

Любий друже!

Ці правила – поради допоможуть тобі у підготовці до державних іспитів.

- Все, що хочеш запам'ятати – уявляй.
- Май на увазі: все, що ти побачив, почув, до чого доторкнувся – вже запам'яталось. І цю інформацію потрібно лиш спокійно пошукати у себе в голові, користуючись словами або образами-підказками.
- Запам'ятовуй завдяки розумінню прочитаного, а не просто заучуй слова.
- Замість корити себе за невдачу - краще роби з цього висновки. Те, що вже трапилось - не змieniш. Думай про те, що можна зробити для подальшого успіху.
- Не відкладай запам'ятовування інформації на останній момент.
- Легко запам'ятовується те, що уявив. Замість завчати інформацію, краще уявляй собі її через цікаві образи, які потім допоможуть тобі згадати вивчене. Думай образами (уявленнями).
- Не повторюй те, що вивчаєш більше 4 – 5 разів підряд.
- В останню ніч перед іспитом обов'язково відпочинь. Прокинься вранці з гарним настроєм, уявляй майбутні успіхи.
- Хвали себе за успіхи і думай, що ще потрібно зробити. Але вмій давати собі маленькі перепочинки.

ШАНОВНІ БАТЬКИ І ВЧИТЕЛІ!

Варто пам'ятати, що важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил:

- Запам'ятовувати потрібно в доброму настрої і на свіжу голову, коли ще не настала втома.
- Під час запам'ятовування не чергувати матеріал, близький за формою і змістом.
- Слід обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, спираючись на асоціації (сміслові й структурні), виділяючи опорні сигнали (вузлики на пам'ять).
- Немає поганої пам'яті, а є невміння правильно нею користуватись.
- Коли дитина щось вивчає – налаштуйте її на розуміння та уявлення змісту, замість - просто заучувати.

- Не порівнюйте здібності вашої дитини з успіхами інших дітей. Акцентуйте увагу на її досягненнях, а не на помилках.
- Не примушуйте дитину щось зазубрювати. Краще разом з нею пограйтесь в інформацію...

ПАМ'ЯТЬ. ВИДИ ПАМ'ЯТІ.

Пам'ять – процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда.

Види пам'яті

В залежності від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють за змістом чотири види пам'яті: образну, словесно-логічну, рухову та емоційну.

Образна – виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо.

Словесно-логічна – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях.

Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною.

Словесно-логічна пам'ять – специфічно людська пам'ять, на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.

Рухова – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів.

Емоційна – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

За тривалістю розрізняють такі види пам'яті: короткочасна, довгочасна, оперативна.

Короткочасна – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Довготривала – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Оперативна –забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

За способом запам'ятовування пам'ять буває : мимовільна та довільна.

Мимовільна –пам'ять, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.

Довільна –пам'ять, коли ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати.

Умовами успішного запам'ятовування є:

- багаторазове, розумно організоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;
- розбиття матеріалу на частини, виокремлення в ньому смислових одиниць;
- розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває механічним і смисловим (логічним).

Механічне –здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) –спирається на розуміння суті матеріалу.

Умовами успіху довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його важливість, установка на запам'ятовування тощо.

Види відтворення

Відтворення –один з головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і водночас наслідком цього процесу.

Види відтворення:

- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

Впізнавання –найпростіша форма відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнавання буває повним і неповним.

При повному впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі ознайомлення з ним.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді.

Згадування – особливість цієї форми відтворення полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування буває довільним і мимовільним.

Довільне – зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило, відповісти на запитання тощо).

Мимовільне – коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

Пригадування – потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Одним із варіантів довільного відтворення є спогади.

Спогади – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого.

Забування та його причини

Забування – процес, обернений запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнавання.

Причини забування:

- Забування – функція часу. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються.
- Недостатня міцність запам'ятовування.

Індивідуальні особливості пам'яті

Індивідуальні особливості пам'яті: швидкість, точність, міцність запам'ятовування та готовність до відтворення.

Швидкість –визначається кількістю повторень, потрібних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність –характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

Міцність –виявляється в тривалості зберігання завченого матеріалу (або повільністю його забування).

Готовність до відтворення –виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати потрібні їй відомості.