**Эссе «О пользе интервальных повторений»**

Я учитель начальных классов. Считаю, что именно в начальной школе закладывается база, на которой будет строиться вся успешность обучения в школе, да и образования в целом. А значит именно в начальной школе надо научить ребенка приемам запоминания, ведь с каждым годом объем информации будет все расти. Русская народная пословица гласит: «Повторение – мать учения». Только стоит разобраться, когда и сколько нужно повторять. Проблема запоминания и удержания необходимой информации в памяти особенно актуальна в современном мире, когда дети начинают мыслить слайдово - воспринимать информацию малыми порциями, картинками, короткими фразами. Решила заняться поиском эффективных форм и методов развития памяти. От коллеги узнала о методе интервальных повторений.

Изучив научную литературу по данной проблеме, пришла к выводу, что процессы запоминания привлекали ученых разных стран с давних пор и достигли определенных результатов. Еще в конце 19 века предметом изучения немецкого психолога Германа Эббингауза стали процессы памяти и механизмы запоминания. Он доказал, что для эффективного запоминания материала необходимо повторение изученного материала через определенные промежутки времени.

А так же утверждал, что самый эффективный такой момент повторения — прямо перед тем, как испытуемый готов эту информацию забыть. Если он будете повторять ее раньше, то это будет пустой тратой времени, если позже, то он будет не повторять материал, а учить его заново.

Экспериментальным способом ученый вывел так называемую «кривую забывания». Г. Эббингауз вывел следующую закономерность:

через 20 минут после получения информации - её количество со 100% снижается до 60% т.е. почти половины информации уже нет.

через 1 час информации в памяти остается еще меньше - примерно 50%

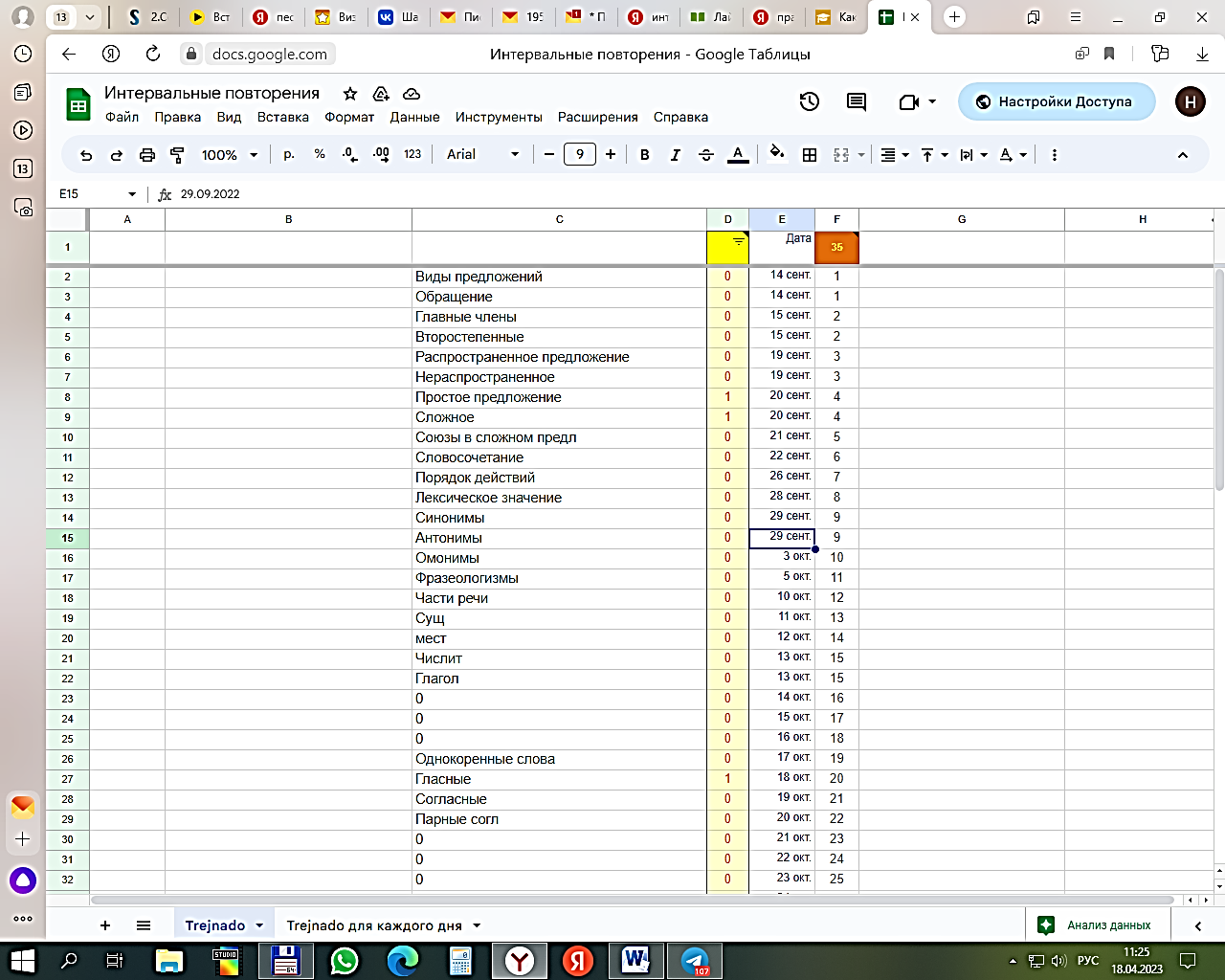
через 1 день - около 40%

в конце недели, если вы так и не повторили материал, у вас остается в памяти - около 20%.По мнению ученого для запоминания новой информации нужно не зазубривать ее, а повторять через определенные возрастающие промежутки времени, именно тогда, когда она почти забыта. Техника рассчитывается по правилу Y= 2X+1, где Y — день, когда информация начинает забываться, а X — день последнего повторения.

А в 1932 году британским профессором Алеком Мейсом в книге «Психология обучения» была впервые предложена идея, что интервальные повторения можно использовать для улучшения процесса обучения.

Опираясь на исследования ученых, с сентября 2022 года решила использовать метод интервальных повторений в своей практике. Этот метод мною использовался для запоминания правил по русскому языку и математике в 3 классе. Работу над правилом строила таким образом, чтобы дети сами пришли к выводу. Потом предлагала познакомиться с формулировкой в учебнике и сравнить. Следующим этапом стало выполнение заданий, направленных на применение данного правила. В конце урока, минут через 20 изученное правило снова повторяли. Следующее повторение осуществляли через день, потом через 3 дня, спустя неделю, через месяц. Повторение проводила чаще всего в начале урока. Работая с целым классом, проверить уровень усвоения материала не всегда просто. С этой целью использовала хоровые проговаривания, работу в паре, когда дети рассказывали правило друг другу, письмо правил по памяти в тетради, работы тестового характера. Эффективным способом повторения явились упражнения и задания, которые требовали вспомнить правило. В основном подбирала их из дополнительных источников или составляла самостоятельно. Иногда это позволяли сделать упражнения из учебника. Следует отметить, если бы материал учебника был построен в соответствии с интервальными повторениями, учителю не пришлось бы придумывать иные способы повторений.

Сложность данного метода состоит в том, чтобы не забыть, в какой день нужно повторять. Иногда правила надо повторять, а данный день выходной в учебном процессе, поэтому надо продумывать задания на дом так, чтобы точно пришлось повторить нужные правила. Да и правил в начале учебного года довольно много. Так, например, 15 ноября изучали новое правило «Приставка», еще нужно было в этот день повторить правила, которые изучали 08.11, 18.10 и 20.09. То есть изучая правило, надо представлять, в какие дни его следует потом вспомнить. Мне в этом помогала Google таблица. В ней работа осуществлялась каждый день. В столбце С – название правила, в столбце D заложено условие повторения. 0 и 1- подсказывают, какое правило и когда нужно повторять: 1- повторять надо, 0- не надо. Е- дата, F- номер занятия.



Работа с таблицей держит в тонусе, не позволяет пропустить важный момент.

Письменные работы, проводимые с детьми на начальном этапе и спустя 2 месяца позволили сделать вывод о том, что для большинства детей этот метод работает. Проблемой это остается для тех, кто не может запомнить правило на начальном этапе. Думаю, что буду использовать этот метод запоминания и в дальнейшей своей работе.