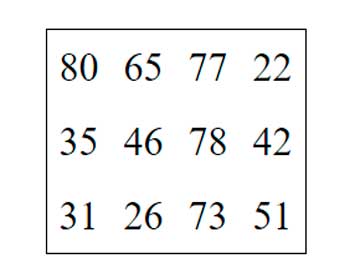
**Хотите, чтобы ребенок учился на «5»?**

**Уделите ему внимание, решайте ежедневно по 1 тесту, и вы увидите результат!**

**Тест по методике "Память на числа"**



**Описание теста**  
Тест по методике "Память на числа" позволяет оценить возможности кратковременной зрительной памяти человека, в том числе объём и точность зрительной памяти. Данный тест широко распространён в среде психологов и применяется при устройстве на работу на некоторые виды должностей, требующие от человека хороших способностей к запоминанию информации. От испытуемого требуется запомнить в течение 20 секунд как можно большее количество чисел из 12 двузначных чисел, предъявляемых после начала теста.  
**Выполнение теста**  
После перехода по ссылке "Пройти тест кратковременной памяти на числа" вы попадёте на страницу с таблицей из 12 чисел, которые вам следует запомнить в течение 20 секунд. По завершению этого времени вы попадёте на страницу с формой из 12 полей ввода, в которые вам следует ввести запомненные числа без обязательного соблюдения порядка, в котором эти числа были представлены в тесте, после чего нажать на кнопку "Готово" для перехода на страницу с результатами теста.  
**Подсчёт результатов**  
Результат рассчитывается из количества правильно воспроизведённых из памяти чисел. Нормой для взрослого человека считается запоминание от 7 и выше чисел. Кроме того, данный тест позволяет произвести уточнённую оценку возможностей кратковременной зрительной памяти при воспроизведения чисел в том порядке в полях ввода, в котором они были представлены. Также в будущем зарегистрированным пользователям будут доступны сравнительные данные о способностях кратковременной памяти относительно всех результатов прохождения данного теста.

Тренировка «Запомни цвета», «Напиши правильно», «Опиши картинку», фотографию, карту, таблицу, задачу.

**Советы: как улучшить память**

**Ведение дневника**

Одним из способов понимания и контроля мышления психологи называют личные дневники, поскольку письменные практики помогают отслеживать динамику собственных мыслительных процессов и фиксировать уже имеющиеся результаты.

Если инициатива внедрения метакогнитивных стратегий исходит от педагога, то для начала учеников можно попросить заполнять дневники прямо во время занятия, чтобы они поразмышляли о том, **как** узнали **то, что** они узнали. Это будет хорошим толчком для формирования и развития навыков.

Примеры вопросов, над которым ученики могут поразмышлять в дневнике:

* Что было самым лёгким для меня в процессе обучения на этой неделе? Почему мне было это легко?
* А что было самым сложным? Почему?
* Какие стратегии обучения оказались эффективными?
* Какие стратегии не сработали и что я могу сделать в следующий раз?
* Пригодились ли мне мои учебные привычки? Чем?
* Какие у меня учебные цели на следующую неделю?

Также ученики могут записывать в дневник идеи, возникшие у них во время занятия, вопросы, которые они хотят задать. А ещё им будет полезно поразмышлять о том, как знания, которые они усвоили, связаны с другими темами.

**Вопросы самому себе**

Психологи иногда называют практику вопрошания (задавания вопросов) ключом к метапознанию. Вопросы заставляют человека рефлексировать, замечая, как он мыслит, как работает его память и внимание, понимает ли он то, чему учится, и как может дальше использовать полученное знание. Отвечать на вопросы можно как устно, так и письменно.

Преподаватель биологии из Государственного университета Сан-Франциско **Кимберли Таннер** [сформулировала](https://www.lifescied.org/doi/full/10.1187/cbe.12-03-0033) ряд вопросов, которые студенты могут задавать в процессе планирования, мониторинга и оценки своего обучения в контексте как отдельного занятия или домашнего задания, так и экзамена или всего курса.

Вот, например, какие вопросы может задавать себе ученик **на этапе планирования занятия**:

* Что я уже знаю по этой теме?
* Как мне лучше всего подготовиться к занятию?
* Где я должен сидеть и что я должен делать (или не делать), чтобы поддерживать своё обучение во время урока?
* Есть ли у меня уже сейчас понимание, что я хочу узнать больше по этой теме?

Следующие вопросы полезно задавать **во время занятия для регуляции обучения**:

* Какие мысли и вопросы возникают у меня во время этого занятия? Записываю ли я их куда-то?
* Не возникает ли у меня ощущения путаницы?
* Кажется ли мне тема интересной? Почему да или почему нет?
* Как я могу сделать этот материал актуальным для себя?
* Отличаю ли я важную информацию от деталей? Если нет, то как мне это выяснить?

А вот примеры вопросов, которые помогут **дать оценку занятию после его окончания:**

* О чём было сегодняшнее занятие?
* Что из того, что я услышал сегодня, противоречит моему предыдущему пониманию?
* Как знания, полученные сегодня, связаны с освоенными ранее?
* Что мне нужно делать сейчас, чтобы получить ответы на свои вопросы и прояснить свои сомнения?
* Что мне показалось самым интересным в сегодняшнем занятии? Почему?

**Рефлексивные таблички**

Для контроля и систематизации получаемых знаний можно использовать простой, но интересный метод самообучения — так называемые **KWL-таблицы**. Этографические органайзеры из трёх столбцов, которые в ходе освоения учебной темы нужно заполнить ответами на вопросы:

* Что я **знаю**(**K**now)?
* Что я **хочу** знать (**W**ant to know)?
* Что я **изучил (-а)** (**L**earned)?

В начале занятия студенты могут ответить на первый вопрос — что они уже знают, что может помочь им на этом уроке. Это размышление активирует их предыдущие знания и поможет выявить возможные пробелы в понимании темы.

**Заметки по памяти**

Делать заметки во время чтения главы учебника, конечно, полезно. Но важно, чтобы учащиеся не свели это занятие к бездумному копированию идей из книги. Полезнее читать главу небольшими фрагментами, периодически прерываясь на то, чтобы резюмировать прочитанное по памяти. А уже потом — записывать.

Подобный подход позволяет активно взаимодействовать с материалом, оценивать, сколько на самом деле запомнилось из прочитанного. И поскольку ученику приходится «поднапрячься» и задействовать память, чтобы воспроизвести на бумаге полученные знания, повышается вероятность того, что он сможет понять материал лучше и запомнить больше.

**Мысли вслух**

Некоторые педагоги не любят разговоров в классе или аудитории, а это оказалось важным аспектом развития навыков ребёнка. Проговаривание (или вербализация, если называть это явление на «научном» языке) мыслей учителю, одноклассникам или просто самому себе помогает лучше понять и глубже усвоить материал, проверить знания.

Важно проговаривать не только алгоритм выполнения задания, но и когнитивные процессы: как и почему я пришёл к такому выводу? Благодаря такому упражнению ребёнок или подросток начнёт лучше осознавать, как работает его мышление, а значит, будет развивать навык метапознания.

А если школьники делятся своими мыслями в классе, педагог сможет дать быструю обратную связь и объяснить, в чём были их ошибки на занятии, почему в какие-то моменты они мыслили неверно. Это будет полезно не только тем, кто ошибся, но и другим ребятам: они будут видеть, как происходит процесс последовательного мышления, и учиться применять разные стратегии для решения разных задач.