

Маоу СОШ Ямская и
Артемов Алексей,
Кочнев Алексей и
Коряков Юрий

Под руководством Семеняк Елены
Викторовны

Проект на тему : «Как избежать умственных перегрузок в процессе обучения?»



содержание

1. Школьные перегрузки.
2. Свойства и особенности памяти.
 - Основные процессы и механизмы памяти.
 - Методы, применяемые для лучшего запоминания.
 - Тренировка памяти.
3. Режим дня.
 - Правильная организация активной работы, сна и отдыха.
 - Активный отдых, спорт.
 - Тайм-менеджмент
4. Продукты, улучшающие память

Чем вызваны школьные перегрузки

- △ Ограничение времени на уроке при выполнении проверочных работ
- △ Высокие требования к скорости чтения и письма
- △ Завышенные ожидания и требования родителей
- △ Необходимость запомнить большое количество информации
- △ И другое

Как определить, что учащийся перегружен?

- Быстрая утомляемость, раздражительность, плаксивость
- Нарушение сна
- Постоянные, в том числе необоснованные, жалобы на головные боли, боль в животе и др.
- Ухудшение почерка, увеличение исправлений, глупых ошибок
- Усиление нарушений со стороны нервной системы если такие наблюдались раньше

Как сделать нагрузку разумной

При необходимости пройти обследование и курс лечения у врача

Определить оптимальный режим дня

Учесть особенности биоритмов в разное время суток

Важно адекватно оценивать способности ребенка, учитывать его интересы

Выход в овладении методами активной переработки информации, современными способами познания

Основные процессы и характеристики памяти

- Объем
- Быстрота запечатления
- Точность воспроизведения
- Длительность сохранения
- Готовность к использованию сохраненной информации

Механизмы памяти

Чтобы запомнить как можно лучше, надо обязательно ставить такую цель

Цель должна быть конкретна (от этого зависит механизм запоминания):

запомнить только суть, запомнить дословно или точно запомнить последовательность фактов

Запоминание, включенное в деятельность, оказывается наиболее эффективным

Можно сравнить два способа запоминания материала – осмысленное и механическое. При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40% материала, а еще через несколько часов – всего 20%, а в случае осмысленного запоминания 40% материала сохраняется в памяти даже через 30 дней.

Механическое запоминание – это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала.

Осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала.

Осмысление материала может достигаться:

- Выделением в изучаемом материале главных мыслей и группированием их в виде плана (установлено, что учащиеся, составляющие план при запоминании текстов, обнаруживают более прочные знания, чем те, которые запоминали без плана)
- Выделением смысловых опорных пунктов
- Сравнением, т.е. нахождением сходства и различия между предметами, явлениями, событиями
- Решением задач и примеров в соответствии с правилами
- Методом повторения и воспроизведения и др.

Методы активного запоминания

- Метод ключевых слов: применяется при запоминании больших по объему текстов; запоминаемый текст разбивается на разделы, в каждом из разделов выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо логически связать между собой и запомнить
- Метод повторения И.А. Корсакова
 - необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия
 - промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять
 - количество повторений должно выбираться с некоторым запасом

Комплексный учебный метод: текст разбивается на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором-повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

МЫ ЗАПОМИНАЕМ ЛУЧШЕ:

- ту информацию, которой мы постоянно пользуемся
- то, что мы воспринимаем в определенном контексте
- то, что нам приятно или неприятно (вовлечены наши эмоции и это повышает концентрацию внимания)
- Прерванные действия (т.к. их приходится возобновлять)

Законы памяти

- Нужно получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков при тумане, так и сознание человека не сохранит туманных впечатлений.
- Поскольку впечатления напрямую связаны с воображением, то *любые приемы, позволяющие развить воображение и образное мышление, а также управлять ими, могут оказаться полезными и для запоминания.*
- При пристальном внимании к событию бывает достаточно его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке *воспроизвести по памяти его основные моменты.*
- Эмоционально окрашенный сложный материал запоминается лучше, чем простой, но безразличный.



-Отсутствие *достаточного внимания* при восприятии информации не может быть возмещено *увеличением числа ее повторений*.

-Сосредоточенность на *изучаемом материале в сочетании с избирательностью* позволяет человеку сконцентрировать свое внимание , а следовательно, и настроить память на восприятие только потенциально полезной информации.

-Для лучшего запоминания материала рекомендуется *повторять его незадолго до отхода ко сну*. В этом случае информация лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

-Четкое зрительное впечатление очень прочное Однако комплексные впечатления, то есть впечатления, полученные при помощи возможно большего числа органов чувств , позволяют запечатлеть в сознании материал еще лучше. Линкольн, например, читал вслух то, что хотел запомнить, чтобы восприятие было одновременно и зрительным, и слуховым.

-Повторение подряд заученного материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение **определенного периода времени**. Например, Р.Бертон, переводчик «Тысячи и одной ночи», говорил на двадцати семи языках , как на своем родном. Однако он признавался, что никогда не изучал язык и не практиковался в нем дольше пятнадцати минут подряд, «потому, что после этого ум утрачивает свежесть».

КОРРЕКЦИОННЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПАМЯТЬ

1. Упражнение на развитие объема кратковременной слуховой памяти: "Каскад слов"
2. Упражнение на развитие зрительной памяти
3. Упражнение на развитие памяти на цифры, буквы, слова
4. Игра на развитие памяти: "Я положил в мешок"
5. Игра: «Я — фотоаппарат»
6. Приемы, помогающие запоминанию

Примерный режим дня

Подъем 7.30. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.30-8.20. Утренний завтрак 8.20-8.40. Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 8.40-8.50. Занятия в школе 9.00-12.30. Горячий завтрак в школе около 11 ч. Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-14.20. Обед 14.30-14.50. Послеобеденный отдых или сон 14.50-15.30. Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе 15.30-16.30. Полдник 16.30-16.45. Приготовление домашних заданий 16.45-18.45. Прогулки на свежем воздухе 18.45-20.00. Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 20.00-22.00

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. При умственном труде возникает возбуждение в работающих клетках коры головного мозга; в то же время другие клетки коры головного мозга находятся в состоянии торможения — они отдыхают. Переход на другой вид деятельности, например движения, вызывает возникновение возбуждения в ранее не работавших клетках, а в работавших клетках возникает и усиливается тормозной процесс, во время которого клетки отдыхают, восстанавливаются.

Односторонняя умственная сидячая работа школьников не создает условий для полноценного физического развития и здоровья. Смена умственного труда физическим, в котором весь организм ребенка или его части вовлекаются в движение, способствует быстрому восстановлению работоспособности. Наилучшим активным отдыхом для школьника является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Управление временем - тайм МЕНЕДЖМЕНТ

- 1. Составляйте списки.** По возможности записывайте все свои дела. Всегда носите с собой ежедневник или записную книжку.
- 2. Используйте время вынужденного бездействия.** Планируйте свои дела, передвигаясь пешком или на машине, принимая душ или в другое незанятое время. Обдумывайте свои планы на текущий или следующий день.
- 3. Поощряйте себя.** Выполнив какое-либо дело (особенно важное) выделите время, чтобы вознаградить себя за труды.

4. Концентрируйтесь на одном деле. Человеческий мозг работает более эффективно, когда он сосредоточен на чем-то одном.

5. Старайтесь не откладывать дела под разными предлогами. Пытаясь повысить результативность деятельности и сэкономить время, старайтесь избегать промедления, этого главного врага продуктивности.

6. Устанавливайте свои сроки выполнения задания. Никто не любит соблюдать сроки выполнения работы, вызывающие стресс, ухудшающие настроение, усиливающие беспокойство и напряжение. Надежный способ устранения части этих переживаний - установление своих более ранних сроков выполнения. Будьте реалистичны, но требовательны к себе. Поставьте перед собой задачу и, согласно совету 3, вознаградите себя после завершения трудного испытания.

7. Перекладывайте обязанности. Довольно часто люди берут на себя больше, чем могут выполнить. Переоценка своих способностей (может быть и не плохое качество) часто приводит к переутомлению и избыточной загрузке человека работой. Чтобы избежать ненужного напряжения, не бойтесь перекладывать дела на других.

8. Заведите ежедневник. В суматохе повседневной жизни мы часто забываем о важных делах. С помощью ежедневника можно структурировать отдаленные планы и рационализировать текущие дела. Всякий раз, когда подумаете: «Почему я сейчас занимаюсь этой работой? Я мог бы сидеть дома и смотреть сериал «Остаться в живых», просто посмотрите в свой ежедневник и вспомните о том, что нужно заплатить по ипотечному кредиту или накопить денег на обучение детей в колледже. Пересматривайте свой ежедневник ежемесячно, чтобы вовремя выполнять намеченное.

9. Работайте в группе. Этот совет действует вместе с советом №7. Некоторые люди боятся перекладывать часть своих обязанностей на других, что является прекрасным способом увеличения средней результативности работы членов группы. Убедитесь, что все члены группы понимают задачи и знают, кто несет ответственность за их выполнение

10. Старайтесь не переутомляться. Переутомление происходит, когда ваше тело и разум больше не могут справиться с непосильной работой. Не пытайтесь заставить себя сделать невозможное. Выделяйте время как для важных дел, так и для отдыха и размышления. Обдумайте свои недавние достижения и удостоверьтесь, что вы чувствуете себя хорошо. Анализ и размышление - один из лучших способов приобрести уверенность в своих силах, а значит и высокую работоспособность.

Продукты, улучшающие память

Особенно необходимы клеткам мозга для поддержания хорошей памяти:

Ненасыщенные жирные кислоты.

Из них состоит треть мозга. Если их недостаточно, клетки мозга, нейроны, плохо работают и даже могут совсем стереть воспоминания. Благодаря этим кислотам лучше циркулирует кровь, а значит, больше питательных веществ попадает в клетки. Поставщики "хороших" жиров - рыбий жир и некоторые растительные масла: подсолнечное, соевое, рапсовое, оливковое, а также орехи и семечки. Жирное мясо, маргарин поставляют, наоборот, "беспамятный" жир.

Углеводы.

Они дают глюкозу - "топливо" нейронов. Так называемые медленные углеводы Вы получаете из круп, овощей (кроме свёклы и моркови). Эта еда приносит умственную и физическую энергию не быстро, зато надолго - возможно, на целый день. Такая пища предпочтительнее, чем

"быстрые углеводы": сахар, сладости, чипсы, изделия из высокосортной муки. Последние дают более быстрый подъём энергии, и затем наступает слабость, в том числе памяти. Не только в скором "откате" коварство "быстрых углеводов": при их переваривании тратятся витамины группы В, крайне важные для мозга.

Белки (протеины).

Они содержат необходимые нервам и мозгу аминокислоты. Рекомендуются рыба, злаковые и бобовые культуры: бурый рис, чечевица, красная фасоль.

Витамины.

Витамины группы В - лидеры подпитки мозга и нервной системы. Они играют главную роль в процессе запоминания, нужны постоянно. Мало того, они необходимы для правильного обмена белков.

Витамин Е необходим для энергообеспечения и (вместе с витамином А) защиты клеток, в том числе мозга, для жирового обмена. Он даже может, например, замедлить потерю памяти при болезни Альцгеймера.

Макро- и микроэлементы. Наиболее важны для памяти железо, магний, необходимый для эмоционального равновесия и концентрации внимания, цинк.

У вас превосходная память? Замечательно! Именно поэтому стоит поддержать Вашу память в таком же великолепном состоянии. Вы находите свою память обычной, средней? Тем более следует подкормить её и постоянно тренировать.

Ваша память в плачевном состоянии? Память при определённых усилиях восстанавливается!

Чтобы избежать умственных перегрузок, в процессе обучения нужно:

- **выяснить, есть ли у тебя перегрузки; определить хронические они или единовременные и, исходя из этого, составить режим дня, оптимальный для каждого дня недели;**
- **изучить несколько методов активного запоминания и стараться их применять в жизни, на уроках, при подготовке к занятиям;**
- **систематически тренировать память, используя и учитывая законы памяти;**
- **помнить, что лучший отдых – это активный отдых;**
- **организовать здоровый сон, после которого чувствуешь себя свежим и полным сил**
- **идти в ногу со временем и учиться им управлять, освоив тайм-менеджмент;**

**Благодарим за
внимание.**