

ТАЙНЫ ПАМЯТИ

Не только пользоваться памятью, а господствовать над ней.

Л. Выготский

Каждый день человек что-то запоминает: информацию, события, явления, лица, имена... Бывает, хочешь запомнить, а не получается, а иногда не хочешь, а запоминаешь, что-то запоминается быстро, а иногда приходится собирать всю свою волю и учить наизусть.

Память— способность мозга сохранять в сознании и воспроизводить прошлые впечатления, опыт (информацию и эмоции). Без неё мы не помнили бы прошлого и не представляли будущего.

Все люди обладают памятью: у одних она лучше, у других хуже, её можно развивать и тренировать.

Человек получает информацию по разным каналам, соответственно и виды памяти тоже различны:

- двигательная;
- образная (вкусная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная);
- эмоциональная (краснеет от стыда при воспоминании);
- словесно-логическая.

Чаще люди имеют смешанные виды памяти (зрительно-двигательную, зрительно-слуховую, двигательно-слуховую).

По продолжительности запоминания и сохранения материала память может быть:

- кратковременная: информация хранится несколько секунд без повторения;
- оперативная: от нескольких секунд до нескольких дней;
- долговременная: информация хранится неограниченно долгое время.

По способу запоминания:

- механическая (не опирающаяся на понимание);
- смысловая (опирающаяся на обобщённые и систематизированные смысловые связи).

По участию воли в процессе запоминания:

- произвольная;
- непроизвольная.

Память имеет и количественные характеристики: объём, точность, прочность, длительность.

Каждому человеку важно знать особенности своей памяти и использовать её возможности для изучения материала.

Если у вас лучше развита **слуховая память**, то вам целесообразнее читать и повторять учебный материал вслух; внимательно слушать объяснения учителя, ответы товарищей; работать в тишине, чтобы не отвлекали посторонние звуки.

Школьникам с развитой *зрительной памятью* необходимо внимательно читать материал, использовать имеющиеся в тексте таблицы, иллюстрации, если информация воспринимается на слух, фиксировать основные факты на бумаге.

Тем, у кого хорошо развита *двигательная память*, следует при чтении делать выписки, составлять план, тезисы, таблицы, строить графики, диаграммы.

На преобладающий тип памяти следует опираться в тех случаях, когда нужно быстро запомнить большой по объёму материал. Однако важно развивать остальные типы памяти.

Тайны памяти

Результат запоминающей деятельности сознания определяется мотивами, целями, установками, содержанием информации, средствами и условиями запоминания.

Тайна 1. Установка на запоминание. Попробуйте запомнить незнакомое иностранное слово, используя один из видов вашей установки (цели):

- Надо (полезно) запомнить.
- Хочу запомнить.
- Внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания.
- Не имею права не запоминать.

Тайна 2. Осмысленное запоминание. Механическое многократное повторение — это малоэффективный приём. Запоминается с трудом и довольно быстро забывается. Для продуктивного запоминания требуется осмысление материала. Заучивать, не понимая, невыгодно.

Для сравнения осмысленного и механического запоминания воспользуемся известным приёмом словесных пар. Сначала читаем парами список слов, затем — только первое слово, а вы должны вспомнить второе.

бессмысленные пары слова, связанные по смыслу

**КНИГА — ОКНО ПОЧТА — ПИСЬМО
РУКА — ТУЧА БУКВА — СЛОВО
ВИЛКА — ДЕЛО КАССА — ДЕНЬГИ
ЧАШКА — ТРАВА СТАКАН — КОФЕ
КОШКА — СВЕЧА НЕБО — ЗВЕЗДА
ГОРА — КРАСКА ТЕАТР — ДРАМА
ЯКОРЬ — КИНО САНИ — ЗИМА
СОСНА — ЛОЖКА ГНЕЗДО — ПТИЦА
БРИТВА — СОЛНЦЕ РЫБА — ВОДА
ТАНЕЦ — РЕКА ТРАКТОР — ПОЛЕ**

Чтобы запомнить слова первого столбца, требуется многократное повторение, слова второго можно запомнить с одного раза.

При запоминании большой дозы информации смысловая основа выделяется заголовками, ключевыми словами, выводами.

Тайна 3. Включение всех органов чувств процесс запоминания. Надо не просто прочитать параграф в учебнике. Текст должны увидеть глаза, проговорить губы, услышать уши, основные мысли должна подчеркнуть и выписать рука. Тогда включается в работу память и зрительная, и слуховая, и двигательная. Одна другую поддержит, одна другой поможет, и вы запомните урок хорошо и надолго.

Тайна 4. Эмоциональная окраска материала. Если содержание материала волнует вас, то включается эмоциональная память, образуя эмоционально-словесные ассоциации. При воспоминании, воспроизведении это очень помогает (чтение с выражением, по ролям, в музыкальном сопровождении).

Тайна 5. Повторение. Мозг не только запоминает, он умеет и забывать. Это защитный механизм от перегрузки информацией и эмоциями. Представьте себе, если бы мы помнили всё...

Скорость забывания характеризуется *кривой забывания* (рис. 6). Через час вы сможете вспомнить 60-80% материала, через 9 часов — 40-60%, а через сутки ваша память сохранит только 30-40% неосмысленного материала. Чтобы материал сохранился в памяти надолго, необходимо его *повторить*

Если вы повторите материал через час, то через сутки будете помнить уже больше половины материала. А если повторите ещё раз через 5-10 часов, то можете рассчитывать на очень хороший результат: материал останется в памяти надолго. Вот для чего нужно повторение.

Повторение — это неоднократное пропускание одной и той же информации через каналы и хранилища памяти.

Повторение, которое идёт сразу за первым восприятием, называют **закреплением**.

Тайна 6. Свёртывание, уплотнение информации. Предположительно закладка информации в глубины памяти проходит ряд этапов: 1) громкоречевой этап; 2) речь про себя; 3) включение информации в индивидуальную систему понятий; 4) превращение понятий в смыслы — коды подсознания.

Последний из этапов пока не изучен наукой, но из практики известно, что представление изучаемого материала в свёрнутом, обобщённом виде — в виде планов, формул, схем, конспектов (обобщающее повторение) — очень помогает запоминанию.

Тайна 7. Применение. Информация, которая не применяется, не приносит пользы в каких-либо практических заданиях, забывается во много раз быстрее. Поэтому лучшим видом повторения, настоящей *матерью учения* является применение знаний на практике, для решения задач, в творческой деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ по развитию словесной памяти

- ❖ **Связывание частей материала воображаемым смыслом**
- ❖ **Приём смысловой группировки материала (разбивка текста на**

смысловые абзацы):

- прочитайте весь текст, который нужно усвоить;
- определите, о чём идёт речь, т.е. осмыслите его;
- дайте сжатую характеристику прочитанного, не пытаясь воспроизвести весь текст, т.е. выделите только главные мысли, содержащиеся в тексте;
- в соответствии с главными мыслями разбейте текст на отдельные части (смысловые абзацы).

❖ **Приём выделения опорных пунктов (смысловых опор).** Ответьте на вопрос: «О чём говорится в этом абзаце?» Выделите в нём те предложения, которые несут в себе основную смысловую нагрузку, т.е. главную идею, мысль. Это помогает понять связи между частями текста.

❖ **Приём составления плана:**

- смысловая группировка материала (разбейте текст на абзацы);
- выделение в нём смысловых опор (выделите главные мысли, озаглавьте абзацы);
- представьте их в последовательности (словесный или графический план).

❖ **Приём выделения логической схемы:**

- составьте план текста, т.е. последовательно расположите смысловые опорные пункты;
- полученную логическую схему, отражающую структуру материала, представьте в графическом виде.

Удерживать в голове схему проще, чем весь текст.

❖ **Приём включения всех видов памяти (с опорой на свой индивидуальный тип), для чего надо:**

- увидеть текст;
- проговорить;
- услышать;
- записать.

❖ **Приём эмоционального оформления текста.** Проговорите текст вслух, стараясь придать ему эмоциональную выразительность.

❖ **Приём заучивания наизусть**— это самый старый способ развития памяти. Заучивайте (каждый день понемногу) стихи, прозу, драматические роли, и ваша память станет великолепной.

❖ **При запоминании исторических дат создавайте ассоциации,** связывайте новые знания с уже закреплёнными в памяти. Свяжите полученную информацию с какой-либо историей или из первых букв создайте фразу.

Если вы овладеете этими приёмами, то чтение, понимание и запоминание сольются в единый процесс.

Китайская мудрость сравнивает память с лодкой, плывущей по реке против течения. Она движется вперёд, пока гребёшь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал гребсти, тебя тотчас же унесёт назад.

ТЕСТ «Объем памяти»


Запомните 10 не связанных между собой слов: самолет, чайник, бабочка, ноги, бревно, свеча, тачка, журнал, машина, столб

(прием мнемотехники) А теперь запоминайте, представляя каждую картинку в красках, и мысленно вешайте ее образ перед собой на каждую часть стены:

Пароход, собака, парта, сапоги, сковорода, обруч, роцца, гриб, книга, прогулка

Упражнение «Моя память»

Оцените в пятибалльной шкале качества своей памяти, сравните их с оценками, сделанными вами в пятом классе.

	<i>Виды памяти:</i>	Оценки	
	<ul style="list-style-type: none">● зрительная знаковая● зрительная образная● слуховая (словесная)● эмоциональная● логическая● механическая● кратковременная● долговременная	про- шлые	настоя- щие