

Память.
Психологическое занятие для подростков
«Секреты хорошей памяти»

Цель урока: ознакомление с основными свойствами памяти и методами ее развития.

Тип урока: Урок изучения и первичного закрепления новых знаний

Используемое оборудование:

1. Интерактивная доска с заранее подготовленным слайдом, на котором написаны пословицы и пары слов.
2. Раздаточный материал с рекомендациями по развитию памяти.
3. Карандаши и листы бумаги формата А4 (по количеству обучающихся).

Цель: ознакомление с основными свойствами памяти и методами ее развития.

Задачи:

- Ø Познакомить обучающихся с понятием «память» и ее основными видами;
- Ø Дать представление об основных процессах памяти;
- Ø Помочь обучающимся выявить некоторые особенности их памяти;
- Ø Обучить обучающихся конкретным приемам запоминания информации;
- Ø Предоставить рекомендации по развитию разных видов памяти.

Оборудование и материалы:

1. Интерактивная доска с заранее подготовленным слайдом, на котором написаны пословицы и пары слов.
2. Раздаточный материал с рекомендациями по развитию памяти.
3. Карандаши и листы бумаги формата А4 (по количеству обучающихся).

Время проведения: 40 – 50 минут.

Ход занятия:

- Дорогие ребята! В начале нашего занятия я хотела бы прочитать вам отрывок из стихотворения С. Есенина «Мой путь».

Жизнь входит в берега.
Села давнишний житель,
Я вспоминаю то,
Что видел я в краю.

Изба крестьянская.
Хомутный запах дегтя,
Божница старая,
Лампады кроткий свет.

Стихи мои,
Спокойно расскажите
Про жизнь мою.

Как хорошо,
Что я сберег те
Все ощущения прошлых лет.

- Как вы думаете, что помогло С. Есенину сберечь все ощущения и впечатления детства? Я вам немного подскажу. Она есть у каждого человека. У одних она хорошая, у других - не очень, но когда человек теряет ее, вместе с ней он теряет и свое прошлое. (ответы и предположения обучающихся).

- Правильно, ребята, это ПАМЯТЬ.

- Окружающий нас мир многообразен и интересен. Мы изучаем и познаем его, а память помогает нам сохранить полученные знания и весь наш накопленный опыт.

ПАМЯТЬ - это процесс запоминания, сохранения информации и последующего воспроизведения (т.е. воспоминания, извлечения из памяти) человеком имеющегося у него опыта.

ЗАПОМИНАНИЕ - закрепление в памяти новой информации.

Успешность запоминания зависит от разных факторов:

1. Быстрее всего запоминается то, что нам интересно и вызывает наиболее сильные эмоции. Поэтому, чтобы лучше запомнить материал, постарайтесь найти в нем что - то интересное и вызывающее положительные эмоции.
2. Поставьте перед собой цель: запомнить. Для этого скажите себе: «Мне нужно запомнить материал». И, конечно, следует приложить к этому определенное волевое усилие.
3. Чтобы материал запомнился, он обязательно должен быть понятным и осмысленным, т.е. нужно, чтобы его части имели логические связи.

- Чтобы убедиться в этом, давайте выполним задание.

Инструкция. На интерактивной доске представлены 11 пар слов, в каждой паре слова логически связаны между собой. Ведущий зачитывает их, после чего слова закрываются. Задача обучающихся - запомнить прочитанное.

Конверт – письмо
Буква – слово
Календарь – дата
Школа – ученик
Касса – деньги
Стакан – вода

Небо – облако
Цирк – дрессировщик
Лето – море
Нора – лиса
Волк – лес
Компьютер – Интернет
Машина – мотор

Ведущий читает первое слово из пары. Задача обучающихся – вспомнить второе слово и записать его. В ходе проверки задания желающие называют слова, которые они смогли запомнить.

- На примере этого задания мы видим: для того, чтобы запомнить материал, необходимо его проанализировать и установить в нем логические связи. Для лучшего запоминания полезно так же составлять планы, таблицы, делать зарисовки, схемы.

Однако все люди запоминают по-разному. Например, одному человеку, чтобы лучше запомнить материал, нужно его увидеть, прочитать. Про такого человека говорят, что для него характерна зрительная память. Другой человек лучше запоминает информацию, когда он ее слышит - значит, у него развита слуховая память. А кому-то необходимо произвести определенные действия (например, зарисовать то, с чем ассоциируется информация) – это характерно для людей с развитой двигательной памятью.

(Примечание: следующий текст необходимо читать под спокойную музыку)

- Сейчас мы с вами немного попутешествуем. Закройте, пожалуйста, глаза. Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, веет теплый ветерок, и шелестит листва. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Вы, не торопясь, идете по лесу и вдруг видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Побудьте немного в этом удивительном храме, пусть он

подарит вам свое спокойствие и умиротворение... А теперь возвращайтесь обратно и откройте глаза.

Вы наверно заметили, что во время выполнения этого упражнения можно было представить разные образы (объекты, звуки, запахи, движения), т. е. вы задействовали и зрительную, и слуховую, и двигательную, и эмоциональную память.

Однако всю воспринимаемую информацию мы не только запоминаем, но и сохраняем в течение определенного времени.

В зависимости от того, как долго информация сохраняется в памяти, выделяют кратковременную, оперативную и долговременную память.

- В кратковременной памяти информация сохраняется короткий промежуток времени (всего несколько секунд) после однократного ее восприятия. Сейчас вы попробуете выполнить следующие задание.

Инструкция: ведущий зачитывает ряд слов, после чего обучающиеся должны записать все слова, которые им удалось запомнить:

Мишка, журнал, телеграмма, краска, рука, свекла, письмо, газета, карандаш, мяч

- А теперь посмотрите, пожалуйста, на доску. Что общего в представленных пословицах и поговорках?

- ü Семеро по лавкам.
- ü У семи нянек дитё без глазу.
- ü За семь верст киселя хлебать.
- ü Семь раз поеи, а за столом не сидели.
- ü Тайна за семью печатями.
- ü Один с сошкой, а семеро с ложкой.
- ü Для бешеной собаки семь верст не круг.

Как вы заметили, во всех этих пословицах фигурирует число 7. Это число издавна считалось магическим. Его часто использовали в пословицах. Оказывается, это не случайно. Современные ученые связывают это с тем, что человек в среднем может запомнить 7 единиц информации. Они даже вывели специальную формулу:

Объем кратковременной памяти=7+2

Таким образом, при помощи кратковременной памяти мы можем запомнить 5 – 9 единиц информации, но она быстро забывается.

Кратковременная память имеет для человека большое значение. Благодаря ей все ненужные сведения отсеиваются, и остается только то, что важно.

Оперативная память используется в ходе выполнения определенной деятельности. Мы всю работу делаем по частям (например, читаем, считаем, списываем и т.д.), поэтому нам необходимо удерживать промежуточные результаты в оперативной памяти. Как только деятельность будет выполнена, отработанная информация забудется.

Решите в уме пример (ведущий медленно читает пример по действиям) и назовите ответ (75):

$$(115 + 31 - 56) : 6 \times 5 =$$

Вот видите: пока решали пример, вы удерживали в памяти промежуточные результаты вычисления, но как только его решили, вы забыли результаты отдельных действий и запомнили только конечный итог. Это и есть оперативная память.

А еще есть долговременная память. В нее попадают наиболее важные сведения из кратковременной памяти. В долговременной памяти информация может храниться длительное время (даже в течение всей жизни). Например, если друг дал вам номер своего телефона, вам, вероятно, потребуется его несколько раз повторить, после чего вы будете помнить его всю жизнь, т.к. он для вас важен.

Для того чтобы надолго запомнить информацию, ее необходимо много раз повторить или использовать специальные приемы запоминания. Некоторые из них мы с вами сейчас освоим.

Метод пиктограмм

- Для лучшего запоминания материала можно использовать так называемый метод пиктограмм, или зарисовки.

Инструкция: ведущий зачитывает несколько слов и понятий. Задача обучающихся - сделать к каждому слову и понятию зарисовку, после чего постараться вспомнить все прочитанные слова, глядя на рисунки:

Веселый праздник
Доброе утро
Тяжелая работа
Горячий обед
Радость

Удивление
Грусть
Победа
Исследование
Справедливость
Дружба

- Помогли ли вам рисунки для того, чтобы вспомнить слова?

Установление логических связей

Инструкция: на доске представлены 10 слов.

Окно
Туча
Дело
Груша
Кошка
Кино
Чай
Ложка
Волна
Палец

Задача - запомнить слова. Для этого составить маленький рассказ с их использованием.

Примечание: слова в рассказе должны стоять в том же порядке, в котором они перечислены. Менять их местами нельзя.

Возможный вариант рассказа:

За окном сгущались тучи, но у меня было одно важное дело. Мне было необходимо собрать груши в саду. После этого мы с моей кошкой муркой сидели на диване и смотрели кино. Для того, чтобы согреться, я выпила чай с одной ложкой сахара, и волна тепла согрела мое тело и душу. Это тепло достигло даже кончиков пальцев.

- Все события и впечатления, которые мы получаем, сохраняются в памяти и составляют единую картину под названием «Летопись нашей жизни». Для того чтобы эта картина была полной и яркой, нам необходимо постоянно развивать память.

В конце нашего занятия мне хотелось бы подарить каждому из вас рекомендации по развитию памяти. Я надеюсь, они помогут вам, и ваша память никогда вас не подведет.

Раздаточный материал с рекомендациями по развитию памяти.

Правила обращения с памятью:

1. Заучивай с желанием: знать и помнить.
2. Ставь цель – запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотнесением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться. Помни слова К.Д.Ушинского: «... понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того чтобы починить развалившееся, но для того чтобы укрепить здание и вывести на нем новый этаж».
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
7. После математики учи историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше, – действуй!
9. Не учи стихи по столбцам. Короткие - заучивай целиком, а длинные – разбивай на порции.
10. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести отрывок, закрыв книгу. Помни слова Л.Н. Толстого: «Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить».
11. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.
12. Изредка используй мнемотехнику – искусственные приемы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, поможет не забыть такая фраза: «Каждый охотник желает знать где сидит фазан».

*Литература. Полкова Анастасия Юрьевна. Педагог – психолог. МАОУ
"Новолыбаевская СОШ". Тюменская область*