Тема. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.

Узагальнення знань з розділу " Психічна і духовна складові здоров'я".

Мета: сформувати в учнів поняття про розвиток сприйняття, пам'яті й уваги; виконати практичну роботу" Вправи на розвиток пам'яті й уваги» ; визначити якість своєї пам'яті; формувати навички здорового способу життя; перевірити рівень засвоєння знань з розділу " Психічна і духовна складові здоров'я".

Хід уроку

І. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань

1. Повторення вивченого матеріалу

- Сигнали оповіщення населення про НС.

- Визначення стану потерпілого.

- Перша допомога при НС.

2. Перевірка домашнього завдання

- Пам'ятка" Подолання бар'єрів ефективного навчання ".

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

1. Вправа «Мозковий штурм»

-Що називають «увагою»?

- Які види уваги ви знаєте?

- Від чого залежить ступінь стійкості вашої уваги?

- Які способи запам'ятовування ви використовуєте?

2. Обговорення проблемної ситуації

Французький філософ XVII століття Франсуа де Ларошфуко писав: «Усі скаржаться на свою пам'ять, але ніхто не скаржиться на свій розум».

- Чи згодні ви із цим висловлюванням і чому воно актуальне й сьогодні?

IV. Вивчення нового матеріалу.

\* Розвиток сприйняття.

Розвиток сприйняття відбувається в міру росту й розвитку людини, у міру накопичення індивідуального досвіду. Особливо істотні зміни сприйняття відбуваються в перші роки життя дитини. Уже шестимісячний малюк дивиться на предмети, хапає й обмацує їх рукою.

Розвиток сприйняття в дитини пов'язаний з ігровою, образотворчою та навчальною діяльністю. Саме сприйняття допомагає об'єднати окремі властивості предметів і створити їхній цілісний образ. Сприйняття навіть якого-небудь простого предмета, наприклад м'яча,— це дуже складний процес, що поєднує роботу чуттєвих, рухових та мовних механізмів.

Розвиток сприйняття пов'язаний не тільки з відчуттями, але й з попереднім досвідом дитини. У молодшому дошкільному віці образи предметів, що їх сприймає дитина, дуже невиразні й нечіткі. Наприклад, трирічна дитина не впізнає в Дідусеві Морозі свого перевдягненого татка.

У старшому дошкільному віці в дітей уже виробляються уявлення про окремі виміри величини: довжину, ширину, висоту, а також про просторові відношення між предметами. Розвиток цих здатностей тісно пов'язаний з розвитком мови, а також з навчанням дітей малювання, ліплення, конструювання. Дитина удосконалює своє сприйняття простору, часу, художніх творів.

Особливим видом сприйняття є сприйняття людини людиною. Воно теж формується поступово.

Розвиток сприйняття — це складний процес, який сприяє тому, аби дитина більш точно, чітко відображала навколишній світ, вчилася розрізняти нюанси дійсності й завдяки цьому могла більш успішно адаптуватися в ній.

Без розвитку сприйняття неможливо формувати ні пам'ять, ні мислення, ні уяву.

Сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання, яке вимагає вміння уважно слухати вчителя, вміння свідомо спостерігати за тим, що він показує під час уроку.

\*Розвиток уваги.

На будь-якому уроці відразу можна помітити неуважного учня. На перший погляд, він начебто слухає. Але щойно йому ставлять запитання з цієї ж таки теми, він не може на нього відповісти, оскільки не почув головного.

Неуважність — одна із найпоширеніших причин поганого навчання.

Увага — це спрямованість свідомості на певний об'єкт. Без уваги неможливий процес навчання.

Розвиток уваги пов'язаний із розвитком волі, адже саме вольове зусилля допомагає нам зосередити свою увагу на потрібному об'єкті. Підліток може здійснювати таке зусилля й концентрувати свою увагу у важливій для нього діяльності, до того ж він уже може розуміти особливості прояву уваги.

До ознак уваги належать:

обсяг,

концентрація уваги,

стійкість,

переключання

розподіл уваги.

Обсяг уваги характеризується кількістю запам'ятовуваного й відтвореного матеріалу.

У численних експериментах людям різного віку пропонували впродовж 0,1 с сприйняти ряд із 12 літер, а потім записати ті, які вони змогли запам'ятати. Як з'ясувалося, у дорослих людей обсяг уваги в середньому становить усього 4—6 літер. У дітей він менший. Це означає, що обсяг уваги обмежений. Однак його можна збільшити шляхом вправ або внаслідок надання сприйманим предметам смислових зв'язків (наприклад, поєднуючи літери в слова).

Концентрація уваги — це цілковите занурення в предмет, явище, думки, переживання, дії, на яких зосереджена свідомість людини. Така зосередженість не дозволяє оточенню відволікати людину від думок, у які вона занурена.

Великої концентрації уваги потребують гімнасти перед виступом.

Стійкість уваги — це здатність упродовж тривалого часу бути зосередженим на певному предметі або на одній і тій самій справі.

Стійкість уваги залежить від важливості справи, інтересу до неї, підготовленості робочого місця, навичок. Вона має істотне значення для досягнення успіхів у навчанні.

Переключення уваги виражається у свідомому спрямуванні своєї уваги з одного предмета на інший. Але не плутайте переключення уваги з відволіканням — це мимовільне спрямування зосередженості свідомості на щось інше.

Розподіл уваги допомагає нам виконувати дві або більше дії одночасно, але тільки в тому разі, коли одні дії звичні для людини й здійснюються хоча й під контролем свідомості, проте значною мірою автоматично.

Неуважність — це такий стан людини, при якому вона не може зосередити увагу на певному предметі, на мові іншої людини, на своїх думках або діях. Причинами неуважності можуть бути стреси, потрясіння, хвороби. Іноді неуважність буває уявною. Людина не помічає нічого довкола себе, не відповідає на звертання до неї, щось забуває тільки тому, що вона зосереджена на своїх думках або почуттях.

Свою увагу слід тренувати й розвивати. Привчати себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах — ось правильний шлях виховання уваги. А без гарної уваги немає, як відомо, і гарної пам'яті.

\* Розвиток пам'яті.

Виховання гарної пам'яті —- це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації, причому саме тоді, коли це потрібно. Це виховання починається з грамотного використання законів пам'яті в процесі заучування.

Є безліч професій, в яких без знання якого-небудь матеріалу напам'ять просто не обійтися. Наприклад, актор вивчає напам'ять величезні тексти, юрист пам'ятає безліч законів, поет — віршів.

Можливості пам'яті безмежні. Учені вважають, що доросла людина може запам'ятати від двадцяти до ста тисяч слів. Є люди, які мають феноменальну пам'ять.

Олександр Македонський пам'ятав імена всіх своїх воїнів. Академік Абрам Йоффе знав напам'ять усю таблицю логарифмів. Вольфгангу Амадею Моцарту досить було почути музичний твір один раз, щоб виконати його й записати на папері.

Вінстон Черчілль знав напам'ять майже всього Шекспіра.

Білл Гейтс пам'ятає сотні кодів створеної ним програмної мови.

-Які ж умови важливі для успішного запам'ятовування й згадування?

Насамперед, ваше бажання. Бажання — це один з найважливіших проявів волі людини. Воно мобілізує увагу, підвищує інтерес, забезпечує готовність до запам'ятовування. Слід враховувати також те, що матеріал більш успішно використовується в пам'яті тоді, коли він цікавий для людини, яка його запам'ятовує. Якщо людина вже щось знає в цій сфері, то нове вона запам'ятовує швидше й краще. Люди, які знають багато мов, говорять, що важко вчити тільки перші п'ять мов, а інші вчити вже значно легше.

Середня людина використовує не більше десяти відсотків вроджених можливостей своєї пам'яті. Інші дев'яносто відсотків пропадають, тому що ми не вміємо користуватися природними законами запам'ятовування.

Запам'ятовування відбувається легше, якщо заучується матеріал, що є повністю осмисленим, зрозумілим для того, хто його заучує.

\*Пам'ятайте, що гарна пам'ять — це смислова пам'ять, яка спирається на механічну. Іноді навіть нескладний матеріал намагаються перетворити в смисловий, це називають мнемотехнікою, або мнемонікою.

Мнемоніка (грец. — «мистецтво запам'ятовування»); мнемотехніка — це сукупність прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування й збільшують обсяг пам'яті шляхом створення штучних асоціацій.

Психолог В.Леві писав: «Одні краще запам'ятовують переписавши, інші почувши, треті — побачивши, четверті — під тиху музику, п'яті — почухуючи голову. Якщо ви ще не знаєте індивідуальних особливостей своєї пам'яті, слід перепробувати зазначені способи, доповнивши їх новими, наскільки у вас вистачить фантазії».

\*Щоб процес запам'ятовування протікав якнайпродуктивніше, дотримуйтеся таких правил:

♦ намагайтеся ставитися до матеріалу, який ви запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом;

♦ навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі;

♦намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам'ятати його;

♦ осмислено повторюйте матеріал, користуйтеся смисловими опорами, співвіднесенням та групуванням;

♦ учіть і повторюйте невеликими дозами, краще вчити по одній годині сім днів, аніж сім годин поспіль за один день;

♦ після фізики вчіть історію, після літератури — математику: пам'ять любить різноманітність;

♦ у ході запам'ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми, діаграми, графіки;

♦ якщо одержали завдання у вівторок, а відповідати треба в п'ятницю, не чекайте до четверга: вивчіть одразу, а напередодні тільки повторіть.

І пам'ятайте, що середня людина використовує не більше десяти відсотків вроджених можливостей своєї пам'яті!

\*Фізкультхвилинка

Щось втомилися ви, діти,

Треба трохи відпочити.

Станьте прямо, руки в боки

І зробіть чотири кроки.

Руки вгору, руки вниз.

До сусіда усміхнись

Вдих і видих

Кілька раз.

За роботу - все гаразд!

Без розвитку сприйняття неможливо формувати пам'ять і мисленню воно необхідне для успішного шкільного навчання. Для навчання важлива й увага. Розвиток її пов'язаний з розвитком волі.

Розвиток пам'яті — це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації саме тоді, коли це потрібно.

V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Виконання практичної роботи на с. 90.

Мета: навчитися розвивати свою пам'ять та увагу.

Хід роботи

Вправи на розвиток уваги

1. Візьміть два фломастери й спробуйте малювати одночасно обома руками. Причому одночасно починаючи й закінчуючи. Однією рукою — коло, іншою — трикутник. Коло має бути по можливості з рівною окружністю, а трикутник — з гострими кінчиками кутів. Спробуйте намалювати за 1 хвилину якнайбільше кіл і трикутників.

Якщо ви намалювали:

♦ менше 5 — увага слабка;

♦ 5—7 — увага середня;

♦ 8—10 — увага гарна;

♦ понад 10 — увага відмінна.

2. Вправи на розвиток пам'яті

Перевірте точність зорової пам'яті: спробуйте запам'ятати за 1 хвилину предмети, зображені на малюнку, а потім назвати їх у тому ж самому порядку.

Визначте відсоток правильно названих предметів.

♦ 90—100% — відмінно,

♦ 70—90 % — дуже добре,

♦ 50—70% — добре,

♦ ЗО—50% — задовільно,

♦ 10—30% — погано,

♦ 0—10% — дуже погано.

3. Визначте якість своєї пам'яті .

У вас є список простих іменників: Книга, Стілець, Барабан, Вітрильник, Мило, Банан, Море, Літера, Автомобіль, Ріка, Гора, Рояль, Босоніжки, Шпилька, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Шарф, Медаль.

Вивчіть список упродовж 1,5 хв. Спробуйте письмово відтворити слова одне за одним.

Якщо ви запам'ятали:

♦ від 18 до 20 слів — у вас відмінна пам'ять;

♦ від 15 до 17 — гарна пам'ять;

♦ від 10 до 14 слів — у вас середні здібності до запам'ятовування;

♦ менше 10 — ви не вмієте користуватися своєю пам'яттю.

4. Виконай вправу разом з друзями. Гра «Річка».

Перший учасник називає будь-яке слово. Наступний учасник повторює слово, що було названо, і вимовляє будь-яке своє слово. Третій учасник повторює усі попередні слова і доповнює своє слово. І так далі.

Найкраща пам'ять у того, хто запам’ятав найбільшу кількість слів.

5. Дайте відповіді на питання анкети.

Пропонується чотири варіанти відповідей:

ніколи – 0; дуже рідко — 1;

іноді — 2; часто — 3.

1. Чи важко вам згадати, що відбувалося з вами вчора?

2. Чи важко вам стежити за дією фільму, телепередачі, книги через те, що ви забули, що сталося на початку?

3. Чи буває з вами таке, що ви, заходячи до кімнати, довго згадуєте, навіщо, власне, ви сюди прийшли?

4. Чи буває так, що ви забуваєте про важливі для вас справи: зробити уроки, прибрати у своїй кімнаті, повернути в бібліотеку книгу?

5. Чи складно вам згадати номери телефонів, якими ви постійно користуєтеся?

6. Чи буває таке, що ви забули ім'я людини, з якою часто спілкуєтеся?

7. Чи можете ви заблукати в знайомому місці?

8. Чи трапляється з вами таке, що ви довго згадуєте, куди поклали ту чи іншу непотрібну вам річ?

9. Чи буває так, що ви забули зачинити вхідні двері, йдучи із дому?

10. Чи буває таке, що ви кілька разів повторюєте одне й те саме, викликаючи цим здивування людей, які вас оточують?

11. Чи важко вам згадувати імена популярних людей або назви відомих місць?

12. Ви змушені все записувати, тому що не покладаєтеся на свою пам'ять?

13. Чи важко вам запам'ятовувати новий матеріал уроку?

14. Чи губите ви речі?

15. Чи трапляється таке, що ви моментально забуваєте те, що вам тільки-но сказали?

Оцінка отриманих результатів:

♦ 7 очок або менше — у вас чудова пам'ять;

♦ 8—20 очок — ваша пам'ять потребує тренування;

♦ понад 20 очок — ваша пам'ять перебуває в поганому стані, вам треба звернутися до фахівців і з'ясувати причини цього.

\*Зробіть висновки.

VІ. Узагальнення знань

1.Якими якостями наділена гармонійно розвинена особистість:

*а) позитивна настанова до життя; б )агресивність;*

*в )невміння спілкуватись з людьми; г) здатність до співпраці з людьми;*

*д) почуття власної гідності*.

2.Здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно в складних ситуаціях:

*а) самовизначення; б) самонавіювання; в) самовладання; г) самопізнання*.

3.Татуювання – це:

*а) це завжди красиво і модно; б) може нашкодити здоров’ю;*

*в) не може нашкодити здоров’ю; г) личить кожній людині.*

4.До першої групи потреб відносяться:

*а) потреби у визнанні; б) прагнення людини до участі у спільних діях;*

*в )безпечне життя; г) потреби людини в їжі, повітрі, воді.*

5.Здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати:

*А )пам’ять; б) інтелект; в) увага; г) мислення.*

6.Указати неправильні твердження:

*а) краса розуміється однаково в різних народів;*

*б) поняття краси залежить від наших смаків;*

*в) критерії краси є однаковими для всіх;*

*г )поняття краси є однаковим у різних соціальних групах.*

*7.* Вкажіть фактори, які не впливають на розвиток особистості:

*а) виховання та вплив суспільства; б) особливості функціонування видільної системи людини; в) соціальне середовище; г) власна практична діяльність людини.*

*8*. Уміння вчитися – це уміння :

*а)швидко читати; б) уміння переказувати прочитане; в)не звертати увагу на нестачу досвіду; г)шукати способи дії в нових ситуаціях*

*9.* Що сприятиме особистісному росту?

*а) відсутність інтересу до навчання; б) розширення кругозору;*

*в) безвідповідальна поведінка; г) невміння обстоювати власні погляди та принципи.*

10.Однією рискою підкресліть, що потрібно для успішного тренування пам’яті й запам’ятовування, а двома – що непотрібно:

– володіти основними знаннями, необхідними для розуміння інформації; не усвідомлювати свою мету; виявляти максимальний інтерес до інформації; створювати або обирати несприятливі умови для роботи; мати хороший настрій.

11. Вкажіть правильні твердження.

А Розвиток сприйняття — це складний процес, який сприяє тому, аби дитина більш точно, чітко відображала навколишній світ, вчилася розрізняти нюанси дійсності й завдяки цьому могла більш успішно адаптуватися в ній.

Б Без розвитку сприйняття неможливо формувати ні пам'ять, ні мислення, ні уяву.

В Сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання, яке вимагає вміння уважно слухати вчителя, вміння свідомо спостерігати за тим, що він показує під час уроку.

Г Розвиток сприйняття — це простий процес, який не сприяє тому, аби дитина більш точно, чітко відображала навколишній світ.

12. Вкажіть правила, які сприяють тому, аби процес запам'ятовування протікав якнайпродуктивніше:

А намагайтеся ставитися до матеріалу, який ви запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом;

Б навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі;

В намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам'ятати його;

Г осмислено повторюйте матеріал, користуйтеся смисловими опорами, смисловим співвіднесенням та смисловим групуванням;

Д учіть і повторюйте великими дозами;

Е у ході запам'ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми, діаграми, графіки.

VIІ. Домашнє завдання

\* Опрацювати матеріал підручника (параграф 13).

\* Стор. 93. Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у розділі 3.

\* Переглянути відеоурок.

[https://youtu.be/6Yk4sX6p3Wo?si=TBhxgDNBklTIG](https://youtu.be/6Yk4sX6p3Wo?si=TBhxgDNBklTIG3BY)