***Развитие внимания и памяти у школьников***

(Материалы для родительского собрания)

Помнить — это все равно что понимать,

а чем больше понимаешь, тем более видишь хорошего.

*Максим Горький*

Верная и деятельная память удваивает жизнь.

*Оноре Габриель Мирабо*

Запоминать умеет тот, что умеет быть внимательным.

*Сэмюэл Джонсон*

Память слабеет, если ее не упражняешь.

*Марк Туллий Цицерон*

Успешность освоения учебной программы школьниками часто зависит от объема и гибкости их памяти, от умения сосредотачиваться и быть внимательными.

Память – это гибкий инструмент, который требует развития и тренировки. Есть факторы, которые способствуют развитию памяти, и факторы, которые, наоборот, ухудшают способности запоминать как на короткий, так и на длительный срок.

Прежде всего, стоит помнить, что способности памяти и внимания напрямую связаны с состоянием нервной системы ребенка. Одним из главных негативных факторов, ухудшающих здоровье школьников, является компьютерная зависимость, интеретзависимость и чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Компьютерную зависимость необходимо своевременно выявить и бороться с ней.

Вот признаки, по которым можно определить, есть ли компьютерная зависимость у вашего ребенка:

* Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлечься на еду и сон;
* Из-за увлечений виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе;
* Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей;
* Интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером.
* Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.

От интернет-зависимости можно избавиться, если переключить внимание подростка на что-либо другое. Для этого, в первую очередь, обратите внимание на образ жизни вашей семьи — **достаточно ли внимания вы уделяете своему ребенку**, есть ли у вас свои интересы и разделяет ли он их, как часто вы собираетесь все вместе, чтобы выйти на природу, сходить в музей, покататься на велосипедах… Если такого нет, попробуйте начать прямо сейчас – поговорите с подростком, дайте понять ему, что вам искренне интересны все его мыли и дела; предложите ему придумать какое-нибудь совместное мероприятие.

Занятия спортом, путешествия и прогулки, общение с друзьями, интересы которых шире, чем жизнь онлайн – всё это способствует появлению новых жизненных целей и приоритетов у молодого человека. Главное, чтобы ваши с ним отношения носили не формальный, а искренний и доброжелательный характер, ведь часто дети с головой уходят в интернет именно из-за нехватки родительской любви и внимания.

Еще одна причина – **неудачи в сфере общения со сверстниками**. В таком случае необходимо помочь подростку обрести уверенность в себе (наверняка кроме компьютера существуют и другие виды деятельности, в которых он может быть лучшим), объяснить ему, что погружение в виртуальный мир – это не выход и не решение проблемы и найти способ расширить круг общения ребенка (например, можно записать его в какой-либо кружок по интересам или отправить отдыхать в хороший детский лагерь – там будут другие ребята, с которыми ему, возможно, удастся наладить контакт).

К помощи психолога или психотерапевта необходимо прибегнуть также в том случае, если компьютерная зависимость подростка затянулась или приобрела слишком серьезный оборот.

Источник: <http://ladyelena.ru/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/>

Устранив негативные факторы, ухудшающие память, необходимо сосредоточиться на развитии и тренировке механизмов памяти и сосредоточения внимания.

Существует достаточно простой комплекс ежедневных неспецифических и специальных упражнений, которым можно обучить ребенка, которыми можно заниматься совместно или приучить детей к самостоятельным занятиям.

1). Одним из лучших способов является заучивание наизусть стихов и прозы. Начните с небольших по объему стихов или отрывков, постепенно увеличивая размер текста и усложняя его.

Прозу учить сложнее, поэтому к ней стоит переходить, когда подросток уже освоил стихи. Необходимо проверять – как долго в памяти остается выученное. Помнит ли он через два дня? А через неделю? А через месяц?

2). Еще два способа развить память – традиционное школьное изложение и пересказ. Пусть подросток близко к тексту перескажет вам прочитанную статью, или главу из книги. Или же напишет изложение, стараясь использовать как можно больше лексики из текста и соблюдая его структуру. Если делать это регулярно, то улучшится не только память, но и речь.

3). Помимо этих традиционных, есть и специальные упражнения на развитие памяти, как зрительной, так и слуховой. Например, произнесите 10 любых слов, не связанных друг с другом логически и попросите подростка повторить все, что он запомнил.

4). Для тренировки слуховой механической памяти произнесите быстро 10 трехзначных чисел. Подросток должен повторить их. В этом, как и в предыдущем упражнении, нормой считается 6 воспроизведенных слов или чисел.

***Специфические упражнения***

Процедура 1

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

МАТЕРИАЛ:

1. курица — яйцо, ножницы — резать, лошадь — сено, книга — учить, бабочка — муха, щетка — зубы, барабан — пионер, снег — зима, петух — кричать, чернила — тетрадь, корова — молоко, паровоз — ехать, груша — компот, лампа — вечер.

2. жук — кресло, перо — вода, очки — ошибка, колокольчик — память, голубь — отец, лейка — трамвай, гребенка — ветер, сапоги — котел, замок — мать, спичка — овца, терка — море, салазки — завод, рыба — пожар, топор- кисель.

Процедура 2

«Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут…»

1. Лев, нападающий на антилопу

2. Собака, виляющая хвостом

3. Муха в вашем супе

4. Миндальное печенье в коробке

5. Молния в темноте

6. Пятно на вашей любимой одежде

7. Бриллиант, сверкающий на солнце

8. Крик ужаса в ночи

9. Радость материнства

10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька

«А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно».

Процедура 3

«За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами».

1. Белорус 11. Масло

2. Экономика 12. Бумага

3. Каша 13. Пирожное

4. Татуировка 14. Логика

5. Нейтрон 15. Стандарт

6. Любовь 16. Глагол

7. Ножницы 17. Прорыв

8. Совесть 18. Дезертир

9. Глина 19. Свеча

10. Словарь 20. Вишня

Процедура 4

Повторение Процедуры 3, но с числами.

1. 43 6. 72 11. 37 16. 6

2. 57 7. 15 12. 18 17. 78

3. 12 8. 44 13. 87 18. 61

4. 33 9. 96 14. 56 19. 83

5. 81 10. 7 15. 47 20. 73

Процедура 5

Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены. Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Процедура 6

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой. Числовые ряды:

37 48 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 84

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Источник <http://moya-pamyat.ru/razvitie-pamyati/kak-razvit-pamyat-u-podrostka.html>

***Упражнения для развития внимания.***

УПРАЖНЕНИЕ 1

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

запомнили менее 5 деталей — плохо;

запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;

запомнили более 9 деталей — отлично.

УПРАЖНЕНИЕ 2

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.

2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

УПРАЖНЕНИЕ 3

1. Возьмите два фломастера.

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

меньше 5 — плохо;

5-7 —средне;

8-10 — хорошо;

больше 10 — отлично.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

4. Ковал я железо ярким днем.

УПРАЖНЕНИЕ 5

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

УПРАЖНЕНИЕ 6

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.

2. Нарисуйте ее во всех деталях.

3. Сравните оригинал с рисунком.

УПРАЖНЕНИЕ 7

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

УПРАЖНЕНИЕ 8

«Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками.

Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

УПРАЖНЕНИЕ 9

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

УПРАЖНЕНИЕ 10

1. Зайдите в незнакомую комнату.

2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

УПРАЖНЕНИЕ 11

1. Возьмите любое стихотворение.

2. Выделите в нем фразы.

3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

УПРАЖНЕНИЕ 12

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.

2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.

3. Составьте карту необычных примет.

УПРАЖНЕНИЕ 13

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

Источник <http://www.elitarium.ru/2004/07/15/razvitie_vnimanija_19_prostykh_uprazhnenijj.html>