

**Інтегрований урок з основ здоров`я 8 клас**  
**на тему «Розвиток пам`яті та уваги»**

Хмеляр Катерина Миколаївна

вчитель біології та основ здоров`я

Новоукраїнського ліцею №6

Відділу освіти виконавчого комітету

Новоукраїнської міської ради

**Тема:** Розвиток пам'яті та уваги. Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги.

**Мета:** сприяти розширенню знань учнів про пам'ять та увагу, ознайомити учнів з принципами ефективного запам'ятовування, способам розвитку пам'яті та уваги; розвивати здоров'язбережувальні компетенції, навички роботи в парах, самоконтролю ; виховувати свідому потребу у збереженні та зміцненні психічного здоров'я.

**Обладнання:** робочий зошит, підручник.

**Тип уроку:** інтегрований (біологія та основи здоров'я)

### Перебіг уроку

#### **1. Організаційний момент.**

Під час Льодовикового періоду тварини замерзали і гинули. Їжаки зрозуміли, що жити стало дуже небезпечно, тому вирішили зібратися всі разом, притулитися один до одного і таким чином зігрітися. Так вони захистили себе від холоду. Проте, хоча їм і стало тепло, та гострими голками вони кололи один одного. І тому їжаки вирішили знову розійтись. Але це означало – вмерти від холоду!

Прийшлося їжакам вибирати: або змиритися з гострими голками своїх сусідів, або вимирати. І тому, зрештою, вони знову вирішили зібратися і жити разом. Вони навчилися терпіти невеликі рани, які наносить таке спільне проживання з іншими – тому що тепло, яке їм давали співродичі, було значно важливішим.

Мораль:

Щоб побудувати хороші стосунки, не обов'язково зводити разом ідеальних людей, які не мають недоліків. Треба навчитися жити з іншими, не дивлячись на всі їх мінуси, і цінувати їх плюси.

- Давайте з повагою відноситися один до одного.

**Вправа «Комплімент».** Учні по черзі говорять один одному компліменти.

#### **2. Актуалізація опорних знань:**

Вправа Ромашка

На пелюстках написані питання, учень відриває пелюстку читає питання і відповідає.

1. Назви властивості творчого мислення.
2. Що таке логічне мислення?
3. Що сприяє ефективному навчанні?
4. Що таке логічне мислення.
5. Як можна формувати логічне мислення.

Вправа «Мозковий штурм»

- Що на вашу думку є пам'ять?
- Що таке увага?

#### **3. Мотивація навчальної діяльності:**

Здавна люди шукали способи засвоєння знань, удосконалювали техніки запам'ятовування, від імені давньогрецької богині пам'яті Мнемозіни походить термін «мнемоніка», що означає «мистецтво запам'ятовування». Нині розроблено чимало способів, прийомів і методів, що полегшують запам'ятовування. Використовуючи їх, учень швидше обробляє, аналізує, засвоює, систематизує та краще запам'ятовує інформацію.

Отож і ми з вами сьогодні ширше ознайомимося із процесами пам'яті та уваги, розглянемо способи їх розвитку, та спробуємо вирішити що ж важливіше для людини: пам'ять чи увага.

Основні питання уроку:

1. Що таке пам'ять ?
2. Які способи розвитку пам'яті?
3. Що таке увага та які її властивості?
4. Якими способами можна тренувати та розвивати увагу?

(Запис теми в зошит).

#### **4. Вивчення нового матеріалу:**

1. Пам'ять ,її біологічні особливості: (Наталя Анатоліївна).

Вчитель основ здоров'я:

Ми в же знаємо, що на успішне навчання впливає робота нашого мозку, що кожна півкуля головного мозку відповідає за свої функції.

Американський дослідник Дж. Боген показав, що переважання активності однієї з півкуль поряд з вродженими факторами може бути обумовлено особливостями виховання і навчання, тобто тренуванням.

Насправді ж нормальна психічна діяльність передбачає спільну роботу обох півкуль.

**Пам'ять** (мнемічні процеси) – це психічний процес, який полягає в закріпленні, збереженні та послідовному відтворенні досвіду людини

Пам'ять є підґрунтям психічного життя людини. Завдяки пам'яті людина може здобувати необхідні для діяльності знання, вміння та навички. Пам'ять — неодмінна умова психічного розвитку людини.

**У пам'яті розрізняють такі основні процеси:** запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

**ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ** - це утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Що складніший матеріал, то складніші й ті тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Наша пам'ять наскільки універсальна, що має можливість запам'ятовувати навіть маленькі дрібнички, які потім складаються в єдине ціле , що і дає нам змогу відтворити матеріал використовуючи різні асоціації. На даний час існує універсальний і зовсім нескладний метод запам'ятовування великого обсягу матеріалу, вмістивши його на одну сторінку зошити. Що ж це за метод вам розкажуть ваші однокласниці, які мали випереджувальне завдання.

(Повідомлення про карту пам'яті, або ментальну карту).

## 2. Основні методи ефективного запам'ятовування:

*Вчитель основ здоров'я:*

Образи зовнішнього світу, які виникають у корі головного мозку під час сприймання, не зникають безслідно. Вони зберігаються в пам'яті. Пам'ять завжди була предметом дослідження, в результаті яких виділено чинники, від яких залежить її робота.: це уява й асоціації.

Робота з підручником: с. 73, обговоренням.

Запитання до учнів: Як на вашу думку, коли ми намагаємося щось запам'ятати, ми повинні використовувати один якийсь спосіб?

В результаті створюємо СЛС.

**Фізкультхвилинка:** дівчатка показують декілька танцювальних рухів учні повинні їх повторити.

## **3. Поняття уваги та її властивості: (Наталя Анатоліївна)**

**Вчитель основ здоров'я:**

Однією з найбільших проблем при підготовці до ЗНО є не стільки великий обсяг інформації, яку треба запам'ятати, а те, що себе майже неможливо змусити сконцентруватись на цій інформації. На щастя, увагу, як і будь-яку іншу властивість нашого мозку, можна тренувати. Ми підібрали 5 простих щоденних вправ, які покращать вашу увагу!

Варто пам'ятати, що увагу не лише можна, але й потрібно розвивати! Регулярні тренування дозволять підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, і навіть більше – допоможуть зробити уважність і зосередженість невід'ємними рисами ваших учнів.

**Вправа «Кольори-слова»**

**Червоний. Зелений. Синій. Жовтий.** Фіолетовий. **Помаранчевий. Коричневий. Синій й. Червоний. Чорний. Зелений.** Блакитний. **Жовтий. Коричневий. Чорний. Зелений . Синій. Фіолетовий. Блакитний. Жовтий. Чорний. Червоний. Помаранчевий. Коричневий.**

Завдання для учнів: якнайшвидше називати кольори, але не читати текст.

**. Уважно дихаємо.**

Сядьте в зручну позу на підлозі або на стільці. Спина пряма, руки лежать спокійно, очі прикриті. Внутрішньо зверніть увагу на своє дихання. Дихайте глибоко і уважно стежте за кожним вдихом і видихом. Не занурюйтесь у жодну думку, що лізтиме в голову. Завжди повертайте увагу до вдиху і видиху. Стежте за тим, як повітря проникає через дихальні шляхи в ваші легені, повільно наповнює і розширює їх. А потім, після паузи, так само повільно покидає, проходячи в

зворотному напрямку.

Це хороша вправа не лише для підвищення зосередженості, а й для оперативного усунення зайвого хвилювання, наприклад, перед екзаменом, ЗНО, важливою зустріччю, побаченням.

Час виконання 3-5 хвилин. З кожним разом збільшуйте час на виконання.

## **2. Вправа «Лінія».**

На чистому аркуші паперу за допомогою олівця чи ручки, дуже повільно і плавно, ведете лінію і зосереджує всі думки і увагу тільки на ній. Як тільки зловили себе на відволіканні — робите маленький пік наверх, як на кардіограмі, і продовжуєте. За підсумками неважко підрахувати кількість відволікань. Хороший рівень концентрації, якщо за три хвилини немає жодного піку.

## **3. Секундна стрілка.**

Поставте годинник перед собою під час будь-якої цікавої програми/серіалу. Протягом 2-х хвилин утримуйте увагу тільки на секундній стрілці, не відволікаючись на те, що відбувається на екрані.

## **4. Прості дії.**

Спробуйте привчити себе робити якісь дії з найбільш можливою концентрацією уваги. Наприклад, зав'язувати шнурки, мити посуд, або навіть переставляти ноги при ходьбі не на автоматі, а так, ніби робите щось складне.

## **5. Симультанне запам'ятовування.**

«Симультанне» означає «миттєве»: за одну мить, за один короткий спалах світла наш мозок здатний сприйняти (побачити, зрозуміти, обробити) величезний обсяг інформації. І цього можна досягнути через тренування.

Киньте секундний погляд на яскраво освітлену сторінку з метою побачити і запам'ятати якомога більший обсяг інформації. Тренуйтеся і порівнюйте результати подальших спроб.

А тепр подивимось що нам говорить наш підручник: с. 74-75, перегляньте очима дане питання та скажіть що сприяє розвитку уваги?

( Тиша, мотивація, ефективне читання, активне слухання, чергування праці та відпочинку).

## **5. Узагальнення знань:**

Робота в парах: завд.1 с.40,

Завд.3 с.40.

Повернемося до наших запитань, які ми сформулювали на початку уроку та дамо на них відповіді.

Сформуємо сходинки успіху: «хочу розвинути пам'ять та увагу.....

Дію відповідно до плану.)

То що ж важливіше пам'ять чи увага?