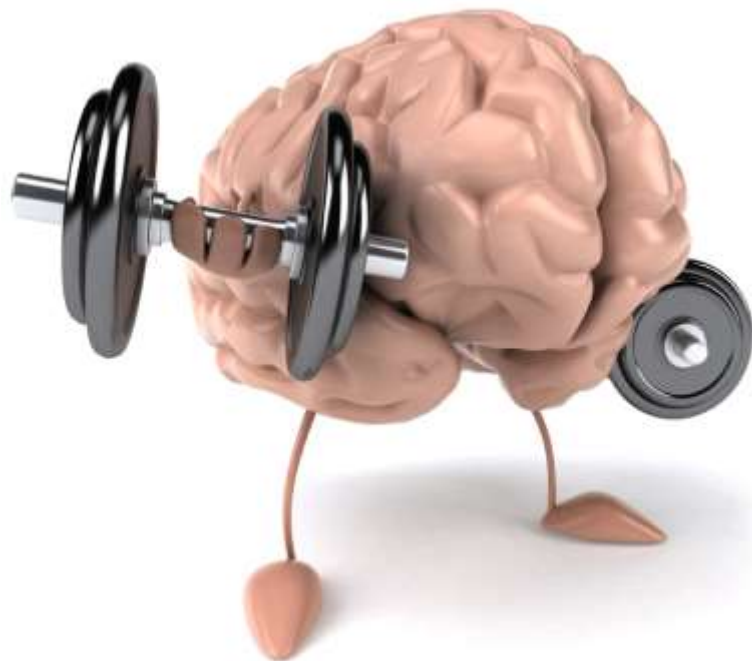


Тренируем память!



ПАМЯТЬ



Память- это сложный психический процесс, способность мозга хранить и воспроизводить информацию.

ПАМЯТЬ

По характеру психической активности

- 1 Двигательная (моторная)
- 2 Эмоциональная
- 3 Образная (зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная)
- 4 Словесно-логическая

По характеру целей деятельности

- 1 Произвольная
- 2 Непроизвольная (1. основанное на эмоциях
2. основанное на переживаниях)

По продолжительности сохранения

- 1 Долговременная (медленная)
- 2 Кратковременная, оперативная (мгновенная)

*Запоминание новых иностранных слов -самый трудоёмкий процесс, на который затрачивается до 70% всего времени обучения.

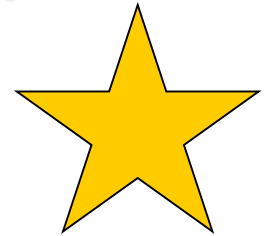
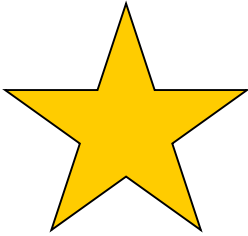
*«Зубрёжка»-это механическое бессмысленное повторение вслух иностранного слова и перевода.

* Люди разного возраста запоминают иностранные слова по-разному. Память индивидуальна.

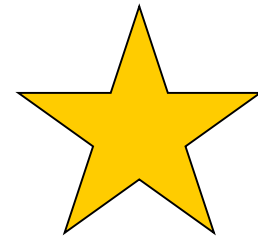
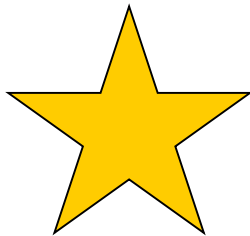
* Любое слово (русское или иностранное) имеет 3 составляющие:

- 1.образ (представление)
- 2.произношение
- 3.написание

Искусство запоминания (мнемотехника)



Мнемотехника (или мнемоника) – это искусство запоминания, означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций (связей).



Мнемозина – Богиня памяти

- В греческой мифологии была богиня – Мнемозина, жена Зевса, мать девяти муз. Греки почитали её, поэтому и искусство запоминания называли её именем. Мнемотехника уходит своими корнями в глубокую древность, насчитывает как минимум 2 000 лет.



Примеры:

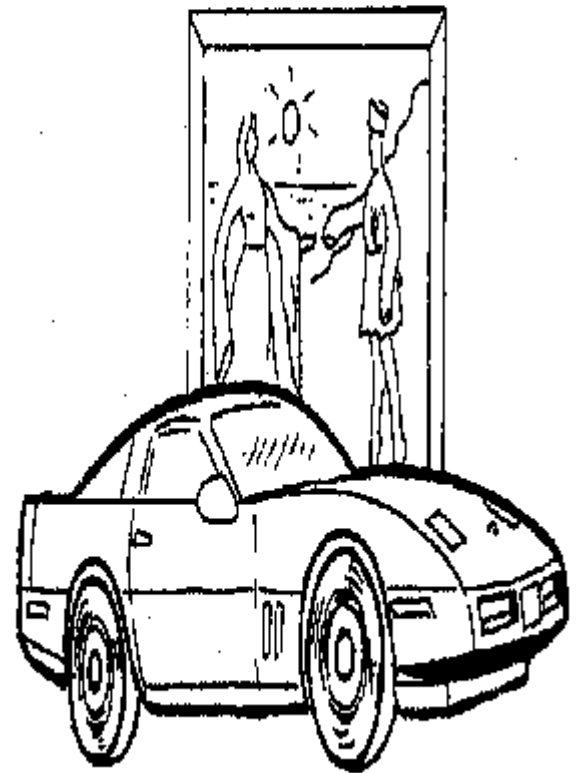
36. угол – corner ['kɔ:nə] – КОНи
кОонэ


На углу улицы столпились КОНи, мешая дорожному движению.

40. автомобиль – car [ка:] – Картина

КАа

В автомобиле везут большую Картину.






1. Взять любое слово и попробовать мысленно прочитать его в обратном направлении (пример: цветок-котевц). Найти к нему рифму (цветок-лепесток). Разделить на составляющие слова (цветок=цвет+ток) и найти взаимосвязь между получившимися словами (например, места с током высокого напряжения отмечают изображением молнии красного цвета)

2. После просмотра фильма мысленно пересказать его содержание. Попытаться вспомнить мельчайшие детали сюжета, имена героев и актеров, музыку, наиболее яркие реплики и выражения.





3. Попросить прочитывать вслух
десять произвольных слов.
Например: *утро, серебро,
ребенок, река, север, дом,
капуста, стакан, школа,
ботинок.* Необходимо
воспроизвести слова именно в
том порядке, в котором они
были зачитаны.

4. Придя с прогулки, попробовать мысленно восстановить маршрут, вспоминая все подробности: какого цвета во дворе стояли машины, сколько человек гуляло на детской площадке, сколько луж пришлось перешагнуть, сколько встретилось собак и т. п.



5. Найти фотографию со множеством предметов. В течение 15 секунд внимательно разглядывать ее, вспоминая все предметы. Затем, уже не глядя на фотографию, записать на бумаге все, что удалось запомнить.



Старайтесь питаться разнообразно и вкусно. Это важно потому, что от поступающих в организм вместе с едой питательных веществ во многом зависит не только наше самочувствие, но и настроение. Ограничьте употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина: сало, сливочное масло, жирный творог, субпродукты. Весьма полезны для улучшения памяти грецкие орехи.



**Откажитесь от курения и
алкоголя, сократите
потребление кофе.**



Соблюдайте режим труда и отдыха, что крайне важно для нормальной работы мозга. Чередуйте рабочие нагрузки и делайте и делайте короткие паузы в работе для релаксации.



Спите не менее 7-8 часов в сутки. После полноценного сна мозг работает лучше.



Чаще бывайте на свежем воздухе.
Умственную работу полезно
прерывать для небольших
«кислородных» пауз-открывать
окно на 1-2 минуты.



Спасибо за внимание!

Всего доброго!

