*Явление памяти было одним из первых объяснено древнегреческим философом Аристотелем; он предполагал, что частицы информации проникают в голову человека и оставляют отпечаток на мягком веществе мозга, как на глине или воске. Несмотря на долгое изучение памяти, в начале XX отсутствовала четкая характеристика этого явления. Но появление новых методов изучений и исследований стало причиной того, что ученые смогли сделать более научно обоснованные выводы, касающееся процесса памяти.*

**Что такое память ?**

Память - важнейшая функция головного мозга, способность его воспринимать информацию, запечатлевать ее в клетках мозга, хранить, а затем по мере необходимости воспроизводить нужное точь-в-точь или своими словами.

Структура процесса памяти:

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

дророрбть

ХРАНЕНИЕ

ЗАПОМИНАНИЕ

ПОЛУЧЕНИЕ

Образно память называют постоянно горящей свечой.

Чем лучше работает головной мозг (ГМ), тем лучше память : если человек активно и много читает, думает, занимается творчеством, то его память развивается, а если он ленится, не читает и не размышляет, то способности его памяти ослабевают. В процессах памяти принимают участие почти все отделы ГМ человека.

Память бывает разных видов : сознательная, подсознательная, длительная, кратковременная, зрительная, слуховая, словесная, логическая, двигательная. Как правило, у разных людей отдельные ее виды преобладают, или наоборот развиты слабо.

У художников лучше всего развивается зрительная память, у музыкантов - слуховая, у спортсменов - двигательная (или моторная), а у философов, политиков и дипломатов - словесно-логическая.

КАК установить свой тип памяти ?

-Если, стремясь вспомнить какую-нибудь формулу, цифру, мысль, вы представляете себе страницу книги или шрифт, то у вас, безусловно, развитая *зрительная память*. Также вы, должно быть, оказавшись в незнакомой комнате или квартире, сразу запоминаете расположение мебели.

-Если же вам легче запоминается услышанное (например, лекция, доклад, что-либо, прочитанное вслух), то у вас хорошая *слуховая память.*

-Но если вы лучше запоминаете материал при совершении тех или иных движений: записывании, зарисовывании, то у вас преобладает *моторный вид памяти*. Его также еще называют двигательным или механическим; этот вид памяти наиболее распространен.

У большинства людей развита смешанная память. Лучше всего материал усваивается при использовании всех трех основных типов памяти.

Если же вам легче запоминается услышанное (например, лекция, доклад, что-либо, прочитанное вслух), то у вас хорошая слуховая память.

Запоминание

Процесс памяти, в результате которого закрепляется новое и существенное для нас знание, связываясь с ранее приобретенным называется ЗАПОМИНАНИЕМ. Это активный созидательный процесс, во время которого сравнением нового и старого создается прибавка знаний, «укладывающаяся» в памяти.

Запоминание всегда избирательно: в памяти сохраняется далеко не все то, что мы прочитываем, видим или слышим. Когда непроизвольное запоминание происходит с помощью активных и содержательных способов деятельности, оно оказывается продуктивнее произвольного. В условиях чтения, когда основные мыслительные процессы носят свернутый характер, значение непроизвольного запоминания особенно велико и состоит в следующем : в начале проработки информации часто только при помощи непроизвольного запоминания можно впоследствии сознательно и продуктивно запомнить материал в его полном объеме. В подобных случаях оно не только желательно, но и необходимо, так как преждевременное обращение к произвольному запоминанию отрицательно сказывается на общем усвоении материала.

**ПАМЯТЬ ПОДРОСТКА**

ПАМЯТЬ ПОДРОСТКА может удивить своей силой и слабостью одновременно.

Удивить своей, потому что возможности головного мозга в подростковом периоде практически безграничны. Подросток может с легкостью запоминать большие тексты и сложные формулы, мелкие делали и штрихи, цифры, слова и т.д. Это происходит благодаря активному развитию в подростковый период абстрактного мышления. Ребенок с радостью обобщает, рассуждает на глобальные темы Для такого рода рассуждений нужна пища, которую и должна поставлять память подростка.

В подростковый период наступает момент (12-13лет), когда природная и культурная видя памяти сливаются воедино, начиная работать в режиме взаимодействия. В результате бывает сложно установит, каким образом ребёнок запоминает тот или иной материал.

В течение подросткового периода объём памяти постоянно увеличивается, положительная динамика ощущается с каждым годом.

Как ни парадоксально, но прочнее запоминаются незаконченные действия.

Поэтому есть смысл не требовать от ребёнка строгой последовательности домашнего задания. Надо научить его ориентироваться в материале и, исходя из этого, планировать свою деятельность. Например, сначала ребёнок читает параграф по географии, затем переходит к д.з. по иностранному языку, а после этого возвращается к учебнику по географии. Результат может удивить: многое из прочитанного запомнилось и каким-либо образом сохранилось. Поэтому последующие перечитывания параграфа будет закрепляющим.

ЭФФЕКТ «НАЧАЛА И КОНЦА»

Успешнее всего запоминается информация, которая обсуждалась в начале урока и в конце. Если наиболее ценный материал содержался в серелине урока, то необходимо акцентировать внимание ученика на ней. Например, дать установку на запоминание : «Это необходимо запомнить!» Такого рода обращение выполняет регулирующую функцию по отношению к памяти ребёнка.

Как запомнить лучше ?

1. *Читая учебную литературу,составляйте схемы, конспекты, планы; это значительно облегчает запоминание.*
2. *Старайтесь обязательно разобраться с новыми, незнакомыми понятиями, не оставляйте это «на потом». Ведь запомнить то, что непонятно, очень трудно.*
3. *Старайтесь по возможности тренировать свою память. По дороге в школу или во время отдыха вспомните какое-нибудь выученное ранее стихотворение, определение какого-нибудь понятия или тему и содержание недавней беседы с друзьями.*
4. *Если вы хотите лучше запомнить прочитанное, чаще читайте вслух; от этого запоминание улучшается примерно на 40%.*
5. *Непосредственно перед сном прочитайте то, что особенно важно запомнить. У большинства людей активнее зрительная память работает во второй половине дня, а особенно перед сном.*
6. *Совет от Эйнштейна: никогда не старайтесь запомнить то, что можно найти в разных словарях и справочниках, иначе вы рискуете перегрузить свою память. Важно знать, где можно найти требующуюся информацию.*
7. *Чаще используйте различные ассоциации: связывайте информацию, которую нужно запомнить с каким-либо воображаемым объектом, цветом или мелодией.*
8. *Лучше запоминается информация, добытая с трудом. Например, если вы спросите у кого-нибудь перевод незнакомого слова, то скорее всего, забудете его через 5 минут. Найдите это слово в словаре и оно запомнится надолго.*
9. *Сами того не осознавая, вы запоминаете то, что входит в вашу деятельность. Поэтому, если вы хотите запомнить новые иностранные слова, формулу, выполните несколько письменных упражнений или решите несколько однотипных задач.*

**Тренинг памяти**

Ученику по порядку называют различные имена; например: ГЕРТРУДА, БИЛЛ, ДЖОН, ДЕЙЛ, ФИЛ, ДЖУДИТ, АЛЕКС, БЕЛЛА, ДОН, РОНАЛЬД, ВИКТОРИЯ, МАРГАРЕТ, ГЕНРИ.

1. Назвать имена, которые запомнились.
2. Разделить эти имена на группы или классы, например, на мужские и женские, на короткие и длинные, на чисто иностранные и на те, что встречаются и в нашей стране.
3. Постараться теперь еще раз вспомнить ВСЕ названные ранее имена.

ОЦЕНИТЕ СВОЁ ЗАПОМИНАНИЕ.

Испытуемому дается лист бумаги, на котором изображён расчерченный на пронумерованные квадраты прямоугольник. (1,3,5,6,7,8,12,13,17 части закрашены)

6

5

4

3

2

1

12

11

10

9

8

7

18

17

16

15

14

13

Ребёнок должен это запомнить и воспроизвести на другом листе бумаги. Затем ему диктуются номера квадратов, которые надо закрасить другим цветом: 9,11,16,18. После этого листок убирается и ребёнку предлагается вспомнить те квадраты, которые он видел и номера тех, которые он закрасил сам. Если испытуемый воспроизводит примерно по 50% зрительной и слуховой информации, то у него равномерно развиты оба вида памяти (зрительная и механическая). Если же он намного лучше воспроизводит номера самостоятельно закрашенных квадратов, то у него превалирует моторный вид памяти, и наоборот.

**ДИАГНОСТИКА ПАМЯТИ**

В правильном рисунке ребёнка должны быть соблюдены приблизительные размеры фигуры, её наклон, количество линий и их пересечений. Карточка показывается испытуемому на 1 секунду несколько раз, пока он ее не запомнит.

Количество предъявлений карточки в сумме составляет время, потраченное на запоминание

1) Природная память

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Время запоминания | Продуктив-ность памяти |
| 1 | 1-5 | очень высокая |
| 2 | 6-10 | высокая |
| 3 | 11-20 | выше сред. |
| 4 | 21-30 | средняя |
| 5 | 31-45 | ниже сред. |
| 6 | 46-60 | низкая |
| 7 | более 60 | очень низкая |

1. Культурная память

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Время запом. | Продук. пам. |
| 1 | 1-11 | очень высок. |
| 2 | 12-31 | высокая |
| 3 | 32-62 | выше сред. |
| 4 | 63-102 | средняя |
| 5 | 103-142 | ниже сред. |
| 6 | 143-181 | низкая |
| 7 | более 181 | очень низкая |

Во время этого тестирования поросток приме-

няет особые способы запоминания.

***Развивайте и тренируйте свою память !***

Медленно прочитайте один раз следующие пары слов.

При запоминании постарайтесь мысленно представить все предметы и в воображении связать их между собой.

1. ковёр-бумага
2. бутылка-кровать
3. рыба-кресло
4. окно-телефон
5. сигарета-гвоздь
6. пишущая машинка-ботинок
7. микрофон-ручка
8. телевизор-тарелка
9. орех-автомобиль
10. кофеварка-кирпич
11. воск-ключ

А теперь попробуйте по памяти восстановить пары:

1. ковёр
2. бутылка
3. рыба
4. окно
5. сигарета
6. пишущая машинка
7. микрофон
8. телевизор
9. орех
10. кофеварка
11. воск

А теперь подведём итоги:

-Если вам удалось вспомнить 9-11 пар слов, то ваша память ять великолепна, поздравляем!

-Если вы запомнили 6-8 пар - у вас хорошая память, но трени-вка ровка не помешает.

-Если вы вспомнили 5 пар, то ваша память средняя, и вам ам следовало бы освоить некоторые приёмы: например,

ассоциативные связи.

*ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ПАМЯТЬ РЕБЕНКА*

Одна из важнейших функций компьютерных игр - обучающая. Поговорим об этом подробнее и посмотрим, что же нового может дать компьютер по сравнению с живим учителем. В этих играх ребенок начинает очень рано понимать, что предметы на экране - это не реальные вещи, но только знаки этих реальных вещей. Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий ***улучшаются память и внимание детей***. И это закономерно, так как соответствует законам психического развития детей. В исследованиях многих психологов - Ж.Пиаже, А.Валлона, П.П.Блонского и других - было открыто, что у маленьких детей еще нет желания запомнить, нет так называемого произвольного запоминания, то есть запоминания с раннее поставленной целью. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является ***компьютер***, так как он ***делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала***, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.