

«Как развить внимание и укрепить память?»

По разработкам книги «Как улучшить память». Лагутина.

1. Развитие внимания.
2. Укрепление памяти.
3. Приёмы работы над текстом.
4. Упражнения на концентрацию внимания.
5. Упражнения на распределение внимания.

МНЕМОНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ.

1. Прочитать список слов, представить картинку в воображении. Если даже получается бессмыслица, не обращать на это внимания, главное- запомнить слова.
2. Распредели по квартире. Мысленно пройдитесь по своей квартире, представьте предметы на мебели, и когда запоминаете какой-то текст, расположите элементы в последовательности вещей в вашей квартире.
3. Придумать ассоциативный ряд.

КАРТА- СХЕМА. РИСУНКИ.

В центре рисуем облачко- понятие, от него проводим стрелки, на каждой рисуем по 1 признаку и т.д. В конце получается макет понятия. Так можно запоминать целые параграфы.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ.

1. Посмотрите на кончик своего пальчика и удерживайте на нём своё внимание 3-4 минуты. (Каждый день по несколько раз в день)
2. Сосредоточьтесь на медленном дыхании. Дышите медленно 2 минуты.
3. Смотреть на предмет 3-4 минуты.
4. Представить шахматную доску и передвигать взглядом какого-нибудь зверька от чёрной клетки к белой.
5. На текст посередине листа поставьте зелёную точку. Перед сном смотреть на неё 10 минут, затем ложиться спать. Утром- прочитать ту страницу, на которой стояла точка. Мысленно представить содержание прочитанного.
6. Выбрать точку на предмете, постепенно перемещать взгляд на окружающие предметы, а потом обратно на первый предмет в определённой последовательности.
7. Слуховое упражнение. В течение минуты слушать чье-то чтение, потом пытаться представить, что слушали, и попытаться рассказать через 2 минуты.
8. Взять неинтересную книгу и читать, поставив себе цель узнать что-то полезное из этой книги.
9. Взять текст из газеты, засесть время- 3 минуты и вычеркивать букву О в течение этого времени, потом проверить, правильно ли выполнено задание.
10. Написать столбик цифр и за определённое время сложить их все, потом проверить, не спеша, правильно ли получилось.

ТРЕНИРОВКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ.

1. На 2 листах написать одновременно разные слова: правой рукой- фамилию, левой рукой- имя. Писать одновременно.
2. Считать вслух от 1 до 20 и писать те же цифры только в обратном порядке от 20 до 1.
3. Записывать цифры в порядке возрастания, а проговаривать в порядке убывания.
4. Одновременно в воздухе нарисовать левой рукой круг, а правой- квадрат или треугольник и эллипс.

Эти упражнения позволят быстрее реагировать на смену ритма, просыпаться в хорошем настроении.

3. ПРИЁМЫ РАБОТЫ.

Чтобы повысить эффективность чтения, надо сопровождать его активной работой мозга:

- задавать себе вопросы
- систематизировать прочитанное
- делать перерывы, чтобы поразмышлять над информацией
- соотносить прочитанное с личным опытом

Всё это следует делать в процессе чтения и после чтения текста.

ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ:

1. Сконцентрироваться, устранив все помехи.
2. Поставить цель: Для чего читаю?
3. Делать заметки на ключевых моментах
4. Повторное чтение отрывков, которые наиболее запомнились.
5. Повторное чтение тех мест, которые меньше запомнились- ассоциативные представления
6. Создание «диафильма» по содержанию.

РАБОТА с ОБРАЗАМИ:

1. Перевод текста в мысленные образы по мере его прочтения.
2. Создание последовательности образов и способов их связи.
3. Систематизация идей (мостики эпизодов)
4. Комментарии к образам.

ЧТОБЫ ЧТО_ТО ЛУЧШЕ ЗАПОМНИЛОСЬ, надо кому-то об этом рассказать, пообсуждать и постоянно возвращаться к старому тексту, перечитывая его.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ЧТЕНИЯ:

1. Ответить на вопрос одним предложением: О чём идет речь в этом произведении?
2. Выделить важные элементы текста: подчёркивание ключевых слов, ярких образов.
3. Анализ структурной композиции текста: записать подробный план прочитанного, придумать заголовки, подзаголовки. Возвратиться к прочитанному, продумать последовательность.
4. Оценить прочитанный текст. Согласны вы с точкой зрения автора или нет? Какой у вас был похожий опыт в жизни?
5. Описать те чувства, которые вызывает у вас прочитанное: восхищение, возмущение, скуку, интерес, шок)

МЕТОД РАСКРЫТИЯ ПЛАНА.

1. Описание.
2. Последовательность
3. Проблемы- разрешение.
4. Сравнение
5. Причина- следствие

ПРИЁМЫ:

1. Одним предложением выразить основную мысль текста. Основное содержание текста.
2. Подчеркнуть ключевые слова.
3. Найти образы и составить из них последовательность.
4. Рассказать о своём впечатлении от текста.
5. Прочитать текст ещё раз, обращая внимание на его композицию и на мелкие детали, которые ускользнули при первом прочтении.
6. Делать паузу после каждого абзаца и комментировать прочитанное.
7. Ещё раз высказать своё мнение о тексте и сравнить позицию автора и свою собственную.
8. Прокомментировать текст, используя элементы анализа.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ХОРОШО ЗАПОМНИТЬ ПОЛУЧЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ, НАДО ОТВЕТИТЬ НА 6 ?

1. **КТО?**
2. **ЧТО?**
3. **КОГДА?**
4. **ГДЕ?**
5. **ПОЧЕМУ?**
6. **КАК?**
 1. КТО является главным действующим лицом?
 2. ЧТО происходит в рамках текста?
 3. КОГДА происходит действие?
 4. ГДЕ происходит действие?
 5. ПОЧЕМУ события происходят именно так , а не иначе?
 6. КАК разворачиваются события?

РАЗРАБОТКА ОСМЫСЛЕННОСТИ ТЕКСТА:

1. Бегло просмотрите текст и одним предложением передайте кратко его содержание.
2. Задайте вопросы, составив их из частей текста, затем, в процессе чтения ответьте на них.
3. Сделайте в тексте пометки, разграничивающие композиционные отрывки- Какова основная мысль каждого отрывка?
4. Перескажите мысленно краткое содержание каждого композиционного отрывка.
5. Запишите основные мысли на бумаге.
6. Повторно просмотрите текст сразу после пересказа, обращая внимание на основные идеи и последовательность их изложения, то есть на внутреннюю структуру текста.
7. Взгляните на свои записи, сверьте их с текстом, чтобы закрепить его запоминание.
8. Прокомментируйте текст, свою точку зрения и отношение к тексту.