|  |
| --- |
| **Рекомендации учащимся «Как развить свою память»**  Что нужно делать, чтоб развить свою память. Вот несколько советов.  Во-первых необходимо желание запомнить. Надо поставить цель – запомнить, чтобы припомнить, воспроизвести.  Желательно чередовать способы работы. Например, сегодня вы приготовили все задания молча, читая учебник. Завтра договорились заниматься вдвоем: один читает, второй запоминает на слух. Послезавтра попробуйте проговаривать прочитанное шепотом, вслух.  Прочитав один раз – закрой книгу и попытайся рассказать все, что сможешь (заставь работать речедвигательную память). Только если уже ничего больше не припоминается, снова загляни в текст.  Четко сформулируй для себя, что именно и как запомнить: все подряд или часть материала; наизусть или общий смысл. Точная предварительная настройка поможет добиться результата. Сознательное намерение запомнить «навсегда» повышает прочность запоминания.  Сначала прочитайте внимательно весь текст. Затем спросите себя, о чем говорилось в начале. Запишите на листочке ответ. Теперь поставьте вопрос: «Что об этом говорилось?» Ответив на него, вы сразу выделите главное в тексте. Далее, ставя эти же вопросы, развивайте свою мысль. Ищите в следующей части и записывайте. И так до конца. Ваш получившийся рассказик будет опорой для запоминания.  Теперь перескажите текст по этому плану.  Вновь прочитайте текст и выделите, что вы запомнили, а что пропустили.  Еще раз перескажите, заглядывая в план. Причем это делать лучше вслух! Ведь часто бывает так, что про себя «видишь», знаешь в виде схем или картин-образов, не выражается словами. И наконец, проговаривая вслух, ты слышишь себя со стороны, т. е. лучше себя контролируешь. При таком заучивании мы задействовали и смысловую и механическую память. Механическая память подчинилась смыслу. Не забывайте про отдых, перерывы! В этот момент полезно заняться чем-нибудь другим. Перерывы (небольшие) обязательны после выполнения каждого предмета.  При подготовке домашнего задания необходимо правильное чередование предметов. Если, например, в один день надо делать алгебру, историю, литературу, то следует учить в такой последовательности: 1) история, 2) алгебра, 3) литература. Когда же приходится учить только устные предметы, то начинать лучше с более трудного, затем переходить к более легким.  Маленькие по объему стихи необходимо заучивать целиком. При большом отрывке, применяйте комбинированный способ: вначале заучивать отрывок в15–25 строк, затем – второй, потом оба повторите. Далее учится третий и опять декламируется все стихотворение.  Механическая память помогает запоминать даты, стихи. Но и здесь ей на помощь придет смысловая. Например, чтобы запомнить дату исторического события, надо рисовать перед собой картину этого события.  Можно придумать свой способ. Все мы знаем фразу, служащую для запоминания последовательности цветов радуги («каждый охотник желает знать, где сидит фазан»), или запоминаем, сколько дней в каждом месяце по костяшкам пальцев.  Стихи и даты хорошо повторять в последний раз перед сном.  Учить текст следует не накануне, а вдень объяснения, по «горячим следам». Полностью заучивать не надо, а просто посмотреть в учебник и убедиться, что все понял. Если это так, то выделите главное и попробуйте один раз пересказать. Еще раз прочитайте, отметьте про себя, что запомнили, и отложите текст до того дня, когда надо его надо будет приготовить.  Не забывайте про отдых, перерывы! В этот момент полезно заняться чем-нибудь другим. Перерывы (небольшие) обязательны после выполнения каждого предмета.  При подготовке домашнего задания необходимо правильное чередование предметов. Если, например, в один день надо делать алгебру, историю, литературу, то следует учить в такой последовательности: 1) история, 2) алгебра, 3) литература. Когда же приходится учить только устные предметы, то начинать лучше с более трудного, затем переходить к более легким.  Маленькие по объему стихи необходимо заучивать целиком. При большом отрывке, применяйте комбинированный способ: вначале заучивать отрывок в15–25 строк, затем – второй, потом оба повторите. Далее учится третий и опять декламируется все стихотворение.    **Упражнения для развития памяти**     1. Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.   МАТЕРИАЛ:  курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко,паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.  жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер,сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море,салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.     1. Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут.           Лев, нападающий на антилопу          Собака, виляющая хвостом          Муха в вашем супе          Миндальное печенье в коробке          Молния в темноте          Пятно на вашей любимой одежде          Бриллиант, сверкающий на солнце          Крик ужаса в ночи          Радость материнства          Друг ворующий деньги из вашего кошелька  А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.     1. За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.   1.     Украинец                       11. Масло  2.     Экономика                     12. Бумага  3.     Каша                               13. Пирожное  4.     Татуировка                     14. Логика  5.     Нейтрон                          15. Стандарт  6.     Любовь                           16. Глагол  7.     Ножницы                        17. Прорыв  8.     Совесть                           18. Дезертир  9.     Глина                              19. Свеча  10. Словарь                           20. Вишня  Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:  Количество правильно воспроизведенных слов умножается на 100 и делится на количество предлагаемых слов.   1. Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.   Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок. |
|  |  |

|  |
| --- |
| ПК © 2015 | Pc-35.my1.ru |