемь в состоянии утомления.