

Развиваем память школьника

Что влияет на качество запоминания?

1. Большое значение имеет **заинтересованность** подростка тем, что он старается запомнить.
2. Необходимы **настойчивость, усидчивость и сила воли**: отсутствие воли к запоминанию снижает эффект восприятия материала.
3. Наличие навыков **правильной и планомерной работы** (перед изучением просмотреть, что было изучено раньше: концентрируется внимание и восстанавливается в памяти уже изученное, обязательна связь старого и нового).
4. Многое зависит от **внимания**: рассеянному человеку не стоит жаловаться на плохую память, нужно учиться организованности, собранности.
5. Неправильное усвоение **заданного на дом** учебного материала.

Как улучшить память школьника?

1. Обратит внимание на **сильные стороны памяти** ребенка: зрительный тип, слуховой, двигательный, сочетание типов (зрительно-слуховой, зрительно-двигательный – наиболее часто встречающиеся типы памяти).
2. Организовывать запоминание **разными способами**, чередовать их, развивать ослабленный тип памяти.
3. Почаще следует вызывать в памяти (припоминать) те образы, которые **слабее**.
4. Чередовать восприятие **прочитанного с припоминанием**. Когда уже ничего не припоминается, тогда снова заглянуть в книгу. Прочитав, вновь пересказать, но уже полнее и т. д.
5. К материалу, который важно запомнить, необходимо **возвращаться несколько раз** (просматривать материал дома в тот же день когда он был задан и, затем, накануне того дня, на который эти уроки были заданы).
6. Выделение в запоминаемом материале **опорные пункты** (основные определения, ведущие формулировки, удачное сравнение, интересный образ), которые потом первыми будут приходить на память. Опорные пункты должны логично вытекать одно из другого.
7. **Ритмизация** материала (звучит как стихотворение и легче удерживается в памяти).
8. Самостоятельное составление всевозможных **схем, таблиц, рисунков, планов**. Чтобы их придумать, необходимо дополнительно осмыслить материал, вскрыть логическую структуру запоминаемого материала.
9. Взять какое-нибудь художественное произведение и **систематически заучивать** отдельные небольшие его части. Это следует делать осмысленно, вдумчиво, периодически повторяя. Через 1 – 2 месяца отмечается безусловное улучшение памяти.
10. **Разгрузка памяти** путем применения средств внешней памяти – записных книжек, дневников, карточек, списков...
11. Рациональная **организация места**: каждой вещи - свое место.
12. **Метод прогнозирования**: «Что произойдет, если мы не запомним такой-то материал?» Чем больше следствий, тем больше вероятность сохранения в памяти материала.
13. **Метод минимизации** – сокращения: редакторские правки или запись текстового материала по первым буквам высказывания, которое надо запомнить.
14. **Прием «обратной развертки»**: вспоминаются события прошедшего дня во всех подробностях, только в обратной последовательности.
15. Материал **делить по смыслу**: самое главное и не самое главное.

16. **Чередовать** запоминание с другими неучебными видами деятельности.

Как лучше запомнить материал наизусть?

1. Необходима **установка**, внутреннее намерение на прочное усвоение.
2. Материал должен быть прочувствован и **осмыслен**.
3. Целесообразно **распределять повторение во времени**, т. е. подряд повторять не более 2 – 3 раз, а через некоторое время снова вернуться к повтору.
4. Наизусть лучше **заучивать вечером**, перед сном или сразу после пробуждения.
5. После каждого прочтения стараться **припомнить все**, что возможно.

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ

Человеческая память обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков, умений и их последующего использования.

Виды памяти:

Кратковременная - удерживает информацию в течение короткого времени. Самое нужное и важное сохраняется в долговременной памяти.

Оперативная память обеспечивает кратковременное запоминание информации, необходимой для выполнения какого-либо действия или операции. Решая задачу, мы удерживаем в уме промежуточные результаты, которые при получении решения, забываются. Запоминаемый материал может быть разным.

Двигательная память позволяет нам не учиться каждое утро ходить заново. Особенно хорошо она развита у танцоров, спортсменов.

Способность чувствовать и сопереживать другому человеку основана на **эмоциональной** памяти. Пережитые чувства выступают как сигналы, которые побуждают к действию или удерживают от него.

Образная память обеспечивает запоминание наглядного материала - лица, звуки, запахи, цвета, формы предмета.

Вербальная память (словесно-логическая) существует только у человека, ее содержание - мысли. Усвоение знаний школьной программы строится в основном с опорой на этот вид памяти.

У ребенка очень хорошо развита **непроизвольная** память - когда без специальной цели и усилий человек запоминает что-нибудь интересное, важное, захватывающее. Сложнее с произвольной памятью - необходимо усилие воли и специальные техники для того, чтобы материал надолго остался в доступности сознания.

Память в детском возрасте - одна из центральных психических функций, которая во многом определяет мышление. В дошкольном возрасте у детей преобладает механическое запоминание, т.е. зубрежка - использование простого повторения, а не понимание информации. Сознательное запоминание становится возможным к 5-6 годам. В 6-7 лет ребенок должен использовать логические связи материала для запоминания.

СЕКРЕТЫ памяти:

1. Информация должна быть **интересной и значимой** для ребенка (не для Вас, а для ребенка).
2. У ребенка должна быть сильная **мотивация к запоминанию** информации.
3. Память реагирует в первую очередь на **яркие впечатления**.
4. Ребенок быстрее запоминает информацию, которая имеет отношение к его жизни и деятельности, применяется **на практике**.

5. Заучиваемый материал должен быть **понятен** ребенку.
6. Середина материала запоминается хуже, чем **начало**.
7. **Нельзя запоминать один материал сразу же за другим**. Поэтому после подготовки уроков нельзя играть в компьютер, смотреть телевизор и читать. Лучше всего подышать свежим воздухом и подвигаться.
8. Необходимо научить ребенка организовывать заучиваемый материал, **группировать** изучаемую информацию и находить связи между элементами того, что он учит. Важно научить составлять план заучиваемого материала, так он приобретает четкую, упорядоченную форму.
9. **Диета**. В рационе ребенка должно быть достаточно витаминов и веществ, которые улучшают кровоснабжение мозга. Это орехи, сыр, жирная рыба, гречневая крупа, фрукты и овощи. "Быстрые сахара", содержащиеся в сахаре, конфетах плохо усваиваются в организме и могут вызвать ухудшение памяти.
10. **Физическая нагрузка, спорт**, прогулки на свежем воздухе, крепкий сон - главные составляющие физиологической основы для продуктивной работы мозга.
11. Развивать недостаточно сформированные функции нужно с опорой на **сильные звенья**.
12. Используйте **игровую форму** заданий для тренировки.