

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.**