

Доклад на тему: "Тренировка памяти"

Память — это психический процесс, включающий в себя: а) запоминание предметов, явлений, лиц, действий, мыслей и т. д.; б) сохранение в памяти того, что было запомнено; в) воспроизведение запомненного; г) узнавание при повторном восприятии тех объектов, которые имели место в прошлом опыте. Обычно различаются четыре вида памяти.

Возраст 18-25 лет отличается высоким развитием мышления и памяти и относительно низким уровнем внимания. Для людей 26-29-летнего возраста характерны низкое развитие мышления и памяти и высокое развитие внимания. К 30-33 годам отмечается улучшение всех интеллектуальных функций, в том числе и памяти. В дальнейшем у многих наблюдается заметный спад в этих функциях.

- И это вызывает у людей стрессовые переживания. Однако если люди вовлечены в активную деятельность, то этого спада может практически и не быть. Если по роду деятельности человеку приходится постоянно что-то запоминать, то память не только не деградирует, а наоборот, развивается.
- На основании исследований психологов и обобщения жизненного опыта можно сказать, что укрепление памяти связано с воспитанием воли, внимания, наблюдательности, применением осмысленных приемов заучивания. Самое благотворное влияние на развитие памяти имеет изучение иностранных языков.

**РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ**

Чтобы совершенствовать и развивать память, вы можете использовать следующие приемы:

1. Повторение заученного. Руководитель должен периодически освежать в памяти все запомненное (перечитывать, продумывать, перелистывать и т. д.).
2. Целенаправленные упражнения. Путем специальных упражнений можно развить все виды памяти. Здесь можно предложить: заучивание цифрового материала, заучивание текстов прозы и стихов, запоминание образов. В последнем случае можно рекомендовать метод известного русского художника Айвазовского.

К примеру, на прогулке вы залюбовались поразившим вас пейзажем. Чтобы запечатлеть его в памяти, надо взглянуть на пейзаж внимательно несколько раз подряд, закрывая и открывая глаза и сравнивая при этом то, что вы видите, с тем, что вы представляете, когда ваши глаза закрыты. При известной тренировке зрительное впечатление будет становиться все полнее и ярче. При мгновенной оценке обстановки или когда вам понадобится в считанные секунды запомнить большой объем зрительной информации, навыки запоминания, приобретенные этим методом, очень пригодятся.

3. Тренировка наблюдательности. Чтобы запомнить виденное, надо развивать наблюдательность. Наблюдательность способствует улучшению произвольного запоминания. Для этой цели можно рекомендовать регулярные упражнения по обдумыванию того, что имело место за день, неделю, месяц и т. д.

4. Гигиена памяти. Память является важнейшей функцией интеллекта. Можно вполне уверенно сказать: есть память есть человек, нет памяти — нет человека. Поэтому каждый человек должен соблюдать гигиену памяти.

В этом отношении можно рекомендовать следующее:

- при утомлении и переутомлении нельзя постоянно «взбадривать» себя тонизирующими напитками (чай, кофе, курение, алкоголь). Вред этих взбадриваний заключается в том, что, избавляя себя от чувства усталости, человек не снимает утомления и переутомления;
- при интенсивных занятиях умственного характера (чтение, письмо, составление документов, подготовка к важным мероприятиям) целесообразно через 40-45 минут делать небольшие разминки; не более, чем через два часа желательны перерывы в работе на 10-15 минут; необходима научная организация рабочего дня; крайне важен полноценный сон;

- существенное значение для памяти имеет правильное питание; людям, занятым активным умственным трудом, рекомендуется ритмичное питание не реже 3-х раз в день при обязательном употреблении жиров и сахара;
- благотворное влияние на развитие всех интеллектуальных функций, том числе и памяти, имеют хорошие, человеческие взаимоотношения в семье и на службе.