**Введение**

Тема реферата связана с физиологией памяти и способами наиболее быстрого и эффективного запоминания информации.

Благодаря памяти мы используем в повседневной жизни свой собственный опыт и опыт предыдущих поколений.

Эта тема актуальна для людей разных возрастов и профессий в современном мире, так как нам жизненно необходимо запоминать навыки, умения, знания. Особенно востребована тема памяти среди учащихся школ и других учебных заведений, когда в век компьютерных технологий, сильно увеличился объем информации, которую нужно обрабатывать. Вопрос о наиболее быстром и эффективном запоминании встает у учащихся и перед экзаменами, когда информацию важно качественно синхронизировать и воспроизвести.

Можно ли как-то улучшить память? От чего она зависит? Где хранится сама память? Почему человек помнит и почему он забывает? Где содержится память о том, что мы видим, слышим, размышляем? Попробую ответить на эти вопросы в своём реферате.

Цель реферата – изучить механизмы человеческой памяти и наиболее эффективные способы запоминания информации, которые помогают увеличить объём запоминаемой информации и при этом уменьшить количество затрачиваемого времени и сил.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по вопросам:
* Физиология человеческой памяти
* Механизмы памяти
* Мнемотехника и ее основные методы
1. Выявить практические наиболее эффективные мнемотехнические приемы