**Памятка «Как развивать память»**

**Подготовила:педагог-психолог**

 **Файрушина А.В.**

Память можно и нужно развивать и совершенствовать. Воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут вам в этом.

1. Создайте установку на запоминание.
2. Поддерживайте максимальный интерес к выполняемой задаче (запоминание материала).
3. Верьте в свои силы!
4. Знайте особенности своей памяти:
*если у вас зрительная память:*а) при восприятии на слух фиксируйте материал на бумаге;
б) читайте сами;
в) желательно иметь в книгах иллюстрации;
г) подчеркивайте текст карандашом по своей системе обозначений;
д) пользуйтесь наглядными пособиями;
*если у вас слуховая память:*а) чаще слушайте других;
б) читайте сами вслух;
в) работайте в тихих помещениях;
г) рассуждайте вслух;
*если у вас моторная память:*а) работайте, конспектируя материал;
б) рисуйте таблицы, графики и диаграммы;
в) в лабораториях старайтесь потрогать и проделать все самостоятельно.
5. Обязательно развивайте отстающие виды памяти, так как это понадобится в практической работе.
6. Тренируйте память.
7. Помните, что только при активной умственной работе возможно глубокое запоминание.
8. Пользуйтесь рациональными приемами запоминания: а) материал для запоминания должен быть понятен; б) запоминание должно быть логическим, осмысленным; в) умейте концентрировать внимание на запоминаемой информации.
Для этого следует:

– составить план запоминаемого материала;
– разделить его на части;
– выделить в них опорные пункты;
– связывать эти части цепью ассоциаций;
– сравнивать и противопоставлять в материале объекты между собой и искать в них различия;
– классифицировать и систематизировать материал.

1. Постарайтесь связать новое запоминание с уже известным старым. Повышайте уровень своих знаний. Это поможет существенно улучшить вашу память.
2. При запоминании и воспроизведении материала активно используйте образное мышление и воображение.
3. Можно пользоваться приемами «мнемотехники», но только для информации, которая требует механического запоминания.
4. Обязательно повторяйте материал. Для повторения пользуйтесь комбинированным способом: прочтите и разберите весь материал, разбейте на части и выучите по частям. Повторите весь материал, середину всегда следует повторять тщательнее, так как она запоминается хуже.
5. Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального времени отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями дня. Утром повторите материал.
6. Учить и повторять материал следует в течение всего семестра, так как то, что изучается быстро, так же быстро забывается.
7. Припоминая, старайтесь также составить план припоминаемого материала.
8. Припоминание наиболее надежно, если удается вызвать в себе образы припоминаемых объектов, а также контекст, в котором происходило запоминание.
9. Планируя работу, не учите два сходных предмета один за другим, так как они накладываются друг на друга и активно забываются.
10. Старайтесь использовать выученный материал в дальнейшей деятельности. Это лучшая гарантия сохранения его в памяти.
11. Хорошая память – это прежде всего здоровый мозг. Соблюдайте режим дня. Ведите здоровый образ жизни. Работайте в меру, активно отдыхайте, правильно питайтесь, нормально спите, осваивайте приемы саморегуляции.
12. Развивайте профессиональную память со школьной скамьи.

**Определите тип своей памяти**

Сделаем это с помощью теста. Следует запомнить цифры, размещенные в трех колонках. Первая колонка – тест на зрительную память, вторая – на моторную (двигательную) и третья – на слуховую.



Начните с левой колонки. Не шевеля губами, прочтите верхнее число так, чтобы на одну цифру ушла примерно 1 секунда. Затем отвернитесь и запишите число. Перепишите этим способом всю колонку, не проверяя себя. Ваши возможности определит самое длинное число, которое удастся записать правильно. Для проверки моторной памяти сделайте то же самое со средней колонкой, но при чтении обязательно беззвучно шевелите губами. Для проверки слуховой памяти попросите кого-нибудь прочесть вслух правую колонку.

Подсчитайте, в какой колонке и сколько цифр вы запомнили. Проделав это, вы более или менее точно определите тип своей памяти. Напомним, что обычно запоминают 7–8 цифр подряд, человек с очень хорошей памятью запоминает до 12 цифр, при слабой – 4 и меньше.

Данные, полученные с помощью указанного теста, можно проверить другим способом. Подберите (лучше по одной книге) четыре незнакомых текста примерно одинакового объема (половина страницы). После одинакового чтения каждого отрывка изложите его содержание письменно (как можно полнее, точнее и ближе к тексту). Первый текст читайте про себя, второй – вслух, третий пусть вам кто-нибудь прочитает, четвертый перепишите. Закончив работу, сравните результаты запоминания и соотнесите их с данными, полученными по предыдущему тесту. Проведенные эксперименты позволят вам достаточно точно определить тип вашей памяти.

**Объем смысловой памяти**

Внимательно прочтите следующий текст: «Согласно гипотезе, выдвинутой американскими учеными, египетские пирамиды строились из каменных блоков, которые изготавливались непо¬средственно на месте строительства. Это противоречит гипотезе, согласно которой тысячи людей перетаскивали огромные камни на расстояние 80 км. Ученые расшифровали иероглифический текст, который гласит, что египетские боги подсказали фараону, руководившему строительством первой пирамиды в 2750 г. до н.э., делать искусственные камни». Теперь закройте текст и постарайтесь воспроизвести его. В этом тексте содержится 6 значимых для понимания сути смысловых единиц. Если вам удалось вспомнить и не упустить все 6 смысловых единиц, то объем смысловой памяти у вас отличный; если 4–5 смысловых единиц – оценка «хорошо», если 3 – «удовлетворительно», ниже – «плохо».



**Память на числа**

Прочтите внимательно (но только один раз) и постарайтесь запомнить число:

13 744 758 934 271 493.

Закройте его. Теперь запишите те из цифр, которые запомнили. Количество этих цифр характеризует объем, а количество цифр, которые вы запомнили в нужном порядке, – качество вашей памяти на цифры. По объему памяти за 8–10 цифр ставьте себе «отлично», за 5–7 – «хорошо», за 4 – «удовлетворительно», ниже 4 – «плохо». По качеству за 5–7 цифр, названных по порядку, ставьте «отлично», за 4 – «хорошо», за 3 – «удовлетворительно»», ниже 3 – «плохо».

**Запоминание чисел**

Некоторые мнемотехнические приемы достаточно прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Кто, например, не знает со школьных лет, как запомнить порядок расположения цветов радуги с помощью фразы *Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.* Слово *каждый* соответствует красному цвету (совпадение первой буквы), слово *охотник* – оранжевому и т.д. Здесь мы видим пример удачного кодирования с помощью запоминающейся фразы семантически (по смыслу) совершенно не связанных с нею элементов (цвета радуги).

В прошлом широко применялись и другие мнемотехнические способы заучивания. К ним можно отнести азбуку цифр. Ее нетрудно заучить, если обратить внимание на некоторые отношения букв и цифр. *Например:*

0 = л, ***л*** – последняя согласная в слове «ноль».

1 = р, ф. Буквы ***р*** и ***ф*** содержат вертикально ориентированную черту, как цифра 1.

2 = н, ц. Буквы ***н*** и ***ц*** имеют по две параллельно расположенные черты.

3 = ж, м, з. Буквы ***м*** и ***ж*** составлены из трех частей, буква з подобна цифре 3.

4 = ч, к. Слово четыре начинается буквой ***ч***, квадрат (к) имеет четыре стороны и т.д.

Отношения для других согласных и цифр 5, 6, 7, 8, 9 мы предлагаем вам отыскать самим. Когда отношения для всех цифр будут найдены, вы легко запомните азбуку. А сейчас несколькими примерами покажем, как можно ее использовать для запоминания дат исторических событий.

*Пример 1.* Куликовская битва, 1380 год.

Первую цифру – 1 – просто запоминаем, а число 380 кодируем в соответствии с азбукой цифр буквами: «з (3) – в (8) – л (0)».

Для этих согласных букв подбираем численное слово и фразу: «Поле Куликово было завалено трупами».

Ассоциация: (1) 380 = з – в – л. Численное слово: завалено.

*Пример 2.* Полтавская битва, 1709 год.

Тысячу запоминаем, число 709 кодируем буквами «с – л – д» и находим мнемоническую фразу: «Сладкая награда для Петра 1».

*Пример 3.* Великая французская революция, 1789 год.

Тысячу запоминаем. Кодируем число 789 буквами «с – в – д» и находим слово для ассоциации. Это слово – *свобода.* Опираясь на такую ассоциацию, легко запоминаем год начала Великой французской революции.

Азбуку цифр нельзя рассматривать как универсальное средство, пригодное для всех случаев запоминания числовой информации. Но многим она действительно помогает в заучивании исторических дат, хронологических событий и т.п. Советуем вначале ограничить использование азбуки цифр тремя–пятью примерами, психологически адаптироваться к ней, одновременно отыскивая собственные оригинальные приемы запоминания чисел. Само по себе знакомство с азбукой цифр укрепит вашу уверенность в неограниченных возможностях памяти.

**Упражнения для совершенствования концентрации внимания**

Выберите в качестве объекта какую-нибудь вещь в комнате, например, картину. Постарайтесь в течение 1 минуты выделить различные ее особенности. Действовать надо по определенной системе.

Вначале опишите картину в общих чертах, отвечая на следующие вопросы. Что на ней изображено? Кто ее автор? Хороша ли рамка? Затем заучите ее специфические особенности: рассмотрите отдельные детали, манеру исполнения и т.д. Проделайте аналогичную работу с другими вещами, выбирая их в качестве объектов изучения. В каждом случае точно формулируйте познавательную цель. Постепенно увеличивайте время, затрачиваемое на упражнения. Попытайтесь делать эти упражнения в неблагоприятных условиях, например, в условиях шума.

**Упражнение «Пальцы» для тренировки внимания**

Сядьте удобно в кресле или на стуле. Положите руки на колени, переплетите пальцы, оставив большие свободными. Медленно вращайте их один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга.

Сосредоточьте внимание на этом движении. Первые дни следует выполнять упражнение еже¬дневно по 5 мин., затем 10 мин. Постепенно нужно довести время выполнения упражнения до 15 минут. Упражнение дает возможность проследить «работу внимания» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Вы должны быть готовы к тому, что выполнение этого задания может оказаться для вас неожиданно трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Возможно, вас будет клонить ко сну. Могут также появиться необычные ощущения (увеличение пальцев, кажущееся изменение направления их движения). Нужно заставить себя преодолеть эти трудности и полностью сосредоточиться на выполняемом движении. Необходимо постоянно контролировать свое состояние. В какой-то момент вы вдруг обнаружите, что забыли об инструкции. Пальцы вращаются механически, а мысли заняты совершенно другим.

**Заучивание 10 слов
(оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания)**

Испытуемому читают 10 коротких односложных слов, не имеющих между собой никакой связи. После прочтения испытуемый сразу же повторяет столько слов, сколько запомнил. Повторять слова можно в любом порядке. Слова прочитываются 5–6 раз. После каждого прочтения в таблице под каждым правильно воспроизведенным словом ставится крестик. Если испытуемый назвал «лишнее слово», оно фиксируется в соответствующей графе. Через час после последнего прочтения испытуемый воспроизводит запомнившиеся слова, которые фиксируются в таблице кружочками.

По данным таблицы составляется график (кривая запоминания). По форме кривой можно сделать выводы относительно особенностей вашего запоминания. С каждым воспроизведением количество правильных слов должно увеличиваться. Большое количество «лишних слов» свидетельствует о невнимательности. При нормальной памяти к третьему повторению испытуемый обычно воспроизводит правильно до 9 или 10 слов. Кривая запоминания может указывать на ослабленное внимание, выраженную утомляемость. Повышенная утомляемость регистрируется в том случае, если испытуемый сразу воспроизвел 8–9 слов, а затем с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике идет вниз). Кроме того, если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов, это может свидетельствовать о забывчивости и рассеянности. Зигзагообразный характер кривой свидетельствует о неустойчивости внимания. Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует о состоянии долговременной памяти.

**Упражнения на развитие внимания и памяти**

I. Выберите книгу автора, известного своим сухим и абстрактным стилем. Начните читать десять предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите того, что прочитали. Возьмите словарь, если нужно. На второй день прочтите десять следующих фраз, перечитывая то, что прочитано ранее. В конце первой недели запишите все, что запомнили. Это – одно из лучших упражнений для развития памяти и умственных способностей.

II. Вот упражнение на развитие внимания, достаточно легкое, но тем не менее весьма удачное. Считайте в обратном порядке начиная с 200, отнимая от каждого следующего числа 3, т.е. 200, 197, 194, 191 и т.д.

III. Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем ответьте на вопросы.

Текст для чтения: «Шестого марта около Шато Тьери произошел любопытный случай. Груженый поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельсов. Состав состоял из 34 вагонов; в 16 была солярка, а в 18 – вино. Две цистерны солярки по 40 м3 и четыре цистерны вина были повреждены, смесь из вина и дизельного топлива вылилась на автостраду, что послужило причиной падения в кювет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто не пострадал, только водитель грузовика получил легкие ушибы».

*Вопросы:*

1. Куда направлялся поезд?
2. Каких вагонов было больше – с вином или соляркой?
3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
4. Чего больше разлилось – вина или солярки?
5. Сколько было вагонов?
6. В какое время суток произошло крушение?

Этот тест покажет, что обычно, увлекаясь цифрами, мы часто забываем простые вещи.

Январь, 2025