

Рассмотрено
на кафедре *гуманитарных наук*
МАОУ «СОШ № 32»
Протокол № 1 от 30.08.2022



Рабочая программа
«Развитие памяти. Система запоминания Джордано»
10-11 класс (2 год обучения)

68 часов

Составитель:
Паздникова И.В.
Квалификация: 1 категория

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Актуальность. Теоретические основы
3. Цели и задачи
4. Организация занятий
5. Принцип работы
6. Методическая основа
7. Оценка эффективности программы
8. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

Современная психология выделяет три вида памяти: мгновенная (или сенсорная), кратковременная и долговременная.

В сенсорной памяти хранится то, что мы воспринимаем непосредственно органами чувств: видим, слышим, ощущаем, обоняем и пробуем на вкус, после того как сам воспринимаемый стимул уже исчез. Длительность хранения информации в этой памяти невелика, не больше полсекунды. Но сенсорная память очень важна, через неё проходит всё, что связывает нас с внешним миром.

Из кратковременной памяти важная информация переходит в долговременную, где она может храниться годами. Процесс долговременного запоминания информации происходит неосознанно. Именно поэтому мы нередко забываем важные вещи и помним несущественные детали, которые давно следовало бы забыть. Однако существуют приёмы осознанного долговременного запоминания информации. Хорошая память связана с умением замечать важное в увиденном и услышанном, а также перерабатывать информацию, представлять её в виде образов и связывать с тем, что мы уже знаем. Для запоминания необходимы внимание и воображение. Тренировка внимания и воображения — база для развития памяти.

Программа предназначена для всех, кто испытывает сложности с запоминанием, чувствует необходимость развития умственных способностей и хочет стать эффективнее в общении, работе и повседневной жизни, научившись использовать максимум возможностей своего мозга.

Память — это основа человеческого сознания, основа психики. Память хранит, как шкатулка, прошлое человека для его будущего. Любая деятельность — начиная от самых простых действий и заканчивая сложными научными изысканиями — основана на памяти. Любая деятельность основана на том, что образ воспринятого сохраняется в памяти.

Память является свойством нервной системы человеческого организма воспринимать, хранить и воспроизводить информацию. Без памяти невозможны основные интеллектуальные функции человека: обучение, познание и развитие. В современном информационном обществе человек вынужден постоянно напрягать ее: запоминать различную информацию, хранить ее и воспроизводить для получения кого-либо результата. Именно память как особое отличительное свойство человеческого мозга позволяет человеку учиться и совершенствоваться.

Для эффективной переработки и усвоения информации необходимо не только тренировать память посредством эффективных техник запоминания и упражнений, но и обращать внимание на процессы, тесно связанные с запоминанием. Таковыми являются творческое мышление, воображение, внимание и другие.

Курс «Развитие памяти. Система запоминания Джордано» разработан на основе учебника мнемотехники Козаренко В.А.

2.Актуальность. Теоретические основы программы.

Память как способность запечатлевать и сохранять впечатления дарована человеку с самого рождения, но владеть и управлять ею мы учимся всю жизнь. Люди с древних времен старались изобретать приемы, помогающие запоминать нужную информацию, передавая их из поколения в поколение под общим названием "мнемотехника" (от греч. "мнемо" - память). На протяжении детства ребенок начинает последовательно вступать в права владения собственной памятью.

Детская память особенно богата образами объектов, когда-то воспринятых ребенком: вкус напитка и торта, запах мандаринов и цветов, звуки музыки, мягкая на ощупь шерстка кошки и т. п. Это образная память - память на то, что воспринимается при помощи органов чувств: зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния. Поэтому образную память подразделяют на зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, осязательную. В связи с тем, что у человека наиболее важное значение имеют зрение и слух, лучше всего обычно развиты зрительная и слуховая память.

Птак же поэтому встает проблема развития произвольной образной памяти у школьников. Произвольная память достаточно давно изучается в детской психологии. Фундаментальное исследование З.М. Истоминой выявило некоторые механизмы ее генезиса. Основное внимание ею было уделено осознанию детьми мнемических целей. Освоение приемов запоминания исследовалось в работах А.Н. Белоус, Н.В. Захарюта, Л.М. Житниковой, Т.М. Капуновой и других.

В старшем возрасте память постепенно превращается в особую деятельность, которая подчиняется специальной цели запомнить. Ребенок принимает указания взрослого запомнить или припоминать, использовать простейшие приемы и средства запоминания, интересоваться правильностью воспроизведения и контролировать его ход. Но при этом у многих школьников отмечается недостаточность в развитии произвольной памяти, несформированность рациональных приемов запоминания.

Одним из важных путей генезиса памяти считается – развитие ее опосредованности, запоминания при помощи вспомогательных средств, в частности символических, когда школьник начинает управлять собственной памятью, используя один предмет, например, рисунок, в качестве заместителя другого. Этот прием называют мнемотехнической или мнемонической, которая определяется как совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти.

3. Цель и задачи программы

Цель: Формирование способности к эффективному запоминанию информации встречающейся в повседневной жизни и в процессе обучения, применения предложенных методик на практике.

Основные задачи:

1. Формировать предпосылки для превращения процесса запоминания в особую умственную деятельность.
2. Формировать позитивную мотивацию к обучению.
3. Развивать образную и словесно - логическую память.

4. изучить основные методики развития памяти;
5. научиться применять эти методики на практике в жизни и учебе

4. Организация занятий

Занятия проводятся педагогом-психологом один раз в неделю в течение всего года. Продолжительность занятий 40 минут

Все занятия строятся на основе Мнемотехнических и Мнемонических приемах.

Мнемонический тренинг ориентирован на развитие у школьников различных видов памяти, а также процессов запоминания и воспроизведения на основе мыслительных действий и операций.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы: школьник самостоятельно ставит цель запомнить, используя для ее реализации мнемонические средства, причем первоначально осознанно принимает цель от взрослого, т.е. осознает ее не так как поручение, а как цель запоминания, а затем ставит такую цель самостоятельно.

Программа представлена в виде подробных занятий, но не всегда возможно использовать сценарии в неизменном виде. Эти разработки могут служить основой для создания собственных сценариев с учётом потребностей и особенностей каждой конкретной группы. Ценностью программы является психологически обоснованная последовательность групповых занятий. Все занятия имеют общую гибкую структуру, которая разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

5. Принципы работы

- Приоритет общечеловеческих ценностей, ставящий на первое место здоровье и жизнь обучающегося, свободное творческое развитие личности.
- Гуманизм – признание самоценности личности, создание условий для ее гармоничного саморазвития, для реализации ее внутренней и внешней свободы.
- Деятельно-рефлексивный принцип, направленный на развитие культуры рефлексии обучающегося в различных проблемных ситуациях, на анализ собственных действий и поведения, установления связей и причин.
- Принцип свободы и самостоятельности, позволяющий школьнику самостоятельно выбирать цель, определяться в мотивах и способах действия.

6. Методические средства

1. Игры и упражнения направленные на развитие произвольности памяти, используемые в совместной работе.

2. Различные приемы «мнемотехники» - которые облегчают запоминание нужной информации. Использование приёмов мнемотехники, способствует увеличению объёма памяти. Всё это достигается путём образования ассоциаций. Абстрактные объекты, факты заменяются образами, имеющими визуальное, аудиальное или кинестетическое

представление. Связать его с конкретными яркими зрительными, звуковыми образами, с сильными ощущениями.

- прием «выделения частей образа;
- прием «ассоциации»
- прием «визуализации запоминаемых слов»
- прием «придумывание рассказа»
- прием «Запоминание слов одновременно с рисованием, кодированием и т.д.»

7. Оценка эффективности программы

Данная программа поможет школьникам на теоретическом и практическом уровнях изучить основные идеи и методики развития памяти, научатся применять их на практике.

В результате освоения программы каждый участник изучит 6 основных методик развития памяти, сможет применять их в жизни и творчестве.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов с практикой
1	Зачем нужно развивать память?	1
2	Для чего нужна мнемотехника? Что такое мнемотехника и какие типы информации можно запомнить с её помощью?	3
3	Какие факторы могут повлиять на способности к запоминанию?	2
4	Как быстро запоминать информацию надолго. Потенциал нейронных связей.	2
5	Запомнить навсегда. Существует ли точка невозврата в запоминании?	2
6	Создание нейронных связей при запоминании слов	2
7	Простой способ запоминания слов. Применение знаний на практике	2
8	Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.	2
9	Методы быстрого и эффективного запоминания чисел	2
10	Легкий способ запомнить таблицу Менделеева	2
11	Алгоритм сохранения информации	2
12	Как правильно запоминать, чтобы не забывалось?	2
13	Зубрёжка против повторения, как правильно повторять	2
14	С чем связаны нарушения в работе памяти. Как сохранить память на долгие годы. Простые рекомендации.	2
15	Как запоминать исторические даты?	2

16	Как работать с видео материалами и информацией на слух?	2
17	Зависит ли память от питания? Есть ли прямая связь красноречия человека с его памятью?	2
18	Как наш мозг нас обманывает. Рептильный мозг.	2
19	Картизол, дофамин, серотонин, окситацин. «Дешёвый дофамин».	2
20	Как запоминать материал, который не понимаешь?	2
21	Вредно ли запоминать большой объем информации за раз?	2
22	Правила повторения информации	2
23	Фонетическое кодирование или ассоциации	2
24	Фонетическое кодирование и парочки	2
25	Фонетическое кодирование и цепочки	2
26	Обобщение изученного материала	2
27	Численно буквенный код	2
28	Численно буквенный код, характеристики	2
29	Численно буквенный код, запоминание дат, числовой информации	2
30	Обобщение материала	2
31	Метод последовательного приближения	2
32	Запоминание имен	2
33	Практика пройденного материала	2
34	Обобщение изученного материала	2
	Итого:	68

9. Список используемой литературы

1. Ануфриев А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей М.: «Ось -89», 1998г.
2. Гаврина С.Е. Учимся запоминать М.: «Ольма-Пресс», 2003г.
3. Дубровина И.В. Программа работы психолога в школьном учреждении. – М.: 1994г.
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов –н/Д.: «Феникс», 2009г.
5. Зак А.З. Развитие интеллектуальных способностей у детей М.: АРКТИ, 2003г.
6. Мухина В.С. Детская психология М.: «Эксмо-пресс», 2000г.
7. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти М.: «Олма-Пресс», 2002 г
Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми. Психологические игры, упражнения.– М.: Генезис, 2003г.
8. Рудник П.А. Психология М.: 1976г.
9. Учебник мнемотехники. Система запоминания Джордано. Козаренко В.А.: Москва 2007г.