ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛАССНЫЙ ЧАС «ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ»

«Память человеку необходима для всех проявлений души». Паскаль

Задания для проверки особенностей памяти.

Задание 1.Прочитайте список слов. Переверните страницу. На обратной стороне листа запишите слова, которые вы прочли.

Лук, ежевика, тоник, манго, пирожное, слива, фундук, базилик, тесто, овсянка, яйцо, креветка, лимонад, ветчина, майонез.

Задание 2.Проверка слуховой памяти. Вслушайтесь в слова вместе с их порядковым номером. Каждое слово читается 1 секунду. Запишите. /правильный ответ – 10 баллов, слово правильно, цифра нет – 5 баллов /

1.снег 2.ветер 3.арифметика 4.велосипед 5.экскаватор

6.ручка 7.автомат 8.дневник 9.воспитатель 10.калейдоскоп

Задание 3.Проверка зрительной памяти. Прочитать слова на доске. Закрыть. Записать вместе с порядковым номером. / 10 баллов – всё правильно, 5 баллов – неверные номера/

1.зима 2.малина 3.буфет 4.василёк 5.ежевика

6.ответ 7.магазин 8.анализ 9.заповедник 10.водопровод

Задание 4.Установление ассоциативных связей. Предлагается 10 выражений вслух. На каждое выражение сделать рисунок. Затем к каждому рисунку написать выражение, обозначающее этот рисунок.

-туманное утро

-ласковый май

-денежный мешок

-кривое зеркало

-выдающийся ум

-день рождения

Открытая книга

-плечо друга

-трудное задание

-дорогой подарок

-безбилетный проезд

-постельный режим

Задание 5.За 20 секунд запомнить 10 чисел, записанных на доске. Записать их по памяти.

43, 12, 31, 81, 72, 15, 4, 96, 10, 37.

Для подсчёта результатов надо количество правильных ответов умножить на 10.

90 – 100 процентов – отличная память

71 – 90 процентов – очень хорошая память

51 – 70 процентов – хорошая память

31 – 50 процентов – удовлетворительная память

Правила тренировки памяти.

-Ставь цель запомнить надолго.

-Пользуйся смысловыми опорами, смысловой группировкой.

-Заучивай с желанием знать и помнить.

-Тренируй внимание и наблюдательность. Вспоминай предмет, детали.

-Короткие стихи учи целиком, длинные – разбивай на отрывки.

-Заучивай и повторяй небольшими частями.

-Память любит разнообразие.

-Повторяя, не заглядывай поминутно в книгу, припоминай.

-Не учи накануне, лучше понемногу, но каждый день.

Домашнее задание.

Задание 1.В течение 2 минут прочитай короткий рассказ. Закрой. Запиши.

Задание 2.Посмотри на карту знаков и символов. Закрой. Повтори рисунок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 2 | В | Д |
| А | 8 | 6 | 4 |
| С | 5 | 10 | В |

Задание 3.Соверши экскурсию в своё прошлое. Вспомни последнюю неделю и все события в деталях, которые произошли. Затем – последний месяц, потом – последний год.

Задание 4.Игра с календарём. Закрой глаза. Поставь палец на какое-нибудь число в календаре прошлого месяца. Открой глаза, посмотри, какое это число, представь этот прожитый тобою день в деталях.

Задание 5.Повесь в своей комнате листок с написанными парами слов. Постарайся запомнить попарно и в столбик в той последовательности, в которой они записаны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Пилот-посадка | 1.Кабан-подметка | 1.Фиалка-пшеница |
| 2.Моставая-асфальт | 2.Лиса-каблук | 2.Роза-ячмень |
| 3.Гамма-струна | 3.Рысь-шнурок | 3.Ландыш-клевер |
| 4.Бемоль-клавиша | 4.Локомотив-трактор | 4.Химия-физика |
| 5.Прпеллер-тротуар | 5.Шлагбаум-парапет | 5.Астрономия-звёзды |