**Практическое занятие № 3**

**Тема: «Память»**

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание**:

1. Изучить и законспектировать теоретический материал.
2. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.
3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).
4. Предложите конкретные педагогические приёмы работы с учениками, имеющими следующие особенности памяти:

1. Быстро запоминают, быстро забывают

2. Медленно запоминают, быстро забывают

3. Медленно запоминают, но длительно сохраняют заученное

1. Закончите фразу: «Если у человека плохая память, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

# 1. Приемы рационального заучивания

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, соединение умственного труда с практикой. Эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8—12 часами дня, а также, если человек не устал, то между 17—19 часами.

Для лучшего запоминания важно найти оптимальный способ восприятия материала (слушая запись, читая вслух, конспектируя и т. д.). Можно по возможности использовать разные способы восприятия материала, комбинируя их.

Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается.

Для ежедневных мелких записей лучше использовать ежедневник. Рассеянные люди должны научиться дисциплинировать себя, чтобы не напрягать память по мелочам (поиск очков, ручки и т. п.).

Группы слов можно запомнить, создавая соответствующие образы, сцены. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами домов в порядке их расположения. Актеры, например, часто связывают ту или иную реплику с определенным местом на сцене.

Для запоминания можно использовать различные схемы. Мозг человека лучше запечатлевает то, что имеет смысл. В рекламах часто используют рифму, чтобы лучше запомнить товар. В конечном счете поможет улучшить память тренировка.

Рациональные приемы запоминания:

1. Осмысливание, то есть мыслительная обработка материалов или смысловая группировка предполагает:

* выделение микротем;
* выделение главной мысли в каждой подтеме;
* составление плана;
* понимание связи между темами.

2. Сравнение при запоминании конкретного образного материала, выявляющее сходство и различие в явлениях.

3. Классификация, систематизация и обобщение материала.

4. Организация процесса заучивания.

**2. Тест «У вас хорошая память?»**

**Цель**: выявление уровня развития зрительной, словесно-логической памяти

**Инструкция**: прочти 25 слов в течение 40 секунд. Закрой текст и за 5 минут запиши в любом порядке все слова, которые удалось запомнить.

Сено

Ключ

Самолёт

Поезд

Картина

Месяц

Певец

Радио

Трава

Перевал

Автомобиль

Сердце

Букет

Тротуар

Столетие

Фильм

Аромат

Карпаты

Гималаи

Неподвижность

Календарь

Мужчина

Женщина

Абстракция

Вертолёт

**Обработка данных**: подсчитай число написанных слов и оцени каждое написанное слово в 1 балл. По сумме очков посмотри, к какой категории ты можешь себя отнести.

6 баллов и меньше – *ваша память* (в первую очередь зрительная) *не в лучшем состоянии*. Но это вовсе не безнадёжно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, счёт в уме, запоминанием текстов и т.д. Употребляйте витамины.

7 – 12 баллов – *память не так уж плоха*, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13 – 17 – *результаты ваши вполне приличны*, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведёт.

18 – 21 балл – *отличный результат*, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов – у вас *прекрасная память* (если не сказать – феноменальная)

**Тест «Ваша память на числа»**

**Цель**: выявление уровня развития кратковременной зрительной памяти

**Инструкция**: за 15 секунд запомни как можно больше чисел. Всего 12 чисел. Закрой числа и запиши в любом порядке всё, что удалось запомнить.

**Содержание методики**

13 91 47 39

65 83 19 51

23 94 71 87

 **Обработка данных**: оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведённых чисел. *Норма взрослого человека* – 7 и выше. Ниже нормы – уровень развития кратковременной зрительной памяти *недостаточный*.