7 клас 31.03.20 Основи здоров’я М.Люклян

Дивовижний мозок(§15)

<https://www.youtube.com/watch?v=w2utC0hci6g>

\_<https://www.youtube.com/watch?v=9Q2p_m51qds(будова> мозку)

Тренування пам’яті( <https://www.youtube.com/watch?v=3OmRUN29F9A>)

**Міні-лекція «Принципи запам’ятовування» (*за таблицею*)**

Образи зовнішнього світу, які виникають у корі головного мозку під час сприймання, не зникають безслідно. Вони зберігаються в пам’яті. Пам’ять завжди була предметом дослідження, в результаті яких виділено чинники, від яких залежить її робота. Це уява й асоціації. Прийоми запам’ятовування ґрунтуються на принципах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Синестезія | Постійне тренування всіх органів чуттів (зір, слух, нюх, смак, дотик) |
| **2** | Усвідомлення | Слід свідомо залучати якомога більше почуттів у процес запам’ятовування інформації. Затримати уявний погляд на найбільш значних елементах інформації та різних підказках. Золоте правило обробки інформації: вибирати, концентруватися й аналізувати |
| **3** | Асоціація образів | Дізнавшись щось нове, спробувати поєднати його з тим, що вже знайоме. Можна вибирати різні образи відповідно до своїх інтересів і потреб |
| **4** | Пауза | Пауза знижує ймовірність поспішних дій або висловлювань, змушуючи зосереджувати увагу на потрібному предметі. Крім того, вона допомагає протистояти перешкодам |
| **5** | Коментарі | Сприяють емоційному й інтелектуальному залученню у процес запису інформації і допомагають залишити яскравий слід у пам’яті. Під час коментування необхідних для запам’ятовування речей про них пам’ятається значно більше |
| **6** | Організація матеріалу в категорії (порядок, логіка, нумерація) | Слід використовувати категорії, які полегшують пошук специфічних спогадів. Наприклад, предмет можна класифікувати за кількома основними ознаками (матеріал, розмір, колір, місцезнаходження, цінність) |
| **7** | Гумор, перебільшення (гіперболізація) | Створюючи образ для запам’ятовування, можна карикатурно збільшити його розміри, змінити форму, колір тощо |
| **8** | Позитив | Негативна інформація, навіть якщо для її запам’ятовування використовували всі важливі принципи, може «блокуватися» мозком, оскільки згадка про неї неприємна |
| **9** | Розслаблення | Дозволяє «придушити» занепокоєння, яке перешкоджає концентрації уваги і блокує механізми пам’яті. Тоді інформація записується точніше і «витягується» з пам’яті без зусиль. За неможливості згадати що-небудь слід заспокоїтися, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, озирнутися на всі боки і дати собі час спровокувати згадування |
| **10** | Перегляд і часте використання матеріалу | Переглядаючи інформацію, ви берете активну участь у трьох основних процесах пам’яті: записуванні, зберіганні та вилученні. Набагато краще пам’ятаються ті відомості й цитати, до яких удаються регулярно. Чим частіше використовується інформація, тим легше «витягати» її з пам’яті |
| **11** | Рима | Цей спосіб широко застосовують у рекламі. Заримовані рекламні ролики самі врізаються в нашу пам’ять, незалежно від нашого бажання, і їх часто не так просто позбутися. Тому в разі зіткнення з важливою, але нелогічною і важко запам’ятовуваною інформацією варто спробувати заримувати її |
| **12** | Абревіатура | Не тільки скорочує довгі назви, але і сприяє їх запам’ятовуванню. Принцип абревіатури також використовують для *запам’ятовування матеріалу,* *не пов’язаного логічними принципами.* Він полегшує процес «викликання» з пам’яті потрібної інформації |
| **13** | Уява | Найефективніший інструмент запам’ятовування, який допомагає використовувати наведені вище принципи |

Тренувальні вправи [https://www.youtube.com/results](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B8+%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96)

Домашнє завдання§15