**ФИО Друца Лилия Анатольевна**

**Должность учитель начальных классов**

**Место работы МБОУ «Солнечная СОШ №1»**

**Тема «Какова наша память?»**

**Исследовательский проект**

***Тема: «Какова наша память?»***

**Выполнил:**

**ученик 2 « Г » класса**

**Айнушев Владимир**

**Научный руководитель:**

**Друца Л.А.**

**Тема: «Память – удивительное свойство человеческого разума».**

Содержание:

1. Введение.
2. Теоретическая часть
3. Что такое память?
4. Виды памяти?
5. Практическая часть
6. Подготовка исследовательского материала
7. Исследование в моем классе
8. Эксперимент в моей семье

3.1 Тестирование моей памяти и памяти моих родителей.

3.2 Развитие памяти нашей семьи.

3.3 Повторное тестирование.

1. Рекомендации по улучшению памяти
2. Выводы

Список литературы

1. **Введение**

Если хочешь много знать, многого добиться,

Обязательно запоминать, должен научиться.

Сколько в школе мы узнаем, сколько книжек прочитаем,

Нам по этому пути много лет еще идти!

Совсем недавно, я увидел интересный мультфильм, в котором главные герои обсуждали, что же такое память. Мультфильм показался мне очень интересным, но не все было понятно, и поэтому решил разобраться в этой теме более глубоко. И вот что мне удалось выяснить.

Издавна человечество интересовал вопрос, что же такое память, и откуда у некоторых людей такие невероятные способности в запоминании. Почему кому-то для запоминания нужно десять минут, а кому-то час. Почему кто-то запоминает всё, а кто-то только отрывки.   
Память изучается с незапамятных времён, и вряд ли возможно определить количество лет, ушедших на её изучение.   
Даже сейчас, когда проведено множество исследований посвященных этому вопросу остаётся много загадок, которые не так просто разгадать.   
Феноменальная память отмечалась, например, у Цезаря и Сократ. Они могли запомнить практически все, что видели. И тут мне снова стало интересно, а почему так не могу я и мои одноклассники?

Современный школьник вынужден постоянно напрягать память, ему приходится запоминать огромное количество информации. Мне не всегда удается быстро что-то выучить и запомнить, то, что рассказывает учитель.

После всего того, что я уже узнал, я решил поставить цель, в рамках моего исследования, я хочу разобраться, что же такое память и как я могу ее улучшить.

Актуальность: современное обучение в школе требует от учащихся запоминание большого объема информации и многие мои сверстники, как и я, хотят улучшить возможности своей памяти.

Область исследования: биология, психология, педагогика.

Гипотеза: я предполагаю, что память можно улучшить, тренируя ее с помощью специальных упражнений.

Задачи:

* 1. Узнать, что такое память?
  2. Выяснить, какие виды памяти существуют?
  3. Подобрать тестовый материал для обследования моей памяти, памяти моих друзей и близких.
  4. Протестировать память моих одноклассников.
  5. Протестировать память в моей семье.
  6. Найти специальные упражнения для развития памяти.
  7. Развивать память вместе с семьей.
  8. Повторное тестирование уровня развития памяти моей семьи.
  9. Разработать рекомендации для одноклассников по улучшению памяти.
  10. Сделать выводы.

1. **Теоретическая часть.**

*1. Что такое память?*

Память - это психический процесс запечатления (запоминания), сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

Человеческая память — удивительное творение природы. Без нее люди не могли бы  узнавать друг друга, общаться. У нас бы не было прошлого, мы жили бы только в настоящем. По возможности сохранять информацию, классифицировать ее, мгновенно ориентироваться в ней, памяти проигрывают даже современные суперкомпьютеры.

Память - весьма ненадежное хранилище данных, содержимое которого легко может изменяться под влиянием новой информации. События нашей жизни проходят через нашу память как через сито. Некоторые из них задерживаются в его ячейках надолго, другие же только на то время, которое требуется, чтобы через эти ячейки пройти. С другой стороны, если бы сохранялась вся несущественная информация, то мозг, в конце концов, уже не смог бы отделять главное от второстепенного и деятельность его была бы полностью парализована. Поэтому память - это способность не только к запоминанию, но и к забыванию.

  Исследованиями памяти в настоящее время заняты представители различных наук: психологии, биологии, медицины и  ряда других. В каждой из этих наук существуют свои вопросы, свои проблемы памяти, своя система понятий и свои теории памяти. Но все эти науки, вместе взятые, расширяют наши знания о памяти человека, взаимно дополняют друг друга, позволяют глубже заглянуть в это, одно из самых важных и загадочных явлений человеческой психологии.

*2. Виды памяти?*

Видов памяти много. Классификация исходит из разных оснований:

* По длительности сохранения информации, память бывает: кратковременная (оперативная) и долговременная. Кратковременная память служит временным хранилищем информации и пропуском в память долговременную. В долговременной памяти информация хранится долго, иногда всю жизнь.
* По способу запоминания информации, память бывает: механическая (не опосредованная) – человек запоминает, не понимая информации (например, при заучивании иностранных слов) и логическая (опосредованная) человек запоминает, понимая, о чем идет речь.
* По участию воли в запоминании, память бывает: непроизвольная – когда информация запоминается сама собой, без специального заучивания (без усилия воли), а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией. Непроизвольная память хорошо развита у детей, у взрослых она ослабевает. Произвольная память – это когда информация запоминается целенаправленно (благодаря усилию воли), с помощью специальных приемов. Старшеклассник, заучивая стихотворение, осмысливает его, устанавливает логические связи, многократно повторяет.
* По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память бывает: эмоциональной, словесно-логической, двигательной и образной.

Эмоциональная память – это память на чувства, пережитые и сохраненные в памяти.

Словесно-логическая память – это запоминание, сохранение, воспроизведение прочитанных или услышанных мыслей в словесной форме.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений.

Образная память – это запоминание и воспроизведение образов ранее наблюдаемых предметов, явлений природы, картин жизни. В зависимости от того, каким органом чувств воспринимается предмет или явление– образную память подразделяют на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую.

Хорошая зрительная память у шахматистов, художников, слуховая – у музыкантов, слабовидящих людей. Обонятельная и вкусовая память развита у поваров и дегустаторов. Осязательная память – обычно плохо развита у здоровых людей, а у слепых этот вид памяти развит очень хорошо. У всех людей довольно хорошо развита зрительная и слуховая память, а обонятельная и вкусовая развита в меньшей степени. Люди с хорошей слуховой памятью запоминают лучше ту информацию, которую слышали, а люди с хорошей зрительной памятью запоминают лучше то, что видели. Кто-то лучше запоминает материал, рассказанный преподавателем, а кто-то то, что прочитал в учебнике. Все виды памяти не существуют независимо друг от друга, они находятся в тесном взаимодействии.

*После всего того, что я узнал, я понял, что память это очень сложная и очень важная система. И так же, я понял, какие виды память я могу изучить более тщательно: зрительную и слуховую. Для этого мне понадобятся тесты, их поиском и подготовкой мы занялись вместе с мамой, и вот что из этого получилось.*

1. **Практическая часть.**

***1.*** *Подготовка исследовательского материала*

Для исследования качества памяти, были выбраны 2 методики:

* **методика «Запоминание 10 слов», Лурия А.Р. (исследование слухоречевой памяти)**
* **методика «Запомни картинки»**

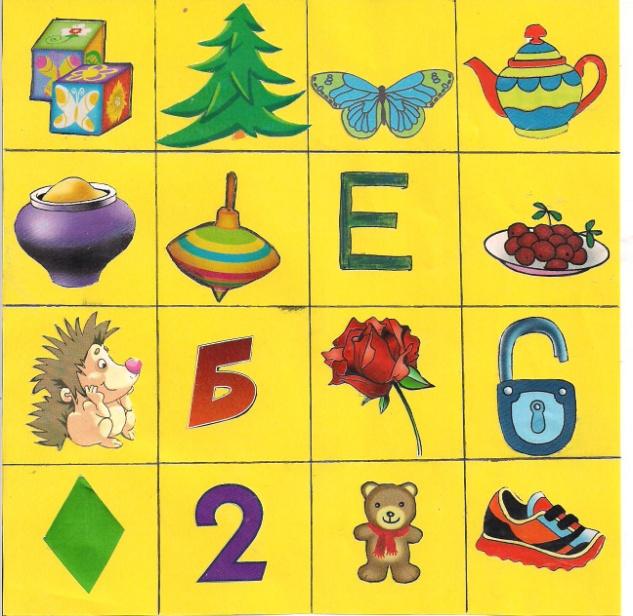
Первое тестирование «Запомни 10 слов», его цель, выявить способности слуховой память. Буду зачитывать испытуемым 10 слов, нужно их запомнить. После попрошу назвать эти слова. Так сделаю 3 раза. Потом я буду называть слово, его нужно будет сразу повторить за мной и так все 10 слов. Через час, я попрошу еще раз назвать мне 10 слов.

Все результаты, которые я буду получать, я запишу в табличку, для дальнейшего сравнения и выводов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | 1 повторение | 2 повторение | 3 повторение | Спустя час |

Слова: *Лес, Хлеб, Окно, Стул, Вода, Конь, Гриб, Игла, Мед, Огонь.*

Вторая методика «Запомни картинки» направлена на выявление способностей зрительной памяти.



Я предложу испытуемым запомнить образы и символы, нарисованные на картинке, засеку время 20 секунд, в течение которого, они смогут на них смотреть и запоминать. После я дам им чистый лист с окошками, в котором предложу нарисовать то, что они запомнили.

Эти две методики, позволят мне выяснить актуальный уровень памяти у моих одноклассников и в моей семье.

*2. Исследование в классе.*

Для моего исследования я протестировал 6 моих одноклассников.

1. В первом тесте я получил вот такой результат.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | 1 повторение | 2 повторение | 3 повторение | Спустя час |
| 1 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 4 | 5 | 7 | 7 |
| 3 | 6 | 8 | 9 | 9 |
| 4 | 3 | 4 | 6 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 2 | 3 | 5 | 5 |

Результат: 1-4 низкие показатели, 5-7 средние показатели, 8-10 высокие.

Полученные результаты мы с мамой изобразили в виде диаграммы.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень слуховой памяти у моих одноклассников не очень высокий, но с помощью тренировки и повторений, возможно, ее улучшение.

2. По результатам второго тестирования мною были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сколько картинок запомнил | 9 | 7 | 9 | 8 | 6 | 5 |

Данное тестирование показало, что мои одноклассники обладают средней зрительной памятью.

Так же, я сравнил показатели каждого испытуемого в исследовании слуховой и зрительной памяти и выяснил, что бывает такое, что слуховая память развита, не очень сильно, а зрительная сильно. Это дает мне основание утверждать, что типы памяти развиты у нас всех в разном соотношении, и кто-то лучше запоминает зрительные образы, кто-то произнесенные слова.

*3.Эксперимент в моей семье*

3.1 Тестирование моей памяти и памяти моих родителей.

Для тестирования дома мы использовали те же методики. Мой брат так же участвовал с нами. Вот какие результаты мы получили.

Первая методика «Запоминание 10 слов». Папа лучше всех на слух запоминает слова. Я и мой брат в силу нашего возраста не смогли запомнить столько сколько родители. Результаты я представил в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | 1 повторение | 2 повторение | 3 повторение | Спустя час |
| мама | 7 | 8 | 9 | 10 |
| папа | 8 | 8 | 10 | 10 |
| я | 4 | 5 | 7 | 7 |
| брат | 3 | 4 | 4 | 3 |

Вторая методика «Запомни картинки», показала мне, что мама лучше, чем папа запоминает зрительные образы. Мы с братом снова от них немного отстали.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | мама | папа | я | брат |
| Сколько картинок запомнил | 11 | 9 | 6 | 5 |

После разговора с родителями, мы решили, что нашей памяти еще есть, куда расти, и поэтому решились на эксперимент по развитию памяти. Участвовали мама, папа, я и мой младший брат.

3.2 Развитие памяти нашей семьи.

Для развития памяти мы использовали несколько упражнений.

1. Заучивание наизусть стихотворений, цитат. Начать следует с небольших стихов, постепенно увеличивать размер текста. Так все вместе мы выучили стихотворение, которое я использовал в качестве цитаты к моей работе.

2. Упражнение на внимание «Закрытые глаза». Не включая вечером свет в квартире, ходить по комнатам по памяти, можно принимать душ в темноте, танцевать заучиваемый танец. Данное упражнение мы делали в течение недели, выделяли на него каждый вечер 5 минут.

3. Упражнение «Смена рабочей руки». Левой рукой (правшам), чистить зубы, есть, набирать на клавиатуре текст, двигать «мышкой». Каждое утро чистили зубы левой рукой в течении недели.

4. Упражнение «Часы». Пару раз в день, а потом можно чаще посмотрите на часы и вспомните, что вчера, именно в это время, вы делали, где были и т.д. Делали это упражнение целую неделю.

5. Упражнение «Обратный отсчет» Чтобы заставить наш мозг проснуться, попробуйте считать в обратном порядке. Например, отнимать от 100 число 7. Родители работали с сотней, я с десяткой.

Таких упражнений – очень много. Мы выбрали эти пять, тренировали свою память с помощью них в течение недели, после чего провели повторное тестирование.

3.3 Повторное тестирование.

После проведения всех упражнений на развитие памяти мы провели повторное тестирование. По результатам которого, в ходе первого теста, у каждого из нас мы заметили увеличение запоминаемых слов на одно.

Во втором тесте, так же было отмечено увеличение запоминаемых образов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | мама | папа | я | брат |
| Сколько картинок запомнил | 12 | 9 | 8 | 6 |

*4. Рекомендации по улучшению памяти*

* Больше двигайтесь: танцуйте, плавайте, бегайте, лучше на свежем воздухе.
* Правильно питайтесь: морепродукты, овощи и фрукты, длинные углеводы, а не конфеты, фастфуды, чипсы.
* Высыпайтесь: во сне устанавливаются связи в мозге, то есть формируется запоминание.
* Не начинайте заучивать материал, пока он вам не понятен. Нет смысла «зубрить» текст механически. Добейтесь, чтобы материал был понятен, и он легко запомнится.
* Прочитав материал, перескажите его вслух. Чтение без пересказа – пустая трата времени.
* Мотивируйте себя на запоминание. Сделайте информацию нужной и необходимой для вас, интересной. Ищите в тексте «ляпы», ошибки, несоответствия, посмейтесь над ними. Будьте всегда позитивными.
* Используйте мнемотехнику. Ассоциации – спасательные круги человеческой памяти, так что цепляйтесь за них изо всех сил.
* Хорошая память – это навык, который нуждается в тренировке. Учите стихи, цитаты, иностранные языки. 2-3 специальных игровых упражнения по тренировке памяти, внимания, воображения во время выполнения повседневных дел развлекут вас, заодно разовьют ваши способности.

1. **Выводы:**

Без памяти невозможно нормальное существование ни личности, общества. Благодаря своей памяти, ее совершенствованию, человек выделился из мира животных и достиг тех высот, на которых он сейчас находится.

Изучив литературу, я узнал, что же такое память и какие виды памяти существуют. Я узнал, какими способами можно развивать свою память.

Используя специальные упражнения по тренировке памяти, я улучшил результаты зрительной и слуховой памяти. Таким образом, цель работы достигнута, следовательно, моя гипотеза верна!

Человек – это то, что он сделал из себя сам. Действительно, человек добивается успеха, только непрерывно работая над собой и непрерывно совершенствуя себя, поэтому работу по тренировке памяти я буду продолжать. Как ни странно это звучит, но правильный образ жизни плюс некоторые систематические усилия по тренировке навыков запоминания – залог того, что жаловаться на плохую память поводов не будет.

Список используемой литературы:

Васильева Е. Е., Васильев В. Ю. «Супер память для всех, или как запомнить, чтобы вспомнить». – АСТ Москва, 2006.

Джэл Леви. «Зарядка для мозгов. Повысь свой IQ». –ПИТЕР, 2011

Платонов К.К. Занимательная психология. Издательство «Молодая гвардия», М.1999г.

Сизанов, А.Н. Тесты и психологические игры «Ваш психологический портрет», издательство АСТ, М.2002г.