**Как научиться лучше запоминать.**

*Цель занятия*. Выработать у учащихся навыки рационального запоминания учебного материла.

*План занятия*. 1. Память, ее значение и виды.

2. Приемы развития памяти в труде и учении.

*Материал для проведения занятия*.

Что мы называем памятью? Память – это процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения того, что человек раньше воспринимал, переживал или делал.

Отбирать для запоминания нужно самое важное, существенное, жизненно необходимое. Не засоряйте память пустяками. Запоминайте факты, цифры, формулы, стихи в определенном порядке, в системе, чтобы в нашей кладовой памяти можно было легко и быстро отыскать нужное. Ничего не запоминайте, предварительно не осмыслив. Осмыслить – значит установить причину явления или факта, найти оценку или определение, установить собственное отношение к изученному материалу.

Какой у вас вид памяти? Зрительный? Слуховой? Моторный? Старайтесь пользоваться всеми тремя одновременно, но больше тем, который у вас преобладает. Трудные места читайте вслух, но не забывайте, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Глаз способен воспринимать во много раз быстрее, чем ухо.

Не торопитесь! Выясните, сколько времени вам надо на освоение того или иного материла. У каждого ученика свои временные нормы запоминания.

Помогает запоминать ясно поставленная цель или задача. Важно точно знать, что нужно запомнить и для какой цели: все выучить или часть, передать своими словами или наизусть.

При изучении материала приучайте себя расчленять его на смысловые куски, составлять к ним вопросы или заголовки и вести последовательную запись, сначала в виде плана, потом конспекта. Запоминая по частям (звеньям), старайтесь, чтобы звенья цепи не прятались в памяти, а чтобы вы могли созерцать всю картину сразу. Вот почему стихи, отрывки литературного текста, параграфы, изучаемые по частям, необходимо повторить целиком. Небольшой по объему материал лучше учить сразу, а трудный и большой – по частям, но предварительно познакомившись со всем заданием.

Накануне ответа еще раз проверьте свои знания. Лучше запоминается тот учебный материал, который вы добыли сами. Поэтому старайтесь сами заложить в свою кладовую памяти разнообразные знания, проявляйте самостоятельность в учебе. Чтобы было нескучно повторять, следует при повторении углублять свои знания, связывать старый материал с новым.

Помогают запоминанию и те чувства, настроения, с которыми вы относитесь к изучаемому материалу. Трудно изучать то, что вам не нравится. Заставьте себя полюбить учебный предмет, поверьте в его жизненную ценность и необходимость, поищите в любом учебном предмете интересное, удивительное – и успех обеспечен.

Наполняя свою кладовую памяти драгоценными достижениями науки и практики, помните, что вы должны быть не ходячей энциклопедией, а человеком высоких идей и большого сердца.

При осмысливании текста учебников (фактов, событий и явлений) заменяйте чужие слова привычными, короткими предложениями, не стремитесь заучивать текст слово в слово. Перевод новых сведений на язык собственных мыслей приводит к высоким результатам запоминания.

Важный момент при запоминании – проявление активности памяти. Это достигается следующими приемами: меньше читайте текст, больше пересказывайте его своими словами; пересказывать можно мысленно, но не сразу после чтения, а спустя некоторое время.

Наиболее эффективно повторять через пятнадцать-двадцать минут, через восемь-девять и через двадцать часов после запоминания; не торопитесь заглянуть в текст, если что-то забыли. Постарайтесь напрячь память, но не более трех-четырех минут, иначе это вызовет переутомление.

Не обманывайтесь при чтении или слушании чувством знакомости. То, что материал знаком и понятен, не всегда означает, что вы его запомнили. Только систематическая самопроверка позволит установить, усвоили ли вы заданный урок.

*Задания*. 1. Определите вид памяти у своего товарища. Для этого составьте три списка различных слов и проверьте, каким способом они лучше запомнятся: при прослушивании, при записывании или при внимательном рассматривании списка в течении двух-трех секунд. Проверьте, какой список слов лучше запомнился: если первый, то у товарища слуховая память, второй – моторная, третий – зрительная. Память может быть и смешанная.

2. Обсудите, что помогает вам лучше запоминать. Какой вы избрали порядок для кладовой вашей памяти? Как эту кладовую вы себе представляете: в виде разветвленного дерева или дома с многочисленными коридорами, где вы размещаете материал для запоминания?