

**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 38.03.04 «Государственное и муниципальное
управление», профиль «Управление в МЧС»)

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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление в МЧС» – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2021. – 13 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	5
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	10

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:

- органы государственные власти Российской Федерации;
- органы государственной власти субъектов Российской Федерации;
- органы местного самоуправления;
- государственные и муниципальные предприятия и учреждения;
- институты гражданского общества;
- общественные организации;
- некоммерческие и коммерческие организации;
- международные организации.

Обучающиеся, освоившие дисциплину «Безопасность спасательных работ», готовятся к организационно-управленческой профессиональной деятельности.

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

- организация исполнения полномочий органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, лиц, замещающих государственные и муниципальные должности, осуществление прав и обязанностей государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организаций;
- организация контроля качества управленческих решений и осуществление административных процессов.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ОК-9 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПНК-1 - способность обеспечивать взаимодействие служб государственного и муниципального управления в процессе привлечения пожарной и аварийно-спасательной техники для защиты в чрезвычайных ситуациях.

ПНК-2 – способность ориентироваться в основных методах и системах обеспечения техносферной безопасности, обоснованно выбирать известные устройства, системы и методы защиты человека и природной среды от опасностей.

При изучении дисциплины планируется проведение лекций, семинарских и практических занятий, а также контрольной работы. Основное учебное время отводится на проведение практических занятий.

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 Казанцев С.Г., Осипов Е.В., Сорокин Д.В., Белорожев О.Н. Безопасность спасательных работ – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2014. – 122 с.
- 2 Технология ведения аварийно-спасательных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций.-М.:ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2011.-286с.
- 3 Теребнёв В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: (Учебно-методическое пособие)/В.В. Теребнёв, В.А. Грачёв, Д.А. Шехов.-Екатеринбург: Калан, 2013.-300с.

б) дополнительная литература:

1. Подготовка нештатных аварийно-спасательных формирований. [Текст] : Методические разработки по темам базовой и специальной подготовки / ред. Г. Н. Кириллов. - М. : Институт риска и безопасности, 2010. - 384 с.
2. Особенности проведения аварийно-спасательных работ в условиях завалов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Багажков, П. Н. Коноваленко, А. В. Дормидонтов. - Иваново : ФГБОУ ВО ИПСА ГПС МЧС России, 2017. - 76 с.
3. Организация и ведение аварийно-спасательных работ подразделениями ФПС МЧС России при пожарах и чрезвычайных ситуациях. Часть 1 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Багажков, А. С. Давиденко, В. А. Смирнов. - Иваново : ФГБОУ ВО ИПСА ГПС МЧС России, 2017. - 100 с.
4. Организация и ведение аварийно-спасательных работ подразделениями

ФПС МЧС России при пожарах и чрезвычайных ситуациях. Часть 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Багажков, А. С. Давиденко, В. А. Смирнов. - Иваново : ФГБОУ ВО ИПСА ГПС МЧС России, 2017. - 152 с.

5. Проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне выбросов АХОВ, РВ и в эпидемиологическом очаге [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Каменчук [и др.]. - Иваново : ФГБОУ ВО ИПСА ГПС МЧС России, 2017. - 117 с.

6. Организация тушения пожаров и проведение аварийно-спасательных работ в зданиях повышенной этажности. Учебное пособие / А.В. Наумов, В.В. Волков, В.А. Смирнов и др.- Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России. 2010. - 104с.

7. Безопасность жизнедеятельности: учебник / ред. Э. А. Арустамов. - 18-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и К, 2013. - 448 с.

8. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. - М. : Юрайт, 2014. - 455 с.

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

10. Давиденко А.С. Организация и ведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при пожарах и чрезвычайных ситуациях подразделениями ФПС. Часть 2. Ведение аварийно-спасательных и аварийно-восстановительных работ при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Учебное пособие / А.С. Давиденко, М.В. Шмуклер. - Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2011. - 130 с.

11. Шарабанова И.Ю. Особенности проведения поисково-спасательных работ в условиях различных ЧС. Учебное пособие по специальностям 280705.65- «Пожарная безопасность», 2080504.65- «Государственное и муниципальное управление» и направлению подготовки 280700.62- «Техносферная безопасность» / И.Ю. Шарабанова, А.Ю. Мызников. - Иваново: ООНИ ЭКО ИВИ ГПС МЧС России, 2013. – 176 с.

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

13. Михайлов Л.А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них. Учебник для вузов / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин; Под ред. Л.А. Михайлова – СПб.: Питер, 2009.- 235 с.

14. Анализ травматизма, гибели и заболеваемости личного состава подразделений МЧС России/ А. В. Матюшин [и др.] // Пожарная безопасность = Fire safety : научн.-техн. журн. - 2012. - N 3. - С. 143-145 .

в) нормативная литература:

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

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

3. Приказ Минтруда России от 23.12.2014 N 1100н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы»

г) базы данных, информационно-программное обеспечение дисциплины, поисковые системы и пр.:

1. www.vniipo.ru
2. www.gost.ru.
3. www.mchs.gov.ru
4. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>
5. Электронная библиотека академии «МЧС books» <http://Bibliomchs37.ru>.
6. 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 (зачету)
по дисциплине «Безопасность спасательных работ»

1. Понятие охраны труда. Основные положения действующего законодательства РФ об охране труда и сфера его действий.

2. Нормы и правила охраны труда, техники безопасности, производственной санитарии при проведении аварийно-спасательных работ.
3. Права и обязанности должностных лиц ПСС, АСС.
4. Статус спасателя, его права
5. Статус спасателя и его обязанности.
6. Ответственность должностных лиц и спасателей за нарушение законодательных и нормативных актов по охране труда.
7. Социально-экономические вопросы обеспечения аварийно-спасательных работ.
8. Надзор и контроль в области защиты охраны труда.
9. Расследование, учет и оформление несчастных случаев
10. Первоочередные меры, принимаемые в связи с несчастным случаем на производстве
11. Порядок расследования несчастных случаев
12. Принципы и требования по обеспечению безопасности при эксплуатации технических средств
13. Технические средства обеспечения безопасности машин и механизмов
14. Основные опасные и вредные производственные факторы, и меры защиты от них.
15. Безопасность проведения аварийно-спасательных работ при пожарах, взрывах на объектах промышленности.
16. Безопасность проведения работ при эксплуатации аварийно-спасательного гидравлического инструмента
17. Безопасность проведения работ при эксплуатации аварийно-спасательного электрического инструмента
18. Безопасность проведения работ при эксплуатации аварийно-спасательного пневматического инструмента
19. Безопасность проведения работ при эксплуатации аварийно-спасательного инструмента с мотоприводом.
20. Безопасности эксплуатации транспортных средств, машин и механизмов.
21. Безопасность спасательных работ с использованием спасательной веревки
22. Безопасность спасательных работ с использованием канатно-спускных устройств
23. Безопасность спасательных работ с использованием спасательного рукава
24. Потенциальные опасности природного характера и способы защиты от них.
25. Безопасность спасательных работ с использованием лестницы-палки
26. Безопасность спасательных работ с использованием штурмовой лестницы
27. Безопасность спасательных работ с использованием выдвижной лестницы
28. Техника безопасности при разборке зданий и сооружений при ликвидации последствий землетрясений.

29. Безопасность действий спасателя при проведении работ в условиях лесных пожаров

30. Безопасность действий спасателя при проведении работ в условиях наводнений, затоплений

31. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ в горах

32. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ при ликвидации последствий обвалов.

33. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ при ликвидации селей

34. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ при ликвидации снежных лавин.

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);
- четвёртое 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" запыленные 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 куска - 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.