

федеральное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа ГУФСИН России по Свердловской области»

Проект на тему:  
«Память – уникальный процесс.  
Методы и способы развития памяти у  
подростков.»

Исполнитель: ученик 9А класса  
Горланов Михаил  
Руководитель: учитель биологии  
Крюкова Елена Михайловна

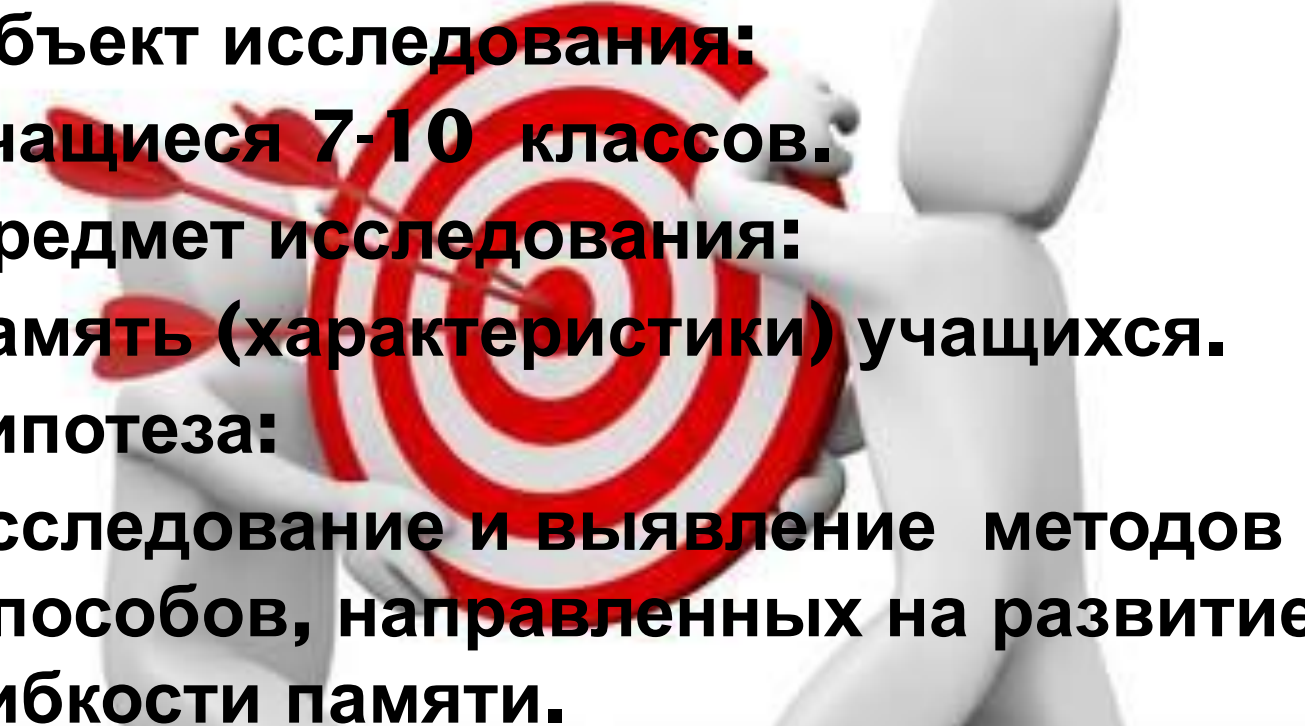
Кировград, 2019 г

A glowing blue brain is held in cupped hands. The brain is the central focus, emitting a bright blue light. The hands are cupped around it, with the fingers pointing outwards. The background is dark, making the glowing brain and hands stand out.

**Актуальность проекта:**

**проблема развития памяти актуальна в любой возрастной группе, особенно в подростковый период, когда на подростка действует масса различных источников информации.**

**У подростка возникает необходимость больше запомнить, осознать, понять.**



**Объект исследования:**  
учащиеся 7-10 классов.  
**Предмет исследования:**  
память (характеристики) учащихся.  
**Гипотеза:**  
исследование и выявление методов и  
способов, направленных на развитие  
гибкости памяти.

## Задачи проекта:

- изучить теоретический материал по теме проекта;
- исследовать ряд характеристик памяти учащихся 7-10 классов;
- познакомить учащихся с результатами исследований;
- дать рекомендации учащимся для улучшения работы памяти – познакомить с эффективными методами и способами развития памяти.

# ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?



ПАМЯТЬ - способность к закреплению, сохранению и последующему воспроизведению прошлого опыта.

Память обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков умений и их использования в дальнейшей жизни.

# Память

— это психический процесс, включающий в себя:

- а) запоминание предметов, явлений, лиц, действий, мыслей и т. д.;
- б) сохранение в памяти того, что было запомнено;
- в) воспроизведение запомненного;
- г) узнавание при повторном восприятии тех объектов, которые имели место в прошлом опыте. Обычно различаются четыре вида памяти.

# Классификации видов ПАМЯТИ



# Тест «Давай проверим твою память».

1. Сколько номеров мобильных телефонов Вы можете сохранить в голове на долго?  
Ни одного, не могу запомнить даже свой номер телефона – 1;  
Совсем мало, только те, которыми пользуюсь постоянно – 2;  
Точно не знаю, но очень много – 3.
2. Бывает ли такое, что Вы забыли, о чём хотели только что поговорить с человеком?  
Иногда, в случае если меня перебьют – 1;  
Бывает, если эта тема была маловажной – 2;  
Никогда, такое поведение собеседника меня бы разозлило – 3.
3. Помните ли Вы какой-либо костюм из детсадовского возраста?  
Только с использованием детских фотографий – 1;  
Не особо, помню другие вещи с этого возраста – 2;  
Помню много вещей – 3.
4. Бывало ли такое, что Вы забывали о важной встрече?  
Частенько такое случается – 1;  
Иногда забываю, если не поставлю пометку – 2;  
Чётко помню все предстоящие встречи – 3.



5. Часто ли Вы уходите из магазина, забыв купить что-то нужное?

Конечно, весь список продуктов и не упомнить – 1;

Для подстраховки прохожу все отделы магазина – 2;

Нет, точно помню, зачем пришёл – 3.

6. Помните ли Вы в подробностях, чем занимались 5 дней назад?

Мелкие детали – 1;

Да, если день был знаменательным – 2;

Помню весь день – 3.

7. Сохранились ли в Вашей памяти слова детских или популярных старых песен?

Не помню, потому что они плохо запоминались – 1;

В основном только припев – 2;

Хорошо помню и исполняю – 3.

8. Помните ли Вы имя старого товарища, с которым не общались достаточно продолжительное время?

Нет, я быстро забываю имена – 1;

Да, если мы были в хороших отношениях – 2;

Если мы общались, то помню – 3.

9.Помните ли Вы дорогу, по которой уже прокладывали путь?

Однозначно нет, у меня плохая зрительная память – 1;

Не полностью, но в процессе прохождения её снова могу вспомнить – 2;

В большей вероятности да, я хорошо запоминаю новую местность – 3.

10.Вы часто забываете поздравить своих близких с днём рождения?

Да, они уже давно поняли, что я не вспомню эту дату – 1;

Нет, я пользуюсь ежедневником для таких целей – 2;

Не забываю, Даже помню возраст именинников – 3.

Результаты, полученные после проведенного теста :

Количество опрошенных учащихся: 40

Посредственная память - 30 человек.

Хорошая память – 10 человек.



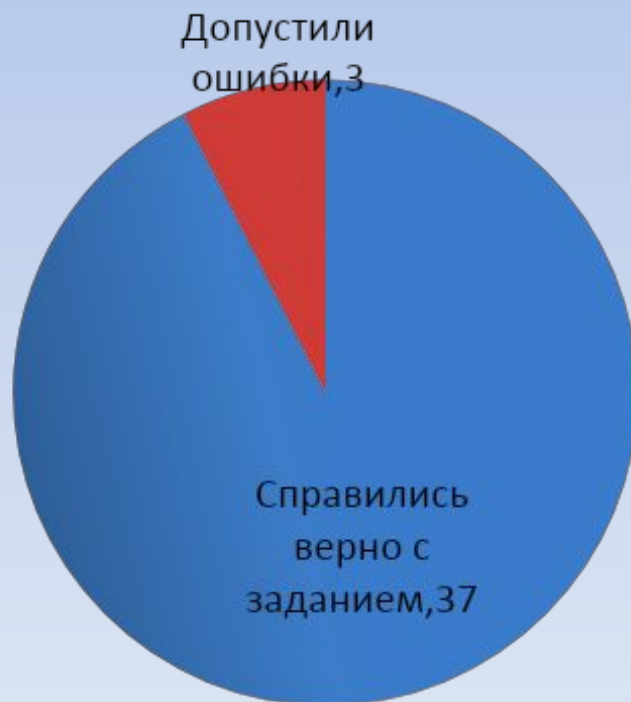
Задания для оценивания характеристик памяти:



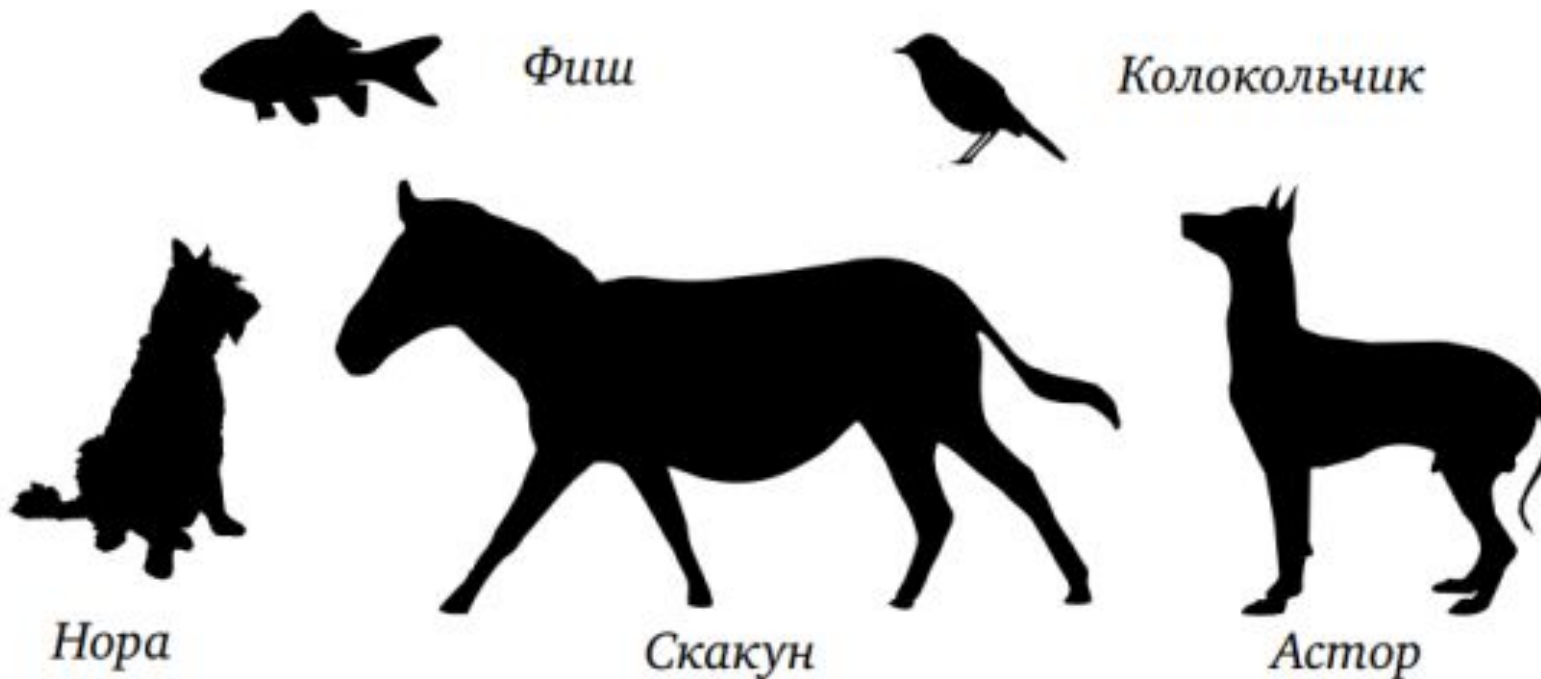
### Странный зоопарк

Перед вами несколько местами милых, местами — нет, но живых существ. У вас есть минута, чтобы их запомнить. После того как минута пройдёт, уберите этот рисунок и...

- Результаты, полученные при выполнении задания:  
Участвовали – 40 человек  
Справились верно с заданием- 37  
Допустили ошибки - 3

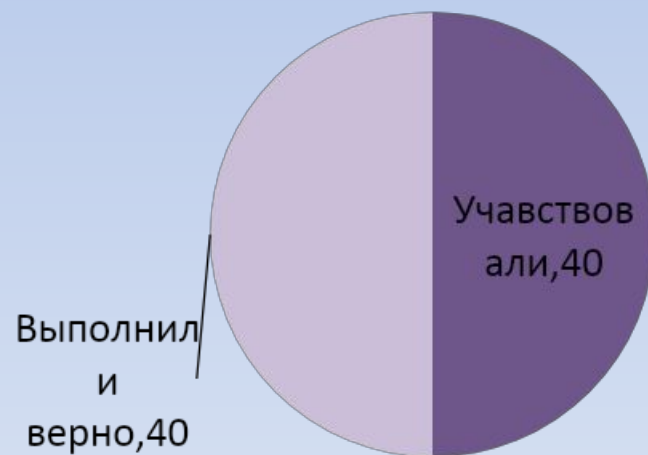


Теперь у вас есть 30 секунд, чтобы запомнить этих животных и их клички. По истечении этого времени закройте картинку и постарайтесь продемонстрировать волшебство своей памяти.



Участвовали – 40

Выполнили верно- 40



## *Запоминательная минутка.*

Внизу написаны имена людей и даты, с которыми связаны некоторые события в их жизни. Вы должны три раза прочесть этот список. А потом убрать его и по памяти записать то, что запомнили.

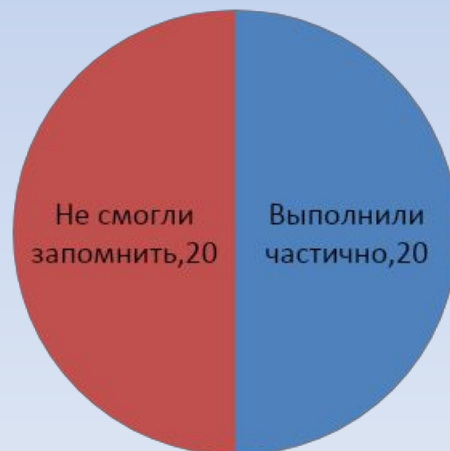
1. Витя и Флора поженились 17 июля 1976 года.
2. Лариса родилась 12 мая 1987 года.
3. Юля защитила кандидатскую диссертацию 21 июня 2013 года.
4. Мэр запланировал грандиозное событие 25 февраля 2015 года.



Задание выполняли – 40

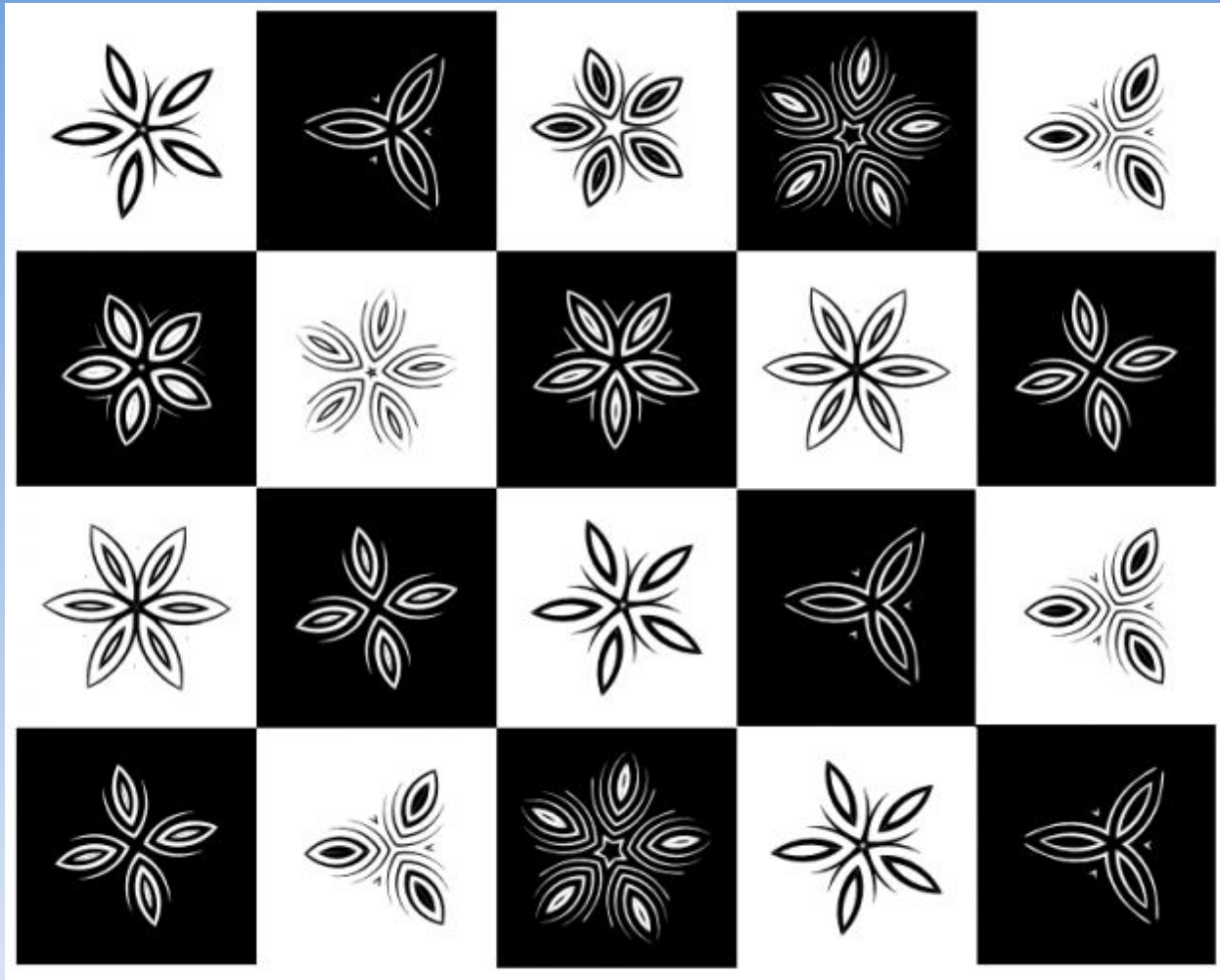
Выполнили частично- 20

Не смогли запомнить - 20



## Почти советский ковёр.

Посмотрите на картинку ниже, которая чем-то напоминает советский ковёр. Вглядывайтесь в квадраты столько времени, сколько вам нужно. Когда решите, что запомнили всё, уберите рисунок с глаз долой и ответьте на вопросы, приведённые вниз.



- Сколько цветков с тремя лепестками изображено на рисунке?
- Сколько чёрных цветков изображено на рисунке?
- Сколько на рисунке цветков, у которых есть только пять лепестков, но отсутствуют любого рода дополнительные элементы?

Задание выполняли – 40

Справились с заданием – 15

Допустили ошибки – 25



У вас есть 90 секунд, чтобы запомнить имена и даты рождения известных исторических личностей. А теперь...

Томас Эдисон	1847
Кардинал Ришелье	1585
Мария Кюри	1867
Галилей	1564
Вольтер	1694
Николло Паганини	1782
Сара Бернар	1844
Рабиндранат Тагор	1861

мы сложили все имена и даты в огромный временной шейкер и перемешали их. Найдите правильный год рождения для каждой исторической персоны. Чур не подглядывать!

Кардинал Ришелье 1861

Николло Паганини 1564

Мария Кюри 1585

Галилей 1867

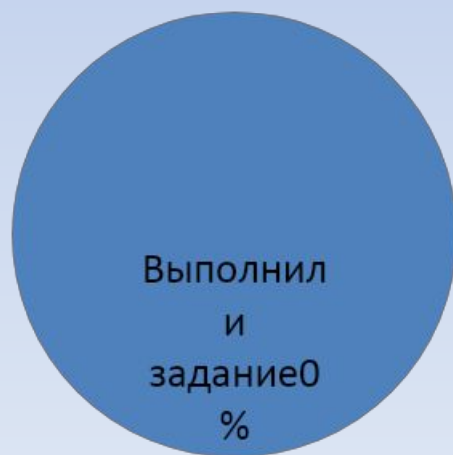
Томас Эдисон 1694

Сара Бернар 1782

Вольтер 1844

Рабиндранат Тагор 1847

Учащиеся испытали затруднения и не приступили к выполнению  
данного задания.



Только криптография, только хардкор.

Если предыдущие упражнения показались детской забавой, то это заставит вас как следует напрячься. У вас есть две минуты, чтобы запомнить этот секретный шифр. Потом мужественно (для женщин — женственно) закройте рисунок и попробуйте расшифровать три










слова ниже.














Готовы? Поехали! (Кстати, это реально выполнимое упражнение.  
Достаточно тренироваться около месяца каждый день, и сам  
Тьюринг вам позавидует, так лихо вы начнёте справляться с  
любыми криптографическими штуками.










1

2

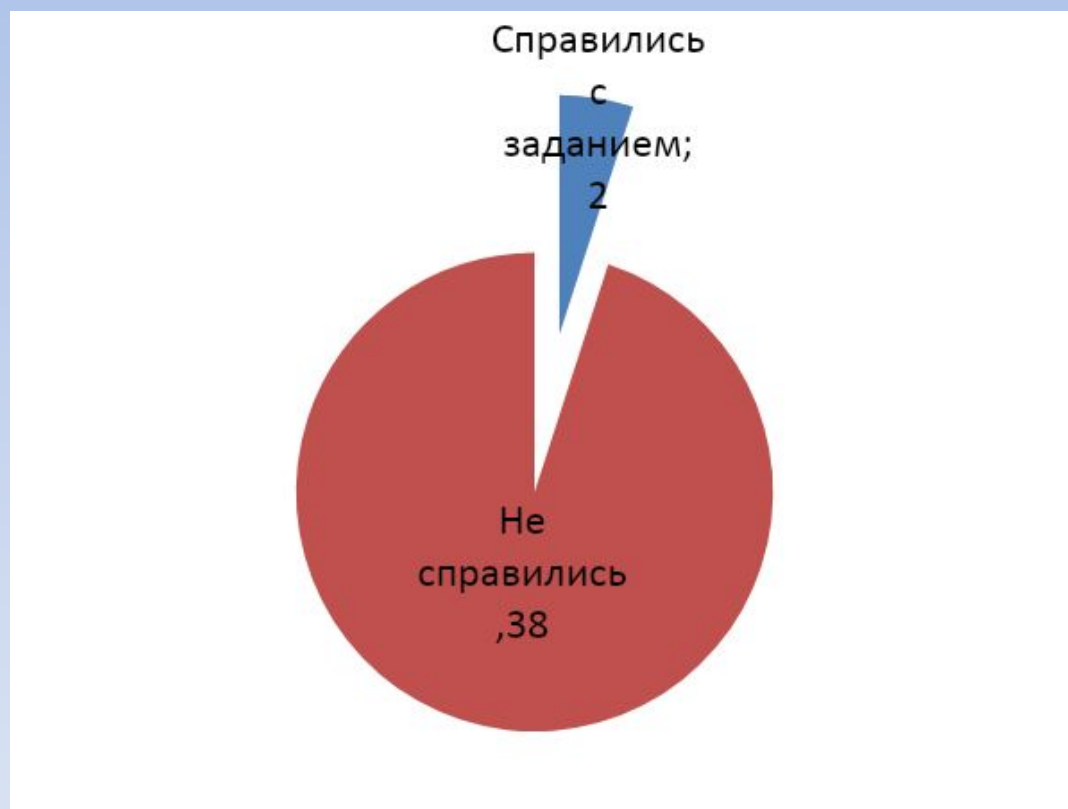
3

Участвовали - 40

Справились с заданием – 2

Не справились - 38



Вывод по результатам :

Объем памяти у большинства учащихся невелик , память носит кратковременный характер у подростков .

Зрительная память у большинства преобладает над слуховой.

## Методы и способы, направленные на развитие памяти у подростков.

1.Метод взаимосвязи внимания и впечатления – человеку лучше запоминаются те сведения, которые интересны ему и на чем он сконцентрирован больше всего.

2.Метод ассоциаций – для успешного запоминания нового материала необходимо найти яркие ассоциации подходящие к материалу . Они должны быть понятными , простыми и необычными.

3.Метод структурирования – метод заключается на разделении информации на тематические блоки основанные на логике и ассоциированном мышлении.

4.Метод повторения – метод заключается в повторении какой либо информации . При неоднократном повторении новый материал лучше усваивается.

# Метод графических ассоциаций

*При запоминании написания словарного слова надо сделать рисунок, обозначающий само слово, и обыграть в нём запоминаемую букву. Она может быть большая или маленькая, печатная или письменная, любого шрифта.*



# МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Официальные

Личные

# Сознательные ассоциации.

1. Опорные предложения или слова
  2. Простые рифмы
  3. Более сложные рифмы
4. Придание смысла случайным цифрам
5. Добавление знакомого к незнакомому



# Структура информатики





# Использование на выступлениях.

Выберите конкретное ключевое слово, которое будет символизировать собой каждый пункт вашей речи. Затем связывайте их воедино в том порядке, в котором хотите затронуть их в своей речи.

Например, Марк Твен привязывал картинку к идее, которую хотел изложить. Ряд образов представлял собой рассказ.



## 7. Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского

- Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально,
- потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях,
- задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 секунду, дополните образ,
- закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

# Тренировка памяти

4. Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.
5. Закройте глаза и сосчитайте до двадцати.
6. Можно учить стихи. Главное – делать это постепенно и регулярно, постоянно увеличивая объем заучиваемого текста. К тому же стихи должны нравиться именно вам – если процесс заучивания будет проходить через силу, то хорошего результата вряд ли удастся достичь.
7. Вспоминайте прожитый день. Вечером, лежа перед сном в постели, необходимо мысленно прокрутить все события прошедшего дня, как киноленту, причем в обратном порядке – с вечера до утра. При этом нужно постараться вспомнить как можно больше деталей. Главное правило этого упражнения – нельзя концентрироваться на негативе. Вспоминать события нужно отстранено, как бы наблюдая за ними со стороны.

# Методы прямого улучшения № 5. памяти и внимания

Отлично тренируют память, периферическое зрение и помогают развить внимание таблицы Шульте, где требуется как можно быстрее найти числа по порядку счета.

В СССР существовала таблица для проверки наблюдательности и памяти. Ее название «Занимательная таблица».

Следует по порядку найти числа от 1 до 90. Если Вы это делаете за:

5–10 мин, то у вас

исключительные память и наблюдательность.

10–15 мин — хорошие.

15–20 мин — средние.

20–25 мин — удовлетворительные, но удивительное терпение.





## **ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ:**

- Запомните 5 предметов за 30-10 секунд (отстукивание), зарисуйте их
- Упражнение «Что поменялось?», расскажи.
- Упражнение «Фотограф». Запомни позы людей за 10 секунд.

# Обучение во время сна.

- Предъявляемый материал должен быть простым, кратким, ограничиваться объективными сведениями.
- Только в период лёгкого сна, который предшествует глубокому и длиться не более 5 минут.
- Закрепление материала в часы бодрствования.



# Стратегии для лучшего усвоения материала.

1. Распределяйте занятия во времени.
2. Усваивайте маленькими «дозами».
3. Проговаривайте материал.
4. Находите значимость.
5. Сосредотачивайтесь.
6. Повторяйте.





# Как лучше сохранить прочитанное.

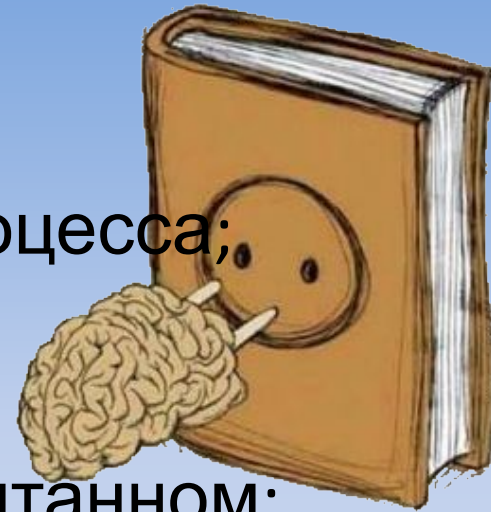
1. Погружаться в процесс чтения.

- будьте активным участником процесса;
- важна цель прочтения;
- ставьте перед собой вопросы;
- закончив, спросите себя о прочитанном;
- комментируйте;
- делайте резюме каждой прочитанной порции;

2. Используйте воображение.

3. Используйте внешнюю память.

4. Повторяйте материал сразу после прочтения.





# Гигиена памяти мнемотехника

- **Правила гигиены памяти. Приемы мнемотехники и способы тренировки памяти.**
- **Мнемотехника –это искусство запоминания.**
- **Условием постоянной готовности памяти к запоминанию является соблюдение следующих правил гигиены памяти:**
- а) мини-перерывы через каждые 40—45 мин интенсивной умственной работы;
- б) большие перерывы на 15—20 мин через каждые 2—2,5 ч с физической разминкой;
- в) полноценный регулярный сон;
- г) ритмическое полноценное питание;
- д) отказ от кофе, чая при утомлении.
- **Приемы мнемотехники:**
- в 1-й день 2-3 повторения;
- во 2-й 1-2 повторения;
- в 4 6 9-й и т. д. по одному повторению.

Поздравляем, вы только что отлично подзарядили свою память. И напоследок ещё пара банальных, но действенных советов для того, чтобы стать гигантом памяти.

Будьте наблюдательны. Занимайтесь спортом. Соблюдайте внешний порядок: всегда храните часто используемые вещи на одних и тех же местах. Пойте песни, объясняйте рецепты, цитируйте поэзию и запоминайте сказки, чтобы потом рассказывать их вашим детям или внукам. Прокладывайте зрительные маршруты и привязывайте идеи (абстрактные и не только) к образам.

- Решайте головоломки, кроссворды, отгадывайте загадки, играйте в домино и шахматы. Говорите с людьми. Будьте оптимистами. И, конечно, читайте книги!

# Memory

Спасибо за внимание

