

«Можливості і способи запам'ятовування»

(запам'ятовування інформації)

Бібліотечний урок для 6 класу

Знати: способи запам'ятовування інформації; види пам'яті; особливості людського мозку; тощо.

Уміти: працювати з інформацією; користуватися правилами запам'ятовування.

Одна з найдивовижніших властивостей людського розуму - пам'ять. Ця унікальна здатність пов'язана з мисленням, свідомістю, сприйняттям навколишнього світу. Пам'ять - це процес зйомки, збереження та відтворення слідів минулого досвіду.

Пам'ять - найбільш довготривала з наших здатностей. У похилому віці ми будемо пам'ятати події дитинства семи-восьмидесятилітньої, а то й більшої давнини. Авжеж, пам'ять у всіх нас різна – хтось вірші запам'ятовує, хтось телефонні номери, хтось шлях...

У потоці сучасного життя на кожну людину обрушується лавина інформації, і нам доводиться щось запам'ятовувати, а щось "відкидати". Але інформації стає усе більше й більше, що служить причиною виникнення гострих проблем.

Вірите ви чи ні, але наш мозок справді має необмежені можливості, коли потрібно щось згадати. До того ж вчені запевняють, що людська пам'ять безмежна. І ми використовуємо її потенціал лише на 10%. Саме від неї залежить, як працює наше мислення. У навчанні пам'ять надзвичайно важлива, адже саме їй ви завдячуєте своїм успіхам у навчанні.

Дитяча пам'ять значно гнучкіша за пам'ять дорослих. Наприклад, у одинадцять років вивчити вірш буде набагато легше, ніж у сорок. Проте, не варто розслаблятися, адже так само як і м'язи, які потребують навантаження, пам'яті також необхідне тренування. Ось ми сьогодні з вами також потренуємось і вивчимо декілька вправ, аби поліпшити свої здібності із запам'ятовування. Та перш ніж розпочати тренування, давайте розберемось, які ж види пам'яті існують.

Уявіть, що все не так просто. Пам'ять насправді буває різною. Приміром, вона залежно від того, як довго зберігається інформація. Пам'ять поділяють на **короткочасну** та **довгочасну**. Навіть із назви стає зрозумілим, що короткочасна пам'ять — це коли інформація запам'ятовується швидко, але зберігається

нетривалий час. Довгочасна пам'ять може зберігати велику кількість інформації протягом тривалого та необмеженого часу.

А тепер давайте поговоримо про те, як ми зазвичай запам'ятовуємо інформацію. «По-різному», — скажете ви і матимете рацію. Ми можемо просто запам'ятати «мовби випадково» якісь деталі, зміст книжок, цифри, гарні картинки. А можемо поставити собі завдання запам'ятати, докласти вольового зусилля, змусити себе до запам'ятовування. У першому випадку, коли запам'ятовування та відтворення інформації відбувається автоматично, без особливих зусиль, без постанови завдання запам'ятати, зберегти, впізнати, відтворити, працює так звана мимовільна пам'ять. А у другому випадку вмикається саме довільна пам'ять.

Ось пригадайте, чи помічали ви що випадково запам'ятали віршики, пісеньки, репліки героїв фільмів та мультфільмів, незнайомі іноземні слова, здається, мовби відбиваються в голові мимоволі. Це і є мимовільна пам'ять.

Якщо ж приводити приклад довільної пам'яті, то це хоча б вивчення віршів. Ось спробуйте вдома в батьків, або дідуся чи бабусі попросити пригадати якийсь вірш, які вони вчили у школі, запевняємо, вони зможуть пригадати вірш, який вчили в другому класі! Хоча пройшло вже багато-багато років. Ось такі особливості нашого сприйняття і запам'ятовування

Наша пам'ять зберігає все: почуття, образи, слова, рухи. Тому її також поділяють на емоційну, образну, словесно-логічну, рухову та словесну.

А тепер давайте перевіримо, на скільки розвинена ваша слухова пам'ять.

Це навіть не справа, а, скоріше, весела гра на розвиток слухової пам'яті. Чим більше гравців захоче взяти в ній участь, тим краще. Сенс гри у тому, щоб повторити попередні слова і додати свої. Участь може приймати всі учні класу. Подібні тренування допомагають розвивати обсяг пам'яті.

Ось наприклад, я кажу: «Я поклала в сумку печиво». Ви повинні повторити і додати щось від себе: «Я поклав у сумку печиво і цукерки». Третій знову повторює і додає ще щось, і так далі...

Молодці!

Ми побачили свої слабкі й сильні сторони, саме тому можемо розглянути декілька способів запам'ятовування, які нам знадобляться у подальшому житті і, звісно навчанні. Отже, перевіряємо себе.

1. Повторення

Це найбільш популярний метод, проте важливо правильно його використовувати. Процес повторення працює тому, що ви починаєте передавати інформацію з короткочасної пам'яті (яка має обмежену ємність та тривалість запам'ятовування) у довготривалу, де може зберігатись багато інформації необмежену кількість часу. Зазвичай люди, щоб запам'ятати, записують це знову і знову на папері. Однак, більш ефективним є метод повторювання вголос. Можна навіть повторювати щось перед дзеркалом, неначе навчаючи самого себе.

Інформація може зберігатися в довготривалій пам'яті лише тоді, коли вона оброблена досить «глибоко», а це просте написання. Тобто, коли ви поєднуєте написання із промовлянням інформації вголос, ви формуєте ще один шлях до думки, яку хочете запам'ятати.

Пояснюючи щось для себе, ви ніби цементуєте інформацію у вашій пам'яті (використовується мозком, щоб зрозуміти сенс сказаного). Промовляючи щось вголос, ви допомагаєте зберегти інформацію у відділі прослуханої інформації. Чим більше буде додаткових шляхів запам'ятовування, тим легше буде потім згадати щось важливе.

2. Мнемоніка

Богинею пам'яті у давнину була Мнемозина. Її ім'я сьогодні використовують у назві методу, що полегшує процес запам'ятовування - мнемоніка.

Мнемоніка – це неймовірний спосіб запам'ятовування інформації. За допомогою цього методу ви можете ефективно тримати в пам'яті велику кількість необхідних даних. Таке запам'ятовування ґрунтується на принципі утворення певних асоціацій. Основне завдання мнемоніки – «зашифрувати» інформацію так, щоб полегшити її запам'ятовування.

Ось найбільш поширений приклад. Вам потрібно запам'ятати, які з місяців у році мають 31 день. Зробити це можна за допомогою кісточок пальців, де кожна кісточка буде відповідати місяцю з 31 днем.

3. Метод локусів

Метод, який був відкритий ще древніми греками та римлянами, чудово підійде для візуального навчання, оскільки передбачає використання вашої уяви та просторової пам'яті. Як же він працює? Уявляєте знайому вам кімнату чи вулицю, і закріплюєте за кожним об'єктом певну інформацію.

Коли вам треба щось згадати, варто лише уявити цей простір, побачити об'єкти, які пов'язані з інформацією, та згадати її. Ця концепція була вдало використана у книзі про Шерлока Холмса, де один з героїв використовував власні «чертоги розуму».

Чудовий спосіб зафіксувати щось у пам'яті - це зв'язок тез з добре знайомими зоровими образами (так робили і давньогрецькі оратори) - наприклад є дорога додому і є тези, які потрібно запам'ятати - і перша теза наприклад асоціюється з виходом з під'їзду, другий з деревом, третій з вивіскою магазину. Так, прокладаючи шлях, наприклад до школи, ви подумки асоціюєте всі добре відомі вам деталі з тими словами, що маєте запам'ятати. Потренувавшись, подумки повторивши, ви без проблем зможете відтворити ту інформацію, що мали вивчити.

4. Дрібнення інформації

Це процес подрібнення великих шматків інформації на кілька маленьких шматочків, а потім запам'ятовування цих відрізків (але воно повинно бути поступовим, не все одразу). У вас є велика кількість інформації для запам'ятовування, що робити? Просто розбийте її на частини та запам'ятайте кожен окремо.

У чому секрет? Подібний метод працює тому, що короткострокова пам'ять може вмістити лише 5-6 невеликих речень. Якщо інформації багато, то запам'ятати все не вдасться, а процес запам'ятовування буде складним. Тому розбийте текст на невеликі шматки і вчіть їх поступово – так буде значно легше.

5. Мапа пам'яті

Процес запам'ятовування виглядає наступним чином. Ви обираєте центральну думку, яку треба запам'ятати. Уявляєте її всередині, а навколо неї у вигляді діаграми будете різні ідеї, слова та інші елементи, які відображають сутність цього слова.

Завжди легше сприймається інформація, що подана у форматі візуального малюнку, замість тисячі складних слів. Крім того, така мапа допоможе трансформувати цей малюнок в необхідні слова, коли потрібно буде щось сказати, чи написати.

Ну що, запам'ятали? Пропоную трішки розім'яти пам'ять і провести вправу, що має назву **«Овоч в поміч, або Гості прилетіли»**

Для проведення вправи вам потрібно роздрукувати малюнок, на якому зображені 3 портрети з овочів і фруктів, олівці, аркуші паперу.

Уявіть собі, що в місто прилетіли 3 інопланетянина з далекої овочевої планети. І вам необхідно уважно вивчити їх портрети, запам'ятавши всі деталі зовнішнього вигляду. Ваше завдання уважно їх роздивитися і максимально запам'ятати. На запам'ятовування кожного дається 30 секунд. (Після чого малюнок заховати)

Увага, завдання:



Тепер уявіть собі, що до вас завітали іншопланетяни. Два з них добрі, а один смертельно небезпечний злодій. І цей злодій був другим. Ваше завдання, описати цього злочинця. Це можна зробити усно або письмово.

Молодці! Продовжуємо далі.

А ви знаєте, що Хлопчики та дівчатка інформацію запам'ятовують по-різному?

Як ви вважаєте, хто має більш хорошу пам'ять?

Як ви знаєте, людський мозок складається з двох півкуль. Лівої і правої. І функції в них розвиваються не рівномірно. У дівчаток значно швидше розвиваються функції лівої півкулі порівняно з хлопчиками, а у хлопчиків порівняно з дівчатками — правої. Як це стосується пам'яті?

Виявляється, що ліва півкуля більшою мірою, ніж права, відповідає за словесно-логічну пам'ять, раціональне мислення, позитивні емоції.

Правій же півкулі належить провідна роль у реалізації мимовільних, інтуїтивних реакцій, ірраціональної розумової діяльності, образної пам'яті, негативних емоцій.

Дослідження показують, що в дівчаток краще розвинений вербальний (пов'язаний із мовленням) інтелект, а у хлопчиків — зорово-просторовий.

Дівчатка виявляють більше цікавості до людей та до соціальних ситуацій, ніж до предметів і до розв'язання механічних задач, і в пізнішому віці вони краще володіють мовленням та краще сприймають зовнішню інформацію. Тому говорити, що пам'ять краща у хлопчиків, ніж у дівчаток, або навпаки, — неправильно. Вона просто різна.

Ми з вами вже розглянули декілька прийомів роботи з пам'яттю, пропонуємо розглянути ще декілька вправ, які допоможуть вам як у вивченні уроків так і в повсякденному житті:

1. Записуйте складні для запам'ятовування частини

Механічна і зорова пам'ять допоможуть запам'ятати те, що спочатку здавалося складним. Можна завести спеціальний щоденник і записувати важливі думки до нього.

2. Розкажіть про прочитане друзям

Фахівці рекомендують проговорювати інформацію вголос. Так запам'ятовування відбувається краще. Ви можете скористатися цим і розповісти цікаву інформацію своїм друзям або родичам. Тоді, переказана інформація стане вашим особистим досвідом. Тому відтворити її ще раз стане простіше.

3. Слухайте себе на аудіозаписі

Вивчивши інформацію, запишіть її на диктофон. В часи, коли кожен має мобільний телефон чи смартфон з функцією диктофону, це просто! Засинаючи, увімкніть цей запис. Це дієвий спосіб для того, щоб закріпити вже знайому інформацію.

4. Висипайтеся

Чим довше ви спатимете після вивчення інформації, тим краще будете пам'ятати вранці. Безсонні ночі погіршують пам'ять. Краще поспати пару годин перед контрольною, ніж намагатися довчити ще одне правило

5. Не сидіть на місці.

Вчіть вірші, підручники та доповіді, наvertsаючи круги по кімнаті. Справа в тому, що ходьба активізує роботу мозку, і ваша здатність до запам'ятовування значно збільшується.

Ніхто з людей, які живуть на землі, «абсолютної» пам'яті не має. Як правило, в однієї людини вона трохи краща, в іншій — трохи гірша. Більшість людей забувають 99 відсотків вивчених телефонних номерів та 90 відсотків імен людей, котрі їм зустрічаються.

Досить часто нам доводиться запам'ятовувати різноманітний матеріал хаотично. І навіть якщо нам пощастило чимало запам'ятати, ще зовсім не факт, що в потрібний момент ми зможемо знайти потрібну інформацію, оскільки не знаємо, на яку полицку пам'яті ми її поклали.

Хочу навести вам приклади феноменальної пам'яті широко відомі в історії. Ось, наприклад, стверджують, що Олександр Македонський був здатний впізнати в обличчя всіх солдатів свого тридцяти п'ятитисячного війська. Юлій Цезар знав в обличчя і по імені всіх своїх солдатів - до 30 тисяч чоловік!

Наполеон якось раз на початку своєї кар'єри був посаджений на гауптвахту, знайшов там книгу по римському праву. Прочитав її. Через багато років, коли він вже був головнокомандувачем армії, він міг легко наводити цитати з цієї книги.

Німецький археолог Генріх Шліман, щоб розвинути свою пам'ять, протягом багатьох років щодня вчив напам'ять по кілька сторінок тексту різних книг. Шляхом такого тренування він домігся того, що за 6-8 тижнів був здатен вивчити будь-яку іноземну мову.

Ось такі вони, видатні люди! І на останок хочу запропонувати вам провести вправу на розвиток рухової пам'яті, що має назву «Заборонена вправа»

Завдання: показувати різні вправи, які діти повинні точно повторювати. Але одну вправу повторювати заборонено! Наприклад, сьогодні заборонений рух - поставити руки на пояс. Отже, показати поспіль 5 вправ, наприклад, присісти, підняти руки перед собою, руки вгору, повернути головою, поставити руки на пояс. Далі діти повинні повторити. Намагайтесь заплутати гравців, показуйте рухи в швидкому темпі, відволікайте увагу кумедними рухами. Завдання гравців - не помилитися і не повторити заборонений рух.

Часто кажуть, що людина — це її спогади. Тому ваша пам'ять і пригадування роблять вас такими, яким ви є.

Використані джерела:

Чуб, Н. В. Раз, два, три, чотири, п'ять, просто все запам'ятать... : корисна книжка про те, як розвивати дитячу пам'ять : це зовсім не складно... і вже точно можливо! / Н. В. Чуб. - Харків : Віват, 2014. - 128 с. : іл.

10 ефективних способів ЗАПАМ'ЯТАТИ ВСЕ [Електронний ресурс] : практичні поради // Івано-Франківська обласна дитяча клінічна лікарня . — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <http://www.odkl.if.ua/content/10-efektivnikh-sposobiv-zapamyatati-vse>, вільний. — Назва з екрана.

5 вправ на розвиток слухової пам'яті у дитини [Електронний ресурс] : ігри // Інформаційний портал. Інформація про все. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <http://info-mir.com.ua/5-vprav-na-rozvitok-sluxovoï-pamyati-u-ditini/>, вільний. — Назва з екрана.

5 порад, які допоможуть швидко запам'ятовувати інформацію [Електронний ресурс] : онлайн журнал // “Цікаво знати”. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <http://cikavoznaty.com.ua/2016/10/25/5-hacks-to-remember-everything/>, вільний. — Назва з екрана.

Вправи для розвитку пам'яті молодших школярів [Електронний ресурс] : методичні рекомендації // Навчально-методичний кабінет. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <http://ped-kopilka.com.ua/nachalnaja-shkola/uprazhnenija-dlja-razvitija-pamjati-mladshih-shkolnikov.html>, вільний. — Назва з екрана.

Олінішевська М. 5 порад для швидкого запам'ятовування інформації [Електронний ресурс] : способи ефективного запам'ятовування / М. Олінішевська // Gazeta.ua. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://gazeta.ua/articles/science/5-porad-dlya-shvidkogo-zapamyatovuvannya-informaciyi/694277>, вільний. — Назва з екрана.

Прийоми покращення пам'яті [Електронний ресурс] : основи загальної психології // studme.com.ua. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://studme.com.ua/19620427/psihologiya/priemy-uluchsheniya-pamyati.htm>, вільний. — Назва з екрана.