Государственное учреждение образования

«Клецкая средняя школа №2»

Факультативное занятие

в 9 классе

**«Память и её проявления**

**в профессиональном труде»**

Подготовила и провела

педагог-психолог

Шалик Наталья Викентьевна

Клецк, 2020

**Тема:** «Память и её проявления в профессиональном труде»

**Цель:**

- дать представление о понятии «память»;

- охарактеризовать основные процессы памяти;

- провести исследование типов памяти;

- выявить особенности памяти учащихся и определить их роль в различных видах профессиональной деятельности;

- формировать навыки соотнесения своих качеств с требованиями определённой профессии к ним.

**Оборудование:**

* оформленные высказывания и пословицы о памяти;
* мультимедийная презентация;
* памятки.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент. Настрой на занятие.**

Упражнение «Комплимент себе любимому»

**II. Вступительное слово. Введение в тему.**

Сегодня очередное занятие в рамках факультативного курса «Мое профессиональное будущее».

И начинаем его с традиционной словарной работы. Сегодня я предлагаю записать в ваши словари следующие профессии:

**(слайд 2)** ТИТЕСТЕР **-** дегустатор чая. Оценивает по 50-60 образцов в день. Оценки идут по внешнему виду, вкусу, цвету листьев, аромату заварки.

**(слайд 3)** БАРИСТА **-** специалист по приготовлению кофе. Занимается приготовлением основных видов кофе и кофейных коктейлей. Правильно оформляет и подает кофе. Знает правила ухода за кофемашиной. Владеет латте-арт (искусство создания рисунков и узоров на поверхности кофе.

На протяжении последних занятий вы изучаете свои возможности для выбора профессии с учетом своего здоровья, темперамента, интересов и склонностей, уровня развития ощущения и восприятия, мышления, внимания, воображения.

Мы с вами будем говорить еще об одном познавательном процессе, который играет важное значение не только в профессиональной деятельности человека, но в целом в жизни.

*(На доске – оформленные высказывания, пословицы, в которых пропущено слово “память”):*

* … – это сокровищница и опекунша всего в мире (*Цицерон)*
* Потерял … – потерял себя
* Личность – это …
* Без … наше прошлое было бы мертво для будущего, а настоящее безвозвратно исчезло бы в прошлом (*С. Рубинштейн)*
* По старой … – что по грамоте
* Без … человек не сможет ничего изобрести, не может скомбинировать и двух идей (*Вольтер)*
* … человеку необходима для всех проявлений души (*Паскаль)*

Пожалуйста, внимательно прочитайте и подумайте, какое это слово?

Сегодня мы будем говорить о памяти – «сокровищнице и опекунше всего в мире», как называл её древнеримский философ Цицерон.

**(слайд 4)** Тема нашего занятия «Память и её проявления в профессиональном труде».

Почему же памяти посвящено столько мудрых мыслей? Что такое память и для чего она нам нужна? Как хорошо и быстро запоминать информацию? Роль памяти в профессиональной деятельности.

На эти и другие вопросы мы сегодня постараемся ответить.

**III. Основная часть**

На что похожа память? **(слайд 5)**

Как мы запоминаем? **(слайд 6)**

Как вы считаете, что такое память? Дайте формулировку.

**(слайд 7)**  Память – это запоминание, сохранение и воспроизведение в нужный момент человеком того, что он слышал и видел, чувствовал и переживал, прочитал и понял, то есть опыта. Это одна из психических особенностей человека.

А давайте на минуту представим, если бы у человека не было памяти. Что было бы тогда? Даже страшно себе представить мир без памяти. Попытку нарисовать его достоверную картину предпринял колумбийский писатель Маркес в романе «Сто лет одиночества». Жители города Макондо, в котором происходит действие, заболевают бессонницей. Но самое страшное в заболевании – не утрата способности спать – от этой бессонницы тело не испытывает какой-либо усталости, – а неизбежное наступление второй стадии болезни – забывчивости. Когда больной свыкается с состоянием бодрствования, в его памяти начинают стираться сначала воспоминания детства, потом названия и назначения предметов, затем он перестает узнавать людей и даже утрачивает сознание своей собственной личности и лишенный всякой связи с прошлым погружается в некое подобие идиотизма.

Известный психолог С. Рубинштейн говорит, что «без памяти наше прошлое было бы мертво для будущего, а настоящее безвозвратно исчезло бы в прошлом».

Но давайте себе представим обратную ситуацию - что было бы, если бы мы запоминали абсолютно все?

Уильям Джеймс (американский философ и психолог) говорил об этом так: «Если бы мы помнили все, то в большинстве случаев мы бы не помнили ничего».

Ну что ж, подведем итоги: мы выявили с вами, что не запоминать ничего – это плохо, но и помнить все – это тоже плохо. Что же тогда можно назвать хорошей памятью? (Вывод: Хорошая память – это запоминать то, что нужно, и забывать ненужную нам информацию).

Какое количество информации может запомнить человек? Насколько точной может быть память человека? Как долго человек может сохранять в памяти информацию?

**(слайд 8)**

• Историки утверждают, что Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат – до 30000 человек.

• Моцарт один раз прослушал сочинение Аллегри и смог после этого воссоздать точную копию по нотам.

**(слайд 9)**

• Великий русский шахматист А. Алёхин мог играть по памяти «вслепую» с 30 – 40 партнёрами.

• Академик С. А. Чаплыгин мог безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил лет пять назад случайно всего один раз.

• Некто Э. Гаон заучил 2500 книг, которые прочитал за свою жизнь. Мало того, он мог не задумываясь вспомнить из них любой отрывок и назвать страницу, на которой этот отрывок написан.

Как вы думаете, у людей каких профессий самая лучшая память?

Самая лучшая память у **(слайд 10)**: актеров – много учат монологов; ученых – потому, что равномерно усиленно работают все части мозга;

пчеловодов – оказывается, продукты пчеловодства очень богаты на микроэлементы, что способствует развитию памяти.

Понятно, что такие способности даны не каждому. Вряд ли мы сможем сделать то же самое. К этим вершинам могут приблизиться не все, лишь единицы. Но ведь мы можем развивать память и достичь довольно неплохих результатов, потому что углубить, расширить, натренировать её по силам каждому из нас.

Виды памяти:

Прежде чем начать работу над своей памятью, необходимо её изучить. Для начала мы поговорим о том, какой бывает память.

1. Наглядно – образная **(слайд 11)** – это память на то, что мы видим, слышим, нюхаем, пробуем, то есть это память на зрительные, звуковые, осязательные, обонятельные образы (органы чувств).

Пример: представьте себе, что вы едите лимон…

Примеры профессий: акустик, оператор связи, звукорежиссер, композитор, певец; повар, дегустатор; дизайнер, маляр, художник.

2. Словесно – логическая **(слайд 12)** – это память на смысл изложения.

Пример: когда мы с вами рассказываем младшим братьям и сёстрам сказку, мы рассказываем её не слово в слово, а помним её сюжет, то есть что за чем идёт, и говорим каждый своим словами.

Примеры профессий: ученый, преподаватель

3. Двигательная **(слайд 13)** – это память на движения.

Пример: профессиональный пианист может играть автоматически, не гляди в ноты и на клавиши.

Примеры профессий: спортсмен, пианист, танцор.

4. Эмоциональная **(слайд 14)** – это память на переживания.

Пример: одна и та же песня часто вызывает у разных людей разные чувства. Это происходит потому, что, слушая знакомую музыку, мы вспоминаем приятные или неприятные моменты нашей жизни. Это память на эмоциональные состояния, имеющие место в прошлом. Яркие эмоциональные переживания быстро запоминаются и легко воспроизводятся.

Примеры профессий: актер, артист, журналист.

Различают также долговременную и кратковременную память **(слайд 15).**

Кратковременная – это запоминание и сохранение информации на короткий срок после однократного и очень непродолжительного восприятия.

Пример: тебе назвали телефонный номер, ты его набрал, позвонил, буквально через 5 минут ты его уже не сможешь вспомнить.

Долговременная – это длительное сохранение информации, которая часто запоминается после многократного повторения.

Пример: я до сих пор помню стихотворения, которые учила ещё в школе.

**Практическая часть занятия**

**Тест на зрительную память**

В течение 10 секунд посмотреть на 10 картин, затем по памяти записать название предметов. **(слайд 16)**

**Тест на слуховую память**

Читается три раза равномерно, с перерывом в 1 секунду ряд слов: число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

К третьему повторению обычно воспроизводится 9-10 слов. **(слайд 17)**

**Тест на логическую память**

Читается 1 раз с интервалом в 2 секунды 10 пар слов:

луч-солнце, сучок – елка, год – месяц, ноль – число, свет – заря,

шум – водопад, дом – обед, нож – вилка, лист – дерево, медь – свинец.

Через 10 секунд читаются только первые слова, вторые необходимо вспомнить.

Норма – 6 пар. **(слайд 18)**

**Тест на кратковременную память** **(слайд 19)**

Предъявляется ряд цифр на 5 секунд. Необходимо записать этот ряд цифр по памяти. Пример: 9, 3, 7, 2, 6, 8, 0, 5, 4, 7, 3, …..

Норма – 7 цифр.

**Тест на долговременную память** **(слайд 20)**

1. Можете ли вы вспомнить, что у Вас было на обед в прошлое воскресенье?

2. Помните ли, как прошел Ваш шестой день рождения?

3. Можете ли Вы вспомнить название первой понравившейся Вам сказки?

4. На какую тему была последняя просмотренная Вами интересная телепередача?

5. Как Вы были одеты на выпускном утреннике после окончания начальной школы?

6. Помните ли Вы имя девушки (юноши), которая (-ый) впервые Вам понравилась (-ся)?

7. В каком возрасте Вы впервые ехали поездом?

8. Можете ли Вы вспомнить, как звали Вашего воспитателя в детском саду?

9. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения Ваших близких?

(слайд 16)

Подсчитайте количество положительных ответов.

8-9 – можете считать, что у Вас очень хорошая долговременная память,

6-7 – хорошая,

4-5 – средняя,

1-3 – Вам необходимо обзавестись блокнотом.

Но как запоминать то, что нужно? Нередко бывает так: задали параграф по естествознанию или по истории, учишь-учишь его, а на следующий день приходишь на урок и не можешь вспомнить и рассказать. Почему так происходит?

Вывод: запоминанию нужно учиться, и на нашем сегодняшнем занятии мы с вами откроем некоторые тайны хорошей памяти и составим для себя памятку о том, как успешно запоминать информацию.

А поможет раскрыть нам секреты успешного запоминания древнегреческая богиня памяти – Мнемозина **(слайд 21).**  Жители Эллады знали и почитали ее не меньше, чем знаменитого Зевса, Артемиду, Аполлона или Афину. Мать Муз, рождённых ею от Зевса (Евтерпа, Клио, Талия, Мельпомена, Терпсихора, Эрато, Полигимния, Урания, Каллиопа). Она хранила память обо всем, что было, и знала то, что будет. Кроме того, она открыла способ рассуждать и определила для всего сущего порядок названий. У Мнемозины был свой источник, который так и назывался – источник Мнемозины, т.е. источник памяти. И тот, кто пил из этого источника, узнавал знания истоков, первоначал. А рядом был другой источник – Леты, т.е., наоборот, забвения. Отсюда, кстати, выражение – «канул в лету». И вот когда музы осеняли поэтов, художников, ученых, эти счастливчики получали доступ к памяти их матери, Мнемозины. Таким образом, творческие люди получают доступ к сверхчеловеческой памяти, опыту и знаниям богов. Мы, конечно, люди современные и относимся ко всему этому как к поэтическому произведению. Но с тех пор осталась традиция и привычка называть многие вещи, связанные с памятью, используя слова «мнемический», «мнемо» и т.д. Например, «мнемические процессы» – это не только запоминание, но и забывание. Другой пример – «мнемотехника». В этом случае речь уже идет об определенных технологиях запоминания, т.е. таких приемах и методах, которые не даны людям от рождения, а специально придумываются как особые интеллектуальные орудия.

Примеры:

«Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

«Не чудесно, не прекрасно, а ужасно и опасно букву Т писать напрасно»

«ЗвонИт звонарь,

ЗвонЯт в звонок,

Чтоб ты запомнить верно смог».

«Биссектриса - это крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам

**Мини – эксперимент.**

Я зачитаю Вам две группы слов. Ваша задача – их внимательно прослушать и запомнить, записать на листочках. (После каждого предъявления группы слов учитель спрашивает, кто, сколько слов запомнил)

1. *Компьютер, яблоко, сердце, трава, крышка, буква, ладонь, стол*
2. *Эмбарго, логарифм, гипоталамус, куафюра, макинтош, ампир, канделябр, анахронизм*

Посмотрите **(слайд 22),** количество слов для запоминания каждый раз было одним и тем же – 8, но почему у нас получились такие разные результаты? Сделайте вывод о том, что лучше запоминается и почему.

Правило №1: **(слайд 23)** «Если хочешь что-то запомнить, нужно понять смысл. Лучше запоминается то, что нам понятно»

Чтобы понять, в чем заключается второй и третий секрет, я поведаю вам такую историю: “Французский психолог Бинэ был не верующим в бога человеком, а его жена, наоборот, была религиозна. Каждый день перед сном она читала молитву, того же требовала и от супруга. Бинэ, не желая обижать жену, покорно повторял за ней слова молитвы. Так продолжалось много лет. Однако после стольких повторений Бинэ все-таки молитвы не запомнил и самостоятельно не мог ее воспроизвести”. Вопрос: почему?

- Давайте сформулируем еще два секрета:

Правило №2 **(слайд 24)** «Лучше запоминается то, что нам интересно»

Правило №3 **(слайд 25)** «Для успешного запоминания важно поставить цель – запомнить»

Сейчас я буду зачитывать вам слова или словосочетания, а вы должны к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок или схематический значок, отражающий это понятие.

*Веселый праздник, обида, богатство, хорошая погода, дружба, обеденный стол, слезы, свирепый тигр, мотоцикл, грустная сказка.*

Вспоминаем слова – рядом с рисунком пишем соответствующее слово или словосочетание. Проверяем. Что помогало нам запомнить слова? Какой вывод можно сделать? Ответы

Формулировка правила №4 **(слайд 26):** «Производя какие-либо действия с тем, что нужно запомнить, мы запоминаем это лучше»

Мы познакомились с 4 маленькими секретами памяти. Конечно, их намного больше, с ними вы познакомитесь, изучая ПАМЯТКУ.

**VI. Рефлексия и подведение итогов занятия**

Похлопайте в ладоши те, кому было интересно на уроке, и скрестите руки на груди те, кому было неинтересно. Потрите лоб те, кому что-то осталось непонятным.

Ну а закончить наше занятие мне бы хотелось рассуждением-пожеланием Шерлока Холмса, знаменитого английского детектива.

“*Мне представляется, что человеческий мозг похож на маленький пустой чердак, который вы можете обставить, как хотите. Дурак натащит туда всякой рухляди, какая попадется под руку, и полезные, нужные вещи уже некуда будет всунуть, или, в лучшем случае, до них среди всей этой завали не докопаешься. А человек толковый тщательно отбирает то, что он поместит в свой мозговой чердак. Он возьмет лишь инструменты, которые понадобятся ему для работы, но зато их будет множество, и все он разложит в образцовом порядке»*