

# Память



РАБОТУ ПОДГОТОВИЛА И ВЫПОЛНИЛА УЧИТЕЛЬ  
**БУЙЛОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА**

МОУ СОШ №53  
Г.ТВЕРЬ

# Память

**Память** - способность мозга сохранять информацию и воспроизводить ее при необходимости спустя какое-то время

процессы

запоминание

сохранение

воспроизведени  
е

# Что способствует улучшению памяти



- Сон.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Двигательная активность.

# Тренировка памяти.



## 1. Умственные нагрузки.

- Чтение .
- Упражнения.
- Тренировка воли, внимания и т.д.

## 2. Массаж.

## 3. Дыхательные упражнения.

# Правильное питание.



- Пища должна быть разнообразной.
- Полезны продукты с повышенным содержанием кальция и магния.
- Проследить ,чтобы было достаточное количество белков и углеводов.
- К блюдам полезно добавлять зелень:петрушку, салат,укроп и т.д.

# Работайте над собой.



- Откажитесь от вредных привычек.
- Не подвергайтесь стрессам.
- Старайтесь испытывать как можно больше положительных эмоций, чаще улыбайтесь и смейтесь
- Не нагружайте себя лишней информацией, старайтесь отделить главное от второстепенного.

# «Эффект начала и конца».



- Информация лучше запоминается в начале урока и в конце, или в начале параграфа и в завершении его.

Небольшой по объему материал следует поделить на 3 части. Большой - на 7 частей. Именно столько объектов легко фиксируется в памяти.

**На уроке использовать эффект 2-3 раза. (тогда «концов» будет в 2-3 раза больше).**

## Используйте:



- **Яркую и необычную подачу информации.**
- **Достраивание материала.**
- **Поиск определенного ритма текста.**
- **Схемы, знаки, рисунки, графики, таблицы.**
- **Аудио- и видеоматериалы.  
Музыку.**



Используйте:



- **Различные движения.**
- **Повторение.**
- **Незаконченные действия.**
- **Мнемический план.**
- **Аналогии.**
- **Схематизацию.**

# Памятка для запоминающего.



1. Ставь цель запомнить надолго.
2. Выделяй то, что нужно запомнить.
3. Заучивай с желанием знать и помнить.
4. Пользуйся смысловыми опорами, группировками.
5. Сокращай информацию до предела. Лучше упустить детали, чем не усвоить или забыть главный смысл.
6. Тренируй внимание и наблюдательность, вспоминая предмет, вспоминая его детали.
7. Короткие стихи учи целиком, длинные – разбивай на отрывки.
8. Заучивай и повторяй небольшими частями – лучше учить по одному часу 7 дней, чем семь часов подряд за день.
9. Начинай повторять до того, как материал начал забываться.
10. Повторяя, не заглядывай поминутно в книгу, а старайся больше припомнить.
11. Память любит разнообразие: после математики учи литературу.

# Использованная литература.



- Л.В Черемошкина «Развитие памяти детей» Популярное пособие для родителей и педагогов.
- В. Аткинсон «Память и уход за ней». [www.koob.ru](http://www.koob.ru)
- ЛЁЗЕР Ф. Тренировка памяти (пер. с нем.). М, Мир, 1979г.