

Алиева Айсель, Атаева Дженнет
ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО ...
Научный руководитель ст.преп. Людчик Н. Н.
Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г Минск

Память – это один из важнейших и, пожалуй, наиболее сложных процессов, которые протекают в мозгу человека. Прежде всего, она необходима нам для того, чтобы осознавать, кто мы есть и какое место занимаем в этой жизни. Иногда случается, что люди по каким-либо причинам теряют память. Тогда они забывают своих близких и то, что они делали прежде. У них начинается другая жизнь.

Память необходима нам и для того, чтобы мы могли совершенствовать свои знания и умения, набирались опыта. Так, ребёнок, делая первые шаги, запоминает, как нужно правильно ставить ноги, чтобы не упасть. Ученик в школе, используя ресурсы своей памяти, осваивает новые предметы, а взрослые подобным образом развиваются профессионально. Хорошую память можно справедливо назвать ценнейшим инструментом в жизни любого человека, причём в любом возрасте. Однако практически всегда придавать ей значение люди начинают только в ситуациях, когда требуется во что бы то ни стало что-то вспомнить, или же тогда, когда в повседневность начинают проникать рассеянность и забывчивость.

Психологи выделяют несколько видов памяти: зрительная, слуховая, двигательная (тактильная, моторная) и смешанная.

Следует также сказать о том, что память может быть долговременной и кратковременной.

Память необходимо всё время тренировать. Способов тренировки памяти можно найти множество, но смысл каждого из них состоит в том, чтобы переносить воспринимаемую информацию в область долговременной памяти. Самые популярные методики: 1) методика взаимосвязи внимания и впечатления (т.е. лучше запоминается то, что интересно); 2) методика применения ассоциаций; 3) методика структурирования (т.е. деление информации на отдельные тематические блоки, где основную роль играет логика и ассоциации); 4) методика повторения – самый простой и привычный вариант тренировки памяти.

Рекомендации по улучшению памяти:

1. Ежедневно читайте хотя бы понемногу и старайтесь запоминать наиболее интересное, время от времени повторяя это про себя;
2. Если прочли книгу – не забывайте о ней, а пересказывайте иногда основную суть своим друзьям или членам семьи. Так тренируется слуховая память;
3. Если позволяет время, понемногу каждый день заучивайте иностранные слова, пословицы, устойчивые выражения, даже песни;
4. Запоминайте телефонные номера, номера машин друзей и знакомых, дни их рождений;
5. Чаще гуляйте пешком и развивайте зрительную память, обращая внимание на здания, вывески, автомобили и особенности своих маршрутов.

Для тренировки памяти используются также различные упражнения.

Таким образом, можно сделать вывод, что память нужно постоянно тренировать.