Ростовская область

 г. Донецк

 МОУ СОШ №3

 Ступаченко Марина

 Владимировна

Классный час : «Тренировка памяти»

Цель: - показать учащимся различные способы тренировки памяти;

 - объяснить необходимость развитие памяти для успешного обучения в школе.

Ход классного часа.

*Организационный момент.*

*Вступительная часть.*

 Наш классный час посвящён памяти. Я хочу послушать ваши мнения: Что такое память?

*(Память – это хранилище. Память – это как накопительный сундучок. Память – это записная книжка.) Д*евизом нашей беседы будут слова Паскаля: «ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ВСЕЙ ПРОЯВЛЕНИЙ ДУШИ».

Если хочешь много знать, много добиться.

Обязательно запоминать должен научится.

Сколько в школе вы узнали

Сколько книжек прочитали

Вам по этому пути, много лет ещё идти.

 Человеческая память – уникальное явление. Некоторые виды памяти есть даже у простейших одноклеточных организмов. Память – это свойство человеческого мозга, позволяющее записывать, хранить и при необходимости воспроизводить информацию.

Традиционно считается, что все люди делятся на тех, кто лучше запоминает то, что видит, на тех, кто лучше запоминает то, что слышит и на тех, кто запоминает что-то при записывании. То есть память бывает визуальной, слуховой и моторной.

Сегодня на классном часе мы с вами познакомимся с различными способами тренировки памяти.

*Выполнение заданий с целью проверки зрительной и слуховой памяти.*

**Задание 1.**

(У каждого ученика листок со списком слов )

Прочитать слова несколько раз (10-20 сек), затем перевернуть листок и на обратной стороне записать слова, которые зрительно запомнили.

(мак, ежевика, лимонад, манго, пирожное, слива, фундук, тесто, креветка, овсянка, яйцо, молоко, майонез, колбаса) Норма 8-10 слов. Проверить результаты. Похвалить детей.

**Задание 2.**

Проверим слуховую память. Внимательно прослушать слова. Учитель читает их 2-3 раза.

(ветер, снег, термометр, велосипед, экскаватор, воспитатель, дневник, ручка, автомат, ученик, монитор, учитель, класс, учебник, компьютер ) Норма 8-10 слов, Проверить результаты.

**Задание 3.**

Записать слова вместе с порядковым номером.

1. Зима 8. Василёк
2. Малина 9. Ответ
3. Буфет 10. Магазин
4. Водопровод 11. Анализ
5. Яблоко 12. Полиция
6. Машенька 13. Альбом
7. Тетрадь 14. Калькулятор

(Норма 5-7 слов)

**Задание 4.**

А сейчас самое сложное задание, проверим, как вы умеете фантазировать. К любому выражению, которые я прочитаю, а затем вы прочитаете один раз сами, сделайте набросок карандашом и подпишите. На это задание даётся три минуты.

1. Туманное утро
2. Дорогой подарок
3. Ласковый май
4. День рождения
5. Кривое зеркало
6. Плечо друга
7. Постельный режим
8. Открытая книга

Проверка результатов. Обязательно похвалить детей. Ученики могут показать свои работы друг другу. Поделиться своими мнениями. *(У Пети получилось лучше и он правильно выполнил задание, а у Маши не очень. Она не успела)*

*Заключительная часть*

**Правильно тренируйте память.** (несколько советов)

* Ставь цель: запомнить надолго;
* Заучивай с желанием: знать и помнить;
* Тренируй внимание и наблюдательность. Вспоминай предмет, его детали;
* Короткие стихи учи целиком;
* Заучивай и повторяй небольшими частями – лучше по одному часу 7 дней, чем 7 часов в один день;
* Начинай повторять до того, как материал начал забывать;
* Повторяя, не заглядывай в книгу, а старайся больше припомнить;
* Ничего не учи накануне. Лучше понемногу, но каждый день.
* Каждый день вспоминай: что делал, что ел, с кем разговаривал, о чём, кого видел, в какой одежде и т.д.

***Как сохранить и улучшить память.***

В подавляющем большинстве случаев сохранить память и даже улучшить ее несложно. Существует множество методик, среди которых можно выбрать ту, которая подойдет вам больше всего: рисование карт памяти, решение кроссвордов или заучивание стихов. Стимулируют развитие памяти физическая активность и путешествия (не обязательно далекие).

В любом случае здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и физическая активность является самым естественным способом сохранения памяти на долгие годы.

Снижение памяти можно предотвратить. Однако лучше всего — не допускать возникновения проблем с памятью. К счастью — сохранить память вполне по силам каждому человеку.

 **Список используемой литературы:**

Журнал «Воспитание школьников» №6 1991г.

 Информация: Наталья Розина форуhttp://www.leovit.ru/memoris.htmlме