

Тема. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.

Вправи на розвиток пам'яті та уваги

Мета: ознайомити з принципами ефективного запам'ятовування, способами розвитку пам'яті та уваги; вчити підготовці до контрольної роботи (іспитів), систематизувати знання про психічну й духовну складові здоров'я; розвивати здоров'язбережувальні компетенції, навички самоконтролю (подолання тривоги, раціональне планування часу), мотивації на успіх; виховувати свідому потребу в збереженні та зміцненні психічного здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

1. Вправа «Мозковий штурм»

- Що таке пам'ять, увага?

2. Вправа «Асоціативний куш»

Учні складають схему за асоціаціями до поняття «контрольна робота (іспит)».



III. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Диспут «Що важливіше?»

- Який психічний процес – пам'ять чи увага – має більше значення в навчанні? А в щоденному житті? Поясніть свою думку.
- Розвитку якого з них треба приділяти більше уваги? Чому ви так вважаєте?

Висновок. Слід приділяти увагу розвитку всієї пізнавальної сфери, оскільки кожен із психічних процесів є важливим для життєдіяльності людини.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Слово вчителя

Ви вже знаєте багато про пам'ять і увагу з уроків основ здоров'я 7-го класу, тому сьогодні ми поглибимо ваші знання, додамо до них необхідні життєві навички і компетенції.

2. Розв'язування кросворду, пов'язаного з темою уроку

				¹ з	а	П	а	х	⁷ У	в	а	ж	н	о						
					² з	А	б	у	В	а	н	н	я							
			³ з	а	п	а	М'	я	т	А	н	н	я							
⁴ а	м	н	е	з	і	Я			⁸ Г	о	л	о	в	н	и	й				
					⁵ Л	е	Т	а			⁹ А	к	т	и	в	н	і	с	т	ь
		⁶ д	е	в'	я	т	Ь													

1. Властивість речовин, що сприймається за допомогою нюхового аналізатора. (*Запах.*)
2. Захисна властивість пам'яті. (*Забування.*)
3. Одна з властивостей пам'яті. (*Запам'ятання.*)
4. Назва хворобливого стану, пов'язаного з ослабленням або втратою пам'яті на ґрунті різних уражень головного мозку. (*Амнезія.*)
5. За давньогрецькою міфологією, ріка забуття. (*Лета.*)
6. Скільки доньок (муз), за міфологією, мала Мнемозіна, богиня, що уособлювала пам'ять? (*Дев'ять.*)
7. Читати інструкцію з використання засобів побутової хімії слід ... (*уважно.*)
8. Який мозок регулює психічні процеси? (*Головний.*)
9. Стан, у якому перебуває увага під час концентрації. (*Активність.*)

V. Вивчення нового матеріалу


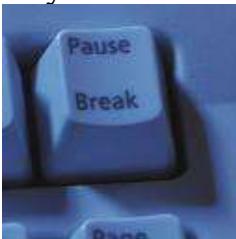
1. Вправа «Обери образ» (за ілюстративним матеріалом)

Розгляньте запропонований ілюстративний ряд і оберіть одне зображення, яке, на вашу думку, може бути символом (образом) пам'яті або уваги, їх властивостей. Поясніть свій вибір.



2. Міні-лекція «Принципи запам'ятовування» (за таблицею)

Образи зовнішнього світу, які виникають у корі головного мозку під час сприймання, не зникають безслідно. Вони зберігаються у пам'яті. Пам'ять завжди була предметом дослідження, в результаті яких виділено чинники, від яких залежить її робота. Це уява й асоціації. Прийоми запам'ятовування ґрунтуються на принципах:

<p>1. Синестезія.</p> 	<p>Постійне тренування всіх органів чуттів (зір, слух, нюх, смак, дотик).</p>
<p>2. Усвідомлення.</p> 	<p>Слід свідомо залучати якомога більше почуттів у процес запам'ятовування інформації. Затримати уявний погляд на найбільш значних елементах інформації та різних підказках. Золоте правило обробки інформації: вибирати, концентруватися і аналізувати.</p>
<p>3. Асоціація образів.</p>	<p>Дізнавшись щось нове, спробувати поєднати його з тим, що вже знайоме. Можна вибирати різні образи у відповідності зі своїми інтересами і потребами.</p>
<p>4. Пауза.</p> 	<p>Пауза знижує ймовірність поспішних дій або висловлювань, змушуючи зосереджувати увагу на потрібному предметі. Крім того, вона допомагає протистояти відволікаючим моментам і стороннім перешкодам.</p>
<p>5. Коментарі.</p>	<p>Сприяють емоційному й інтелектуальному залученню в процес запису інформації і допомагають залишити яскравий слід у пам'яті. При коментуванні необхідних для запам'ятовування речей про них пам'ятається значно більше.</p>
<p>6. Організація матеріалу в категорії (порядок, логіка, нумерація).</p>	<p>Слід використовувати категорії, які полегшують пошук специфічних спогадів. Наприклад, предмет можна класифікувати за кількома основними ознаками (матеріал, розмір, колір, місцезнаходження, цінність).</p>
<p>7. Гумор, перебільшення (гіперболізація).</p>	<p>Створюючи образ для запам'ятовування, можна карикатурно збільшити його розміри, змінити форму, колір тощо.</p>
<p>8. Позитив.</p>	<p>Негативна інформація, навіть якщо для її запам'ятовування використовували всі важливі принципи, може «блокуватися» мозком, оскільки згадка про неї неприємна.</p>

	
<p>9. Розслаблення.</p> 	<p>Дозволяє «придушити» занепокоєння, яке перешкоджає концентрації уваги і блокує механізми пам'яті. Тоді інформація записується більш точно і «витагується» з пам'яті без зусиль. При неможливості згадати що-небудь слід заспокоїтися, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, озирнутися на всі боки і дати собі час спровокувати згадування.</p>
<p>10. Перегляд часте використання матеріалу.</p>	<p>Переглядаючи інформацію, ви берете активну участь у трьох основних процесах пам'яті: записуванні, зберіганні та вилученні. Набагато краще пам'ятаються ті відомості й цитати, до яких удаються регулярно. Чим частіше використовується інформація, тим легше «витагати» її з пам'яті.</p>
<p>11. Рима.</p> 	<p>Цей спосіб знайшов широке застосування в рекламі. Заримовані рекламні ролики самі вриваються нам на згадку, незалежно від нашого бажання, і від них часто не так просто позбутися. Тому при зіткненні з важливою, але нелогічною і важко запам'ятовуваною інформацією варто спробувати заримувати її.</p>
<p>12. Аббревіатура.</p> 	<p>Не тільки скорочує довгі назви, але і сприяє їх запам'ятовуванню. Принцип аббревіатури також використовується для запам'ятовування матеріалу, не пов'язаного логічними принципами, і полегшує процес «викликання» з пам'яті потрібної інформації.</p>
<p>13. Уява.</p> 	<p>Найефективніший інструмент запам'ятовування, який допомагає використовувати наведені вище принципи.</p>

3. Вправа «Мозковий штурм»

- Як ви розумієте поняття «увага»?

Ува́га — психічний процес, спрямованість психічної діяльності людини та її зосередженість у певний момент на об'єкти або явища, які мають для

людини певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, в результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші.

4. Робота за таблицею-схемою «Властивості уваги»



5. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Танці народів світу»

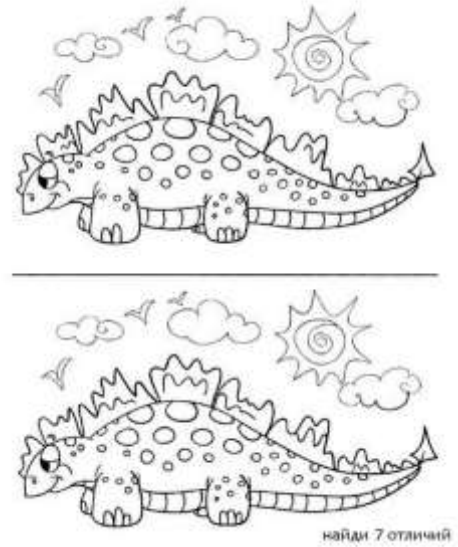
Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота за ілюстративним матеріалом (у парах)

Скласти порівняльну характеристику сюжетних малюнків

Між малюнками 1 і 2 необхідно знайти 10 відмінностей:





Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

1. Вправа «Гірлянда асоціацій»

Завдання: утворити кілька асоціації до слів, що означають абстрактні поняття.

Швидкість, розум, думка, сон, чистота, діяльність, безпека, здоров'я, підсумок, висновок, початок, кінець, простота.

2. Вправа «Цифробукви»

Мета: озброїти учнів буквено – цифровим способом запам'ятовування дат, розвивати переключення та стійкість уваги.

Хід вправи: учитель пропонує учням скласти таблицю, в якій кожному числу від 0 до 9 відповідатиме буква абетки (наприклад, 0 – о, 1 – р, 2 – н, 3 – з, 4 – ч, 5 – б, 6 – а, 7 – г, 8 – в, 9 – д.). Нехай відтепер записують дати, які потрібно запам'ятати, і в числовому, і в буквенному варіанті (утворюючи слово). Наприклад, 2016-й рік = н - о - р - а (нора).

3. Вправа «Голос»

Мета: продемонструвати учням мнемонічні переваги голосового відтворення інформації.

Хід вправи: учитель просить учнів швидко написати цифри від 1 до 10. Вони легко це зроблять. Попросити потім написати цифри від 10 до 1. Далі вчитель дає завдання написати числовий ряд від 10 до 1, але проговорюючи вголос порядок від 1 до 10.

Для використання на уроці можна замінити цифри на терміни.

- Чому це складно?

Висновок. Під час вправи учні зрозуміють, що рухи мовного апарату диктують нам порядок дій.

VI. Підбиття підсумків уроку.

Ознайомилися з принципами ефективного запам'ятовування, способами розвитку пам'яті та уваги.

Дайте визначення поняттю «увага»?

Назвіть властивості уваги.

VII. Домашнє завдання

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 13, с. 87-92);
- підготувати задачі на логіку, ребуси, головоломки тощо. Свою роботу сфотографуйте та надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com.