

Для розвитку пам'яті

Пропонуємо ознайомитися з вправами для розвитку пам'яті

1. Заведіть звичку **записувати свої думки та ідеї**. Ведення конспектів, щоденників і складання планів буде створювати додаткове навантаження на мозок і тренувати пам'ять. Але складайте плани тільки для дійсно важливих і необхідних справ, в інших випадках намагайтеся запам'ятовувати інформацію без підказок.

2. **Запам'ятовування логічно незв'язаних слів**. На окремому аркуші напишіть 20 незв'язаних між собою слів з відповідним порядковим номером. Запам'ятайте ці слова з номерами за 40 секунд. Потім напишіть всі слова з номерами. Ефективність цієї вправи обчислюється за такою формулою: кількість правильно записаних слів потрібно розділити на 20 і помножити на 100. Вийде відсоток ефективного запам'ятовування.

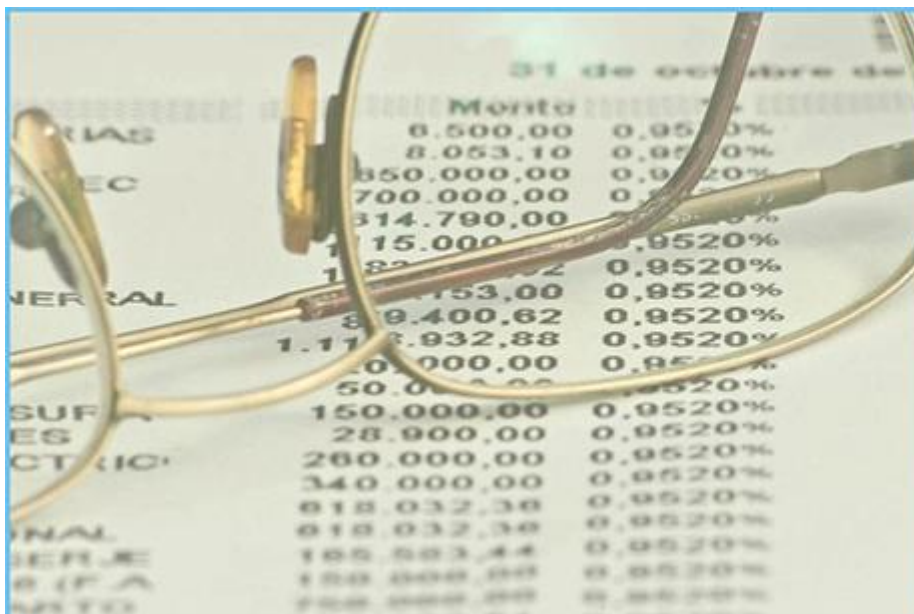
3. За аналогією з попереднім вправою, намагайтеся запам'ятати 20 різних **чисел** (Наприклад, 5,74; 2,3; 7,09 і т. д.) за 40 секунд. Ефективність запам'ятовування можна перевірити за допомогою тієї ж формули: кількість правильно записаних чисел $\div 20 \times 100$.

4. З навчального підручника візьміть який-небудь текст. З початку тексту відрахуйте **10 речень**. Уважно прочитайте ці 10 речень, а через одну хвилину після закінчення читання спробуйте відтворити зміст, дотримуючись порядку речень. Ефективність запам'ятовування обчисліть за такою формулою: число вірних пропозицій $\div 10 \times 100$. Отриманий відсоток і визначить стан пам'яті. Виконуйте таке вправи з різними текстами, переходячи від простих до більш складних.

5. Асоціації також відіграють велику роль у розвитку пам'яті. Вибудуйте асоціації не тільки тоді, коли намагаєтесь запам'ятати нове прізвище або номер телефону. Випробуйте таку вправу: **назвіть кілька слів, які були б пов'язані за змістом відразу з трьома визначеннями**, наприклад, м'який — білий — їстівний, твердий — червоний — круглий і т. д.

6. Якщо **ускладнити процес запам'ятовування якою-небудь іншою дією**, то тренування пам'яті буде ще більш ефективною. Наприклад, попросіть близьку людину придумати 20 незв'язаних між собою слів. Заздалегідь підготуйте папір. Як тільки людина почне вимовляти слова в спокійному темпі, відразу починайте робити з паперу літачок і намагайтеся при цьому запам'ятовувати слова. Спробуйте відтворити всі почуті слова. Не обов'язково при виконанні такої вправи робити паперовий літачок, можете зайнятися іншою справою, яке вимагає уваги і концентрації. У міру тренувань ускладнюйте предмет запам'ятовування (числа, словосполучення, іноземні слова

та ін.)



Часто пропонують такі вправи для кращого запам'ятовування:

- Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, заплющивши очі, образно уявіть його собі в дрібницях. Розплющивши очі, ще раз погляньте на нього і зазначте, які деталі ви випустили (для цього можна використовувати фотографії).
- Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам'яті. Потім виявіть те, що забули намалювати.
- Опишіть з пам'яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть непомічені риси її обличчя.
- Подивіться на 7-15 дрібних предметів, опісля з пам'яті опишіть їхній вигляд.
- Спробуйте добре роздивитися предмет, який падає. Потім опишіть його якомога точніше.
- Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній розміщено. Потім заплющіть очі й уявіть образ побаченого до дрібниць.
- Згадайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини і спробуйте із заплющеними очима уявно знову почути її. Потім повторіть фразу вголос, а під час зустрічі з цією людиною порівняйте «оригінал» з імітацією.

Ці вправи розвивають пам'ять: образи об'єкта спостереження швидко запам'ятовуються і тривалий час зберігаються в пам'яті, водночас удосконалюється здатність уявляти, аналізувати об'єкт з пам'яті без особливих зусиль волі.

Прийоми довільного запам'ятовування



Мнемозіна - у давньогрецькій міфології – богиня пам'яті; мати дев'яти муз

У психології залишилася традиція називати всі речі, які пов'язані з пам'яттю, використовуючи слова “мнемічний”, “мнемо”.

Наприклад: мнемічні процеси, мнемічні прийоми

Пам'ять є основою не тільки всіх наших знань, але й основою будь-якої творчості, тому пам'ять потрібно розвивати в будь-якому віці. Численні дослідження показують, що люди, які постійно тренують пам'ять, з віком не мають проблем з забудькуватістю, а їх розумові процеси залишаються на високому рівні. Дієві **вправи для розвитку пам'яті** дозволять вам підтримувати цей розумовий процес на належному рівні.

Існує багато прийомів розвитку пам'яті, які можна використовувати в повсякденному житті. Насамперед, пам'ять безпосередньо пов'язана з увагою, тому тренування уваги будуть позитивно позначатися і на пам'яті. Найпростіший спосіб розвивати пам'ять і увагу одночасно — **запам'ятовувати деталі зовнішності чи одягу людей навколо вас**, а через кілька днів намагатися відновити в пам'яті образ, наприклад, якщо ви їдете у громадському транспорті.

Будь-яка нова інформація сприяє розвитку пам'яті. Вивчайте іноземну мову, підіть на якісь курси — все це сприятиме тому, що мозок буде активізувати відділи пам'яті. Читайте книги — це також один з дієвих способів розвитку пам'яті.

Основні прийоми довільного запам'ятовування такі:

1. Треба чітко визначити мету, завдання запам'ятовування. Мнемічне завдання полягає в чіткому формулюванні того, що і як треба запам'ятати та міцно закріпити. Якщо таке завдання спеціально не ставлять, то матеріал запам'ятовується значно гірше. Зокрема, під час дослідження одній групі ставили завдання запам'ятати матеріал, щоб відповісти наступного дня, іншій - запам'ятати надовго. Перевірку проведено через чотири дні, результати виявилися набагато кращими в другій групі - адже відомо, як швидко забувається матеріал, вивчений тільки для іспиту.

2. У довільному запам'ятовуванні потрібно сформувати стійкі мотиви до запам'ятовування, набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належно не вболіває за справу, невідповідально ставиться до запам'ятовування, то вона швидко забуває те, що треба пам'ятати.

3. Необхідною умовою запам'ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв'язків, якщо вони недостатні, та використання ефективних прийомів запам'ятовування. Незрозумілий матеріал, як правило, не зацікавлює й запам'ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Для поліпшення умов запам'ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим.

Застосування того чи іншого способу запам'ятовування є довільним асоціюванням, пов'язуванням певних одиниць матеріалу, який треба запам'ятати. Щоб запам'ятати номер телефону, кожен якось кодує його цифрові значення, групує цифри з відомих дат, схожих номерів і складає смислове вираження. Допомагають запам'ятовувати й прийоми аналізу матеріалу: складання плану, порівняння, класифікація, групування, систематизація. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам'ятовування. Крім залучення логіки і розуміння, така робота над матеріалом запам'ятовування дає змогу привернути увагу до нього, краще усвідомити та засвоїти.

4. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Відомі випадки осяяння пам'яті перед сном і після пробудження вранці. Позитивного ефекту досягають аутогенною стимуляцією пам'яті, що пов'язано з приведенням організму в актуальний стан і сприятливою дією механізму релаксації.

5. Для кращого запам'ятовування і тривалого збереження потрібне повторення матеріалу в процесі заучування. Правильна організація повторень вимагає дотримання низки умов, зокрема розподілу повторень у часі. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше, а пізніше темп повторення може бути уповільнений. Однак не варто повторювати надто часто, багато разів поспіль, оскільки це зумовлює гальмування й утруднення під час утворення нервових зв'язків. Для успіху в повторенні матеріалу треба урізноманітнити інформацію, активізувати пізнавальну діяльність особистості.

6. В управлінні розвитком пам'яті студентів важливе значення має врахування з боку викладача їхніх індивідуальних особливостей. При цьому потрібно більше спиратися на переваги мнемічних властивостей особистості.

Розвиток мислення

Вправа «Виключення зайвого»

Завдання: Розв'яжіть анаграми і вилучіть одне зайве за змістом слово з чотирьох отриманих.

1.	аалтірк	кожал	заавіл	шкаач
2.	ниавд	сіот	сліт	ліксор
3.	жаарб	тяха	кєнус	чеонв
4.	кохей	сінет	бенайс	луфобт
5.	вракічва	льбгдоу	гіхро	лупедь
6.	леор	єцгоробь	коваоржон	феліндь
7.	змате	ражпи	аговл	ндіроп
8.	баук	вкї	лідаянір	авїга
9.	цомтар	уєтраш	ревід	єтолол
10.	озукра	нішпаял	нібовос	нішкуп

Вправа «Проміжне слово»

Завдання: Вставте слово, що служило б закінченням першого слова й одночасно початком другого слова. У цьому і всіх наступних завданнях кількість крапок у дужках дорівнює кількості букв у шуканому слові.

.	звн (...) ка	.	пово(...) ор	ключ: частина обличчя
.	мі (...) олад	.	роз(...) ун	ключ: спосіб пересування
.	при (...) ья	.	про (...) нер	ключ: монета
	каб (...) а		роз (...) но	

.		.		
---	--	---	--	--

Вправи на розвиток уваги

Вправа «Прямокутники»

Інструкція: «На Ваших бланках прямокутник, розділений на 16 частин. Подумки пронумеруйте ці частини зліва направо. По рядках ставити номери на бланку забороняється. Вам будуть даватися команди з'єднувати центри квадратів або їх сторони прямими лініями. Час на виконання кожного завдання визначається. Робіть те, що запам'ятаєте і що встигнете. Помилкових ліній не проводити. У ході виконання завдання питань не задавати.»

Бланк:

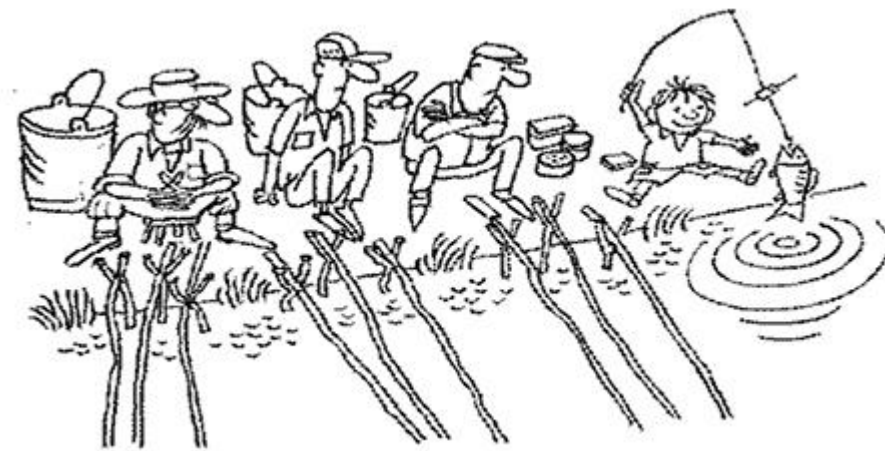
Для виконання цієї вправи потрібно хоча би двоє студентів, один з яких буде давати наступні команди:

«Увага!»

1. З'єднати центр 2-го квадрата з центром 5-го квадрата. 7 секунд!
2. Провести лінію від лівої сторони 1-го квадрата в правий верхній кут 2-го квадрата. 7 секунд!
 1. Розділити 9 квадрат на 9 рівних частин. 10 секунд!
 2. З'єднати лівий нижній кут 10-го квадрата з верхнім правим кутом цього ж квадрата і потім продовжити лінію до середини лівої сторони 6-го квадрата. 10 секунд!
 1. З'єднати центр 4-го квадрата з центром 8-го квадрата. Продовжити лінію до середини лівої сторони цього ж квадрата і потім продовжити її у верхній кут 4-го квадрата. 15 секунд!
 1. Проведіть лінію від середини правої сторони 3-го квадрата до центра 7-го квадрата, потім до середини правої сторони 6-го квадрата і потім у центр 1-го квадрата. 15 секунд!
 2. Проведіть лінію від середини лівої сторони 9-го квадрата до центра 14-го квадрата, потім до середини нижньої сторони 1-го квадрата, потім у центр 13-го квадрата і потім у центр 9-го квадрата. 15 секунд!

3. Провести лінію від середини нижньої сторони 8-го квадрата до середини верхньої сторони 11-го квадрата, потім до середини верхньої сторони 16-го квадрата, потім до середини правої сторони 12-го квадрата і потім до правого кута 7-го квадрата. 15 секунд!
4. Проведіть лінію з нижнього правого кута 14-го квадрата до середини лівої сторони 15-го квадрата, продовжте її до середини нижньої сторони цього ж (15 квадрата), потім до середини правої сторони 12-го квадрата. 15 секунд!
5. Поставте маленькі хрестики в центрах 3-го, 7-го, 10-го квадрата, 2 маленькі хрестики в середині 16-го квадрата, маленький кружок у лівому нижньому куті 7-го квадрата й маленький трикутник у середині 6-го квадрата. 15 секунд!

Вправа «Знайдіть десять розбіжностей»



Тест на уважність: знайдіть на малюнку дитину

