СЕКРЕТЫ ПАМЯТИ

Васса У.
Руководитель: Понятовская Юлия Николаевна
МБОУ СОШ №1 г. Данкова, 3 класс

Каждый человек сталкивался с ситуацией, когда кто-то что-то забывает. Например, ученик забыл дома дневник, девочка забыла о домашних делах. Мне стало интересно, почему так происходит. Что такое память человека и как она работает, почему одну информацию мы помним долгие годы, а другую мы забываем за пять минут? Как можно улучшить плохую память и какие способы тренировки памяти существуют? Какую роль играет память в жизни каждого человека?

Эти вопросы отражают **актуальность** моего **исследования**.

Гипотеза: я думаю, что человеческая память уникальна и каждый может улучшить свою память при помощи систематических упражнений.

Умение надёжно хранить информацию - одна из удивительных способностей человеческого мозга. Память нам нужна, чтобы не разучиться ходить, говорить, узнавать предметы окружающего мира.

Выделяют разные виды памяти.

Двигательная память - это когда наш организм делает что-то, то он автоматически запоминает этот процесс. Так мы учились ходить, есть, так мы пишем буквы, не зацикливаясь на самом процессе. Например, когда я учу пьесу для игры на фортепиано, в первую очередь я разбираю ноты и движения пальцев по клавишам, а потом многократно проигрываю пьесу в течение двух месяцев каждый день по четыре раза (не менее 252 раз). В итоге на экзамене или концерте мои руки движутся по клавиатуре как бы сами собой, а я думаю об эмоциональной стороне исполнения.

Эмоциональная память — память на чувства. Эмоции всегда подсказывают нравится нам что-то делать или нет. Например, я не люблю ходить к медсестре, потому что боюсь уколов и даже зная, что уколов не будет на это посещение мне надо настроиться. А в кинотеатр я еду с удовольствием, я обожаю смотреть мультики в 3D.

Образная память — память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Зрительная и слуховая память обычно хорошо развиты и играют ведущую роль в жизни людей. Осязательная, обонятельная и вкусовая память лучше развита у людей некоторых профессий. Например: вкусовая - у тех, чья деятельность связана с приготовлением пищи, повара,

кондитеры, а так же дегустаторы чая, вин и других продуктов, обонятельная - у профессиональных дегустаторов по запаху, которые легко отличают запах цветов после дождя от запаха, который источают цветы в жаркий день.

Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями.

Словесно-логической памяти принадлежит основная роль в усвоении знаний детьми в процессе обучения.

У каждого человека эти виды памяти развиты по-разному. Одни лучше запоминают зрительные образы, другие - звуки, третьи - движения пальцев рук. Но стоит знать о том, что надёжнее всего запоминать что-либо, используя не один, а сразу несколько видов памяти. Например, внимательно смотреть и слушать, записывать или зарисовывать увиденное и услышанное, повторять перед сном то, что надо запомнить.

Каждый человек, может усовершенствовать свою память за счет разнообразных приемов запоминания, способов обработки информации. Существует много способов развития памяти. При этом стоит всегда помнить о законах, которым подчиняются разные виды памяти. Например, закон интереса - интересное запоминается легче. Закон края - лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце. Память нужно тренировать, как тренируют мышцы.

Мне стало интересно, а какая память лучше развита у ребят в нашем классе. Для того, чтобы это проверить, я подготовила несколько заданий. Потребовалось четыре ряда слов, для запоминания на слух, при зрительном восприятии, при моторно-слуховом восприятии, при комбинированном восприятии, записанных на отдельных карточках; секундомер.

Изучив полученные результаты, я пришла к выводу, что у ребят нашего класса лучше развиты два вида памяти: зрительная и моторно-слуховая память.

В ходе изучения литературы и проведения исследования по определению типов памяти, пришла к выводу, что человеческая память, действительно, уникальна. Когда мы хорошо запоминаем что-то, это значит, что мы применили эффективные приемы запоминания, сознательно или бессознательно. Если же мы не смогли удержать что-то в памяти, значит, процесс запоминания прошел неправильно.

Память является функцией мозга, а значит, может быть развита и поддается тренировке. Следовательно, моя гипотеза, что каждый человек, в любом возрасте может улучшить свою память при помощи систематических упражнений, верна.