Секция биология

**тема: «Память и способы ее улучшения»**

Пеньковская Ирина Константиновна, ученица 10 класса

МОБУ СОШ № 5 г.Таганрога

Руководитель: Зиборова Юлия Александровна,

учитель биологии и химии МОБУ СОШ № 5

Память – это навык, который является жизненно необходимыми для каждого человека. Без нее мы бы никогда не были самими собой, не умели бы разговаривать и вообще не смогли бы мыслить. В современном обществе человеку приходится постоянно запоминать, хранить и воспроизводить большое количество информации. Так как в моём возрасте уже приходится запоминать всё больше информации, я решила разобраться в этой теме и узнать, как улучшить память, а также изучить приемы, помогающие лучше запоминать информацию.

Цель исследования: изучить, что такое память, некоторые из существующих приемов запоминания и улучшения памяти, на практике выявить наиболее удачные.

Гипотеза исследовательской работы заключается в том, что с помощью различных способов улучшения памяти человека можно повысить запоминаемость информации.

Задачи исследования: рассмотреть понятие «память», её виды и причины ухудшения, узнать методы и приемы для лучшего запоминания, применить на практике изученные приемы, сделать выводы.

Методы исследования: анализ литературы, использование на практике различных приемов для лучшего запоминания среди людей разного пола и возраста, анализ результатов, выводы.

Изучила, что такое память, ее виды, причины, влияющие на продуктивность, а также факторы, ухудшающие память. Нашла в литературе методы, улучшающие память в целом, а также приемы, которые ускоряют процесс запоминания той или иной информации.

Из найденных мною методов и приемов я выбрала: метод Цицерона, метод Айвазовского, образование смысловых фраз из начальных букв, выделение знакомых чисел. Для наилучшего результата в моих исследованиях участвовали люди разных возрастов: мальчик семи лет, девочка шестнадцати лет и женщина сорока лет. На первом этапе своего исследования я проверила, какие из этих методов способствуют лучшему запоминанию. Испытуемым предлагалось запомнить информацию различного рода, используя перечисленные приемы. Все результаты заносила в таблицу.

Далее я проверила, как активный образ жизни, правильный режим дня и использование специальных приемов, могут влиять на общее улучшение памяти.

Результаты исследования показали, что существуют реальные приемы для запоминания информации, и они работают, при правильном применении. Также рассмотрела общие методы улучшения памяти, а именно: освоение нового, ведение активного образа жизни, полезное питание, социальная активность и снижение уровня стресса. С этими методами не все однозначно, потому что большое влияние оказывают внешние факторы. Метод «освоение нового и активный образ жизни» дал результаты лучше, чем «снижение уровня стресса и активный образ жизни», потому что избавиться от стресса иногда очень сложно. У испытуемых подростка и женщины случались неприятные ситуации, из-за которых они нервничали, им было сложнее ,чем маленькому ребенку, которого оградить от влияния внешней среды гораздо легче.

Гипотеза оказалась в целом верна, существуют действенные методы для улучшения запоминания информации. Что касается улучшения общей памяти ,процесс это сложный, длительный, на него влияет много внешних факторов, но улучшая процесс запоминания, постепенно можно повысить и уровень общей памяти.