(cc) BY


***Хотиева Людмила Ивановна***
воспитатель
***Фурса Анна Владимировна***
воспитатель
***Горбачева Ольга Михайловна***
воспитатель
ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат»
г. Шебекино, Белгородская область

# ГДЕ ЖИВЁТ ПАМЯТЬ?

***Аннотация****: в статье раскрываются вопросы о тайнах хорошей памяти. Память – способность мозга сохранять в сознании и воспроизводить прошлые впечатления, опыт (эмоции и информацию). Без памяти люди не помнили бы прошлого и не было бы представления будущего. Все люди имеют память: одни обладают ею лучше, другие хуже, память можно развивать и тренеровать.*

***Ключевые слова****: память, мозг, виды памяти, объем, точность, характеристика, деятельность, запоминание, нервные клетки, аппарат памяти.*

*«Не только пользоваться памятью, а господствовать над ней»*
Л. Выготский.

Очень долго не знали, где у человека «запрятана» память? Сократ, например, был уверен, что в человеческой голове.

Там полагал он, есть восковая табличка, на которой записывается все, что человеку нужно запомнить. Многолетние опыты помогли ученым – физиологам установить: за память человека отвечает его мозг, запоминание происходит в процессе деятельности нервных клеток – нейронов.

Виды памяти различны: двигательная, образная (вкусовая, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная).

Мы остановимся на двух видах памяти: кратковременная и долговременная. Как работает аппарат памяти, можно ли ее тренировать и развивать, об этом


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

очень много писал кандидат биологических наук Ю.А. Бурлаков. Вы захотели позвонить своему знакомому. Достали телефонную книжку, набираете номер…

Занято. Набираете еще раз…Опять занято. Пытаетесь дозвониться через несколько минут – и уже не заглядываете в книжку! На короткое время вы запомнили сочетание цифр. После разговора эта информация за ненадобностью сотрется из вашей памяти. За действие кратковременной памяти отвечают «упрятанные» в глубине нашего мозга нервные образования: гиппокамп, зрительные бугры и височная область больших полушарий. Очень интересно расположены в них нейроны – они образуют замкнутую цепь. Информационный импульс, попав сюда, начинает путь по кругу и « путешествует» до тех пор, пока он вам нужен. Объем кратковременной памяти – от нескольких секунд до нескольких минут. Теперь вам станет понятно, почему возникает такая ситуация: готовилась гимназистка к экзаменам, встала и вскоре все забыла. Винить тут память не нужно. Вы сами настроили ее на кратковременную работу (лишь бы сдать!) и информация, походив по кругу, стерлась.

Аппарат долговременной памяти сложнее и объемнее. Ведь и количество хранимой информации огромно: от первых впечатлений детства до знаний, полученных за время длительной учебы и работы. Здесь в процессе запоминания участвуют кора головного мозга: в затылочной части ее хранится информация, поступающая через органы зрения (зрительная память), в височных областях «откладывается» то, что мы услышали (слуховая память), в лобной части «записываются» программы движения наших мышц (двигательная память).

Чтобы переадресовать сведения из кратковременной памяти в долговременную, нужен прежде всего ваш…настрой. А также умение правильно работать с учебным материалом.

Психологи утверждают, что текст в учебнике нужно прочитывать дважды. Сначала ознакомиться с материалом, понять его. Затем прочитать еще раз, вникая в суть каждого предложения. В конце попробовать повторить текст, лучше вслух. «Отточить свою память можно лишь с помощью внимания – концентрации всех участков мозга на восприятие информации.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

От того, как мы собраны в момент ее получения, зависит степень запоминания. Хорошо помогают развитию внимания спорт и занятия в творческих мастерских по интересам. Вы замечали, как внимателен и собран спортсмен перед стартом, как отработана, а значит, и «записаны» в памяти движения гимнастов, фигуристов? Важно только день свой планировать так, чтобы занятия спортом начинались после выполнения домашнего задания по предметам, ибо физическая усталость ослабляет память.

Тренировать внимание можно разными способами:

Разложите на столе десяток мелких предметов. Посмотрите на них несколько секунд и постарайтесь их запомнить. Затем накройте их платком и назовите все предметы. Проверьте предметы. Проверьте результат. Постепенно увеличивайте количество запоминаемых предметов.

Или такое упражнение. На листе бумаги нарисуйте разноцветными карандашами вразброс цифры разных размеров от единицы до пятидесяти. Указывая линейкой на числа, назовите их в порядке очередности. Сколько времени вы потратили? Можете ли быстрее?

Оказывается, что материал, который вызывает эмоции, запоминается быстрее, прочнее и охотнее.

Желательно, чтобы информация вызывала положительные эмоции, в этом случае человек способен запомнить в два раза больше. Эффект, начала и конца. Успешнее всего запоминается информация, которая обсуждалась в начале урока и в конце, или в начале параграфа и в завершении его. Если наиболее ценная информация в середине параграфа, то необходимо акцентировать внимание на ней. «Это необходимо запомнить».

Это звучит парадоксально, но прочнее запоминаются незаконченные действия. Поэтому есть смысл не требовать от ребенка строгой последовательности при выполнении домашних заданий. Надо научить ребенка ориентироваться в материале и исходя из этого, планировать свою деятельность. Попробуйте сделать это ради эксперимента.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Например, сначала ребенок читает(может быть бегло) параграф по истории, затем переходит к выполнению домашнего задания по иностранному языку, а после, этого возвращается к учебнику истории.

Результат может удивить: много запомнить и каким – то образом сохранилось. Дисциплинами, которые требуют наибольшей нагрузки на память, необходимо заниматься в первой половине дня. Наиболее удобное для этого время – около одиннадцати часов. Во второй половине дня – около 16 часов, функциональное состояние человека в это время снова улучшается.

Мир становится все сложнее, и, чтобы быстрее адаптироваться к новым условиям, каждому из нас нужно научиться полнее использовать свой мозг!

***Список литературы***

1. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. – Ярославль, 1996.

2. Айзенк Г. Проверь свои способности. – М., 1972.

3. Матюгин И., Чакаберия Е. Зрительная память. – М.,1993.

4. Чистякова М.И. Психогимнастика (методические рекомендации по развитию памяти). – М., 1990.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)