

Задание 5.

Цена каждой строки 12,5 баллов.

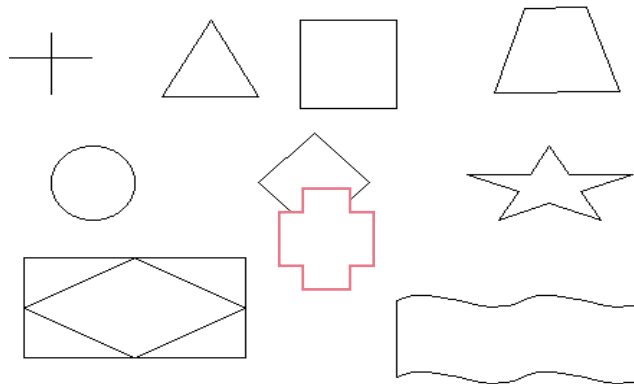
Прочитайте любое стихотворение из книги - 8 строк.

Перед этим дайте себе жесткую установку: "запомнить", затем воспроизведите.



Задание 6. Цена каждой запомненной фигуры 10 баллов.

Запомните 10 фигур



Если ты запомнил

9 - 10 фигур – у тебя

Высокий уровень

7-8 фигур – у тебя

Средний уровень

Меньше 5 твоа

память находится на низком уровне

МАОУ «Устанская СОШ»

Как развивать память

Рекомендации для улучшения памяти и упражнения для её тренировки



педагог-психолог Лебедева ИД.
Школьная служба примирения

Памятка

1. Учи стихи.
2. Пересказывай фильмы.
3. Внимательно слушай и наблюдай за всем, что происходит вокруг тебя.
4. Помечай необходимое для запоминания опорным сигналом или ассоциативным значком.
5. Учи языки.
6. Много читай.
7. Слушай хорошую музыку.
8. Бывай на выставках.
9. Веди записную книжку.
10. Конспектируй нужное и интересное.



Память – лодка, плывущая по реке против течения. Она движется вперед пока гребешь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал грести, тебя тот час же уносит назад.” Китайская мудрость

Упражнения для тренировки памяти.

Задание 1. Цена каждого запомненного слова 10 баллов. За 45 секунд запомните 15 слов.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Ваучер | 9. Культура |
| 2. Виноград | 10. Героиня |
| 3. Манускрипт | 11. Журнал |
| 4. Правило | 12. Зерно |
| 5. Энергетика | 13. Литература |
| 6. Методика | 14. Парнас |
| 7. Масло | 15. Селение |
| 8. Бульдозер | |

Воспроизведите устно или запишите на листе.

Задание 2. Цена каждой запомненной цифры 10 баллов.

Запомните 15 чисел за 15 секунд.

- | | |
|------|-------|
| 99 | 9.71 |
| 24 | 10.90 |
| 3.17 | 11.63 |
| 4.9 | 12.27 |
| 5.32 | 13.84 |
| 43 | 14.13 |
| 1.7 | 15.21 |
| 8.15 | |

Задание 3. Цена каждой цифры 10 баллов.

Запомните номера телефонов за 30 секунд.

895 - 64 - 32

245 - 47 - 12

Задание 4. Цена каждого цветка 10 баллов.

Запомни названия цветов в тексте за 40 секунд.

Любите ли Вы незабудки? Я подарю Вам орхидеи и, может быть, альпийские фиалки. Сам я люблю петунию, цикламены, аспарагус и традесканцию, но могу довольствоваться и простой ромашкой, настурцией и флоксами.