

**Розвивальна програма, спрямована на  
розвиток когнітивної сфери  
учнів 5-7 класів**

**«В'яжемо вузлик на пам'ять»**



**«Knit knot for memory»**

Укладач:  
практичний психолог  
Ставківського опорного  
навчально-виховного комплексу  
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-  
дошкільний навчальний заклад»  
Зіньківської міської ради  
Полтавського району  
Полтавської області  
Петраченко Наталія Іванівна  
e-mail: [natakapoltawka1973@gmail.com](mailto:natakapoltawka1973@gmail.com)  
моб. тел. (097)9058387

Укладач: Петраченко Н.І. В'яжемо вузлик на пам'ять. Розвивальна програма підвищення рівня пам'яті учнів.

С. Ставкове, 2024- 27 с.

Рецензенти: Мандрика В.В. – виконуючий обов'язки директора Ставківського опорного навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів-дошкільний навчальний заклад»

Розглянуто на засіданні педагогічної ради, протокол № 1 від 02.09.2024 року.

Посібник містить матеріали для дослідження пам'яті, тренінгові заняття для зміцнення пам'яті учасниками освітнього процесу, практичні рекомендації. Застосування запропонованих технік та методик дозволить ефективно поліпшити процеси запам'ятовування підлітків.

Рекомендовано для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів-предметників.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1. Пояснювальна записка .....	6
РОЗДІЛ 2. Розвивальна програма «В'яжемо вузлик на пам'ять» .....	9
Список використаних джерел .....	19
Додатки .....	20

## Вступ

**Актуальність проблеми.** Образи предметів і явищ, що виникають у процесі відчуття, сприймання, а також пов'язані з ними думки, емоції, дії не зникають безслідно, а фіксуються і зберігаються в мозку людини. При потребі враження, які сприймалися раніше, можуть бути відтворені у вигляді образів, уявлень про предмети та явища.

Пам'ять- це психічний процес, який відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення.

Вона є необхідною умовою психічного розвитку людини, адже нові утворення ґрунтуються на зафіксованих здобутках.

Без уявлень пам'яті неможлива розумова діяльність і взагалі здатність нормально жити. Людина, позбавлена пам'яті, за словами І.М. Сеченова, постійно перебувала б у стані новонародженої.

Пам'ять- складова пізнавальної діяльності індивіда, причому не лише чуттєвої, а й раціональної, що забезпечує його включення в практичну діяльність.

Стрес від війни накопичується і впливає на всі системи організму, і пам'ять не виключення. але її можна тренувати та покращувати.

Пам'ять — це насамперед процес забування. Ми отримуємо забагато інформації, тому мозок «чистить» враження за день, щоб «записати» головне. Це відбувається на нейрохімічному рівні — якісь зв'язки між нейронами зникають, інші зміцнюються. Останні лишаються в пам'яті. У цьому процесі задіяні різні частини мозку, тому вся система дуже складна і крихка. І стрес на неї точно впливає, але важко сказати, як саме, бо всі на нього реагують по-різному.

Люди у принципі мало від стресу захищені. Еволюційно життя готувало нас лише до короткотермінового гострого стресу, коли є загроза, від якої ми рятуємося. А зараз ми живемо у стані та очікуванні небезпеки. Війна і пов'язаний з нею стрес порушує запам'ятовування, тому що наші думки весь час сфокусовані на іншому.

Наша коротка пам'ять обмежена. Вона як оперативна пам'ять у комп'ютері. За день ми можемо завантажити лише певну кількість інформації. Тож дуже важливо розуміти, що й комп'ютерні ігри, і домашні справи та інші заняття за день – усе це йде у відділ пам'яті, а він обмежений. Тому дітям варто спочатку отримати корисну інформацію, а потім погратися в якісь ігри, які теж покладуть інформацію в “комірчину пам'яті”.

Зараз є великий потік негативної інформації, від якої потрібно себе якимось обмежувати. Діти теж читають новини в соцмережах. Більшість із них зараз користується Tik-Tok і перебуває в коротких квантах інформації. Це теж перебудовує мозок дітей. Дітям, які користуються соцмережами й Tik-Tok зокрема, важче зосереджуватися на чомусь складному. А навчання насправді це ж теж про зусилля. Натомість у соцмережах формується звичка отримувати швидко задоволення, такий швидкий дофамін, замість того, щоб реально сісти попрацювати й досягти результатів.

Програма «Вузлик напам'ять» спрямована на розвиток різних видів пам'яті у підлітків 5-7 класів. Для активної реалізації розвивального впливу ми обрали переважно ігрову форму проведення занять, оскільки саме гра дає можливість здійснити більш глибоке проникнення в світ дитини та здійснити в ньому продуктивні перетворення. Діти даного віку, ще зазвичай, проявляють жвавий інтерес до ігрової форми діяльності та активно беруть в ній участь. Отже, в програмі використовувався розвивальний матеріал паралельно з елементами гри. Вправи були підібрані з урахуванням основних вікових особливостей пізнавальної сфери

Робота за програмою допоможе розвивати навички швидкого запам'ятовування певного обсягу матеріалу, навчить збільшити обсяг пам'яті та переводити її із короткочасної до довготривалої. Ця програма сприятиме формуванню впевненості у власних силах, підвищить успішність учнів, дасть змогу розкрити і розвинути свої здібності.

## **РОЗДІЛ 1. Пояснювальна записка**

**Мета програми:** розвиток пам'яті, творчого мислення, створення ситуації успіху для кожної дитини.

### **Завдання:**

- 1) Вчити дітей зосереджувати увагу на завданні та виконувати його.
- 2) Розвивати творче мислення.
- 3) Допомогти дітям підвищити рівень впевненості у собі.
- 4) Навчити планувати самостійні тренування з метою засвоєння нової інформації та протидії втраті пам'яті.

### **Практичне значення програми.**

Матеріали можуть застосовуватися практичними психологами та соціальними педагогами для роботи з розвивальними групами, а також використовуватися під час проведення тренінгових занять.

### **Форми та методи роботи:**

Програма упорядкована таким чином, щоб практичний психолог міг максимально ефективно її застосувати за певних умов. Вона базується на принципах простоти використання та доступності методологічного матеріалу, раціонального використання часу для занять та обробітку результатів досліджень. Інтерактивна методика програми сприяє підвищенню якості сприймання і виконання завдань. Заняття проходять за принципом партнерства, із подальшим аналізом, зворотнім зв'язком, формують дружній стиль спілкування, позитивні емоції, створюють ситуації успіху.

Крім цього система занять включає:

-Вправи на розвиток пам'яті, уваги, уваги, мислення, розвиток спостережливості та довірливості, вміння працювати за поданим зразком.

### **Структура занять:**

Вступна частина кожного заняття налаштовує групу на спільну роботу, встановлює емоційний контакт між усіма учасниками.

Робоча частина – основне значеннєве навантаження всього заняття. Вона складається з ігрових, тренінгових вправ, бесід, ігор.

Завершальна частина кожного заняття закріплює позитивні емоції, передбачає рефлексію, групове єднання.

**Організація:** програма розрахована на 8 занять. Тривалість кожного заняття –45 хвилин. Цільова група: заняття розроблено з врахуванням вікової категорії та розраховано на вік 10 – 12 років. Оптимальна кількість дітей – 8-10 осіб.

**Умови проведення і оснащення:** клас або будь-яке інше просторе приміщення; стільці; парти; дошка або листи ватману; плакати-заготовки для вправ; олівці. фломастери; білий папір формату А4; (обладнання відповідно до кількості учнів у групі)., роздатковий матеріал відповідно до вправ.

**Очікувані результати:** заняття допоможуть учням 10-12 річного віку в ігровій формі поліпшити слухову, зорову й образну пам'ять, розвивати довільність психічних процесів, підвищити рівень саморегуляції, формувати мотиваційну готовність до шкільного навчання.

#### **Методи моніторингу та оцінки програми:**

1) Для визначення рівня опосередкованого запам'ятовування -методика Л.С. Виготського.

2) Для дослідження продуктивності запам'ятовування - методика «Піктограми» за О.Р. Лурією.

3) Для визначення типу запам'ятовування та відтворення матеріалу - методика П. Нечаєва.

4) Для визначення типу пам'яті.

#### **Критерій ефективності програми:**

Підвищення показників когнітивної сфери учнів 5-7 класів за результатами повторної діагностики після проведення розвивальних занять

### **ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ**

<b>№ заняття</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Час</b>
1	<b>Перший вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
2	<b>Другий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>

3	<b>Третій вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
4	<b>Четвертий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
5	<b>П'ятий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
6	<b>Шостий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
7	<b>Сьомий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>
8	<b>Восьмий вузлик напам'ять</b>	<b>1 год</b>

## **РОЗДІЛ 2. Розвивальна програма**

### **«В'яжемо вузлик на пам'ять»**

#### **«Knit knot for memory»**

### **Заняття 1. «Перший вузлик напам'ять»**

#### **1. Привітання**

Мета: дозволяє об'єднувати учасників групи, створювати атмосферу групової довіри і прийняття.

Інструкція. Всі учасники тренінгу сідають на стільці об'єднуючись у коло обличчям один на проти одного та вітаються по черзі називаючи себе.

#### **2. Проводиться тестування**

1) Для визначення рівня опосередкованого запам'ятовування -методика Л.С. Виготського.

2) Для дослідження продуктивності запам'ятовування - методика «Піктограми» за О.Р. Лурією.

3) Для визначення типу запам'ятовування та відтворення матеріалу - методика П. Нечаєва.

4) Для визначення типу пам'яті

#### **3. Вправа – прощання «Посмішка по колу»**

Мета: здійснити ритуал прощання, зближення дітей.

Кожен учень передає сусіду зліва направо посмішку, і так далі.

### **Заняття 2 «Другий вузлик напам'ять»**

*Мета: Розвиток зорової пам'яті*

#### **1. Налаштування на роботу, привітання**

Учні отримують мотузочки, на яких на початку кожного заняття зав'язують «вузлик напам'ять» («Knit knot for memory»). (Традиція зав'язувати вузлики на пам'ять прийшла з глибокої давнини. коли не існувало розвиненої системи

рахунку і борги однієї людини іншій позначалися кількістю вузлів на спеціальній «боргової мотузку». Вдаючись до такої системи обчислення, стародавня людина здійснювала справжнісінький магічний ритуал, що дозволяє примножувати достаток. Ось тому-то і вузлик на пам'ять, щоб не забути про борги.)

## **2. Гра «Художник»**

*Мета: налаштування на співпрацю; розвиток зорової пам'яті.*

Дитина грає роль художника.

Вона уважно розглядає того, кого буде «малювати». Потім відвертається і дає його словесний портрет. Психолог може допомагати дитині запитаннями.

## **3. Гра "Детективи"**

*Мета: Створення сприятливої емоційної атмосфери; розвиток зорової пам'яті, уважності.*

1 варіант: «Що зникло?». На столі викладається 10 різних предметів. Одному з учнів пропонується протягом 15 с запам'ятати всі предмети. Потім учня просять вийти із класу, а на столі вилучають один предмет. Учень має пригадати, якого предмету немає на столі.

2 варіант: «Що не на своєму місці». На столі викладається в певному порядку 10 предметів або малюнків. Дітям потрібно запам'ятати розташування протягом 20 с. Для відтворення порядку предметів учні заповнюють таблицю, яку звіряють з оригінальним. Діти підраховують правильну кількість відповідей і фіксують у таблицю. Гру повторюють тричі, відповіді фіксуються і порівнюються результати.

## **4. Вправа на релаксацію «Приємно згадати»**

Вправа заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконавання. У випадку невпевненості у власних силах, при розв'язанні якогось завдання рекомендується уявити і проаналізувати досвід успішного розв'язання подібних проблем в минулому. Нарешті, потрібно твердо собі сказати: «Я вирішував задачі набагато складніші, розв'яжу і цю!»

## **5. Закінчення. Обговорення.**

### **Заняття «Третій вузлик напам'ять»**

*Мета: розвиток мислення, зорової та короткочасної пам'яті*

#### **1. Налаштування на роботу, привітання.**

#### **2. Гра «Ланцюжок дій»**

*Мета: розвиток пам'яті*

Дитині пропонують ланцюжок дій, які потрібно виконати в певній послідовності. Наприклад: «підійди до шафи, візьми книгу, поклади її на середину столу тощо».

Потім нехай учень сам придумає і дає команди психологу. Коли психолог буде виконувати завдання нехай учень перевіряє чи правильно та послідовно його завдання виконано.

#### **3. Вправа "Усвідомлення візуального матеріалу".**

*Мета: розвиток пам'яті*

Для цієї вправи буде потрібно листок паперу, олівці і секундомір. На малюнку представлено 12 зображень. Дитині пропонується розглянути малюнки першого рядка, закривши останні аркушем паперу, щоб вони не відволікали увагу. Через 30 с попросите їх закрити цілком всю сторінку і намалювати по пам'яті предмети першого рядка. Потім запропонуєте їй порівняти, наскільки її малюнки відповідають малюнкам зразка. Далі перейдіть до наступного рядка. З двома останніми рядками попрацюйте одночасно

#### **4. Вправа «Запам'ятай і змалюй»**

*Мета: розвиток пам'яті та моторики.*

Психолог демонструє протягом 3-5с низку геометричних фігур. Після цього учні відтворюють на листку це по пам'яті.

Для ускладнення вправи кількість фігур можна збільшувати, а також змінювати їх на інші об'єкти.

#### **5. Вправа на релаксацію (із заняття 2)**

## **6. Завершення, обговорення.**

### **Заняття «Четвертий вузлик напам'ять»**

*Мета: розвиток пам'яті за допомогою шифрування*

#### **1. Налаштування на роботу, привітання.**

#### **2. Вправа «Шифрування за допомогою картинок».**

*Мета: розвиток уваги та пам'яті.*

1) Виділити в назвах предметів, зображених на картинках (від трьох до шести картинок), перші звуки й скласти з цих звуків слово.

*Наприклад:* кінь, іграшки, телефон – «кіт»; морква, автобус, качка – «мак»; кран, око, ваза, дерево, рука, автобус – «ковдра».

2) Виділити в назвах предметів останні звуки й скласти з них слово.

*Наприклад:* яблуко, вінок, відро – «око»; хліб, лампа, гриб, огірок, морква – «бабка»; машина, кавун, книга, банан, бджола, колос – «ананас».

#### **3. Вправа «Малювання».**

*Мета: розвиток пам'яті*

Якщо дитині важко запам'ятати слова, які ви назвали, дайте їй аркуш паперу та кольорові олівці. Запропонуйте до кожного слова зробити малюнок, який би допоміг їй потім згадати ці слова.

Те ж саме можна зробити і при запам'ятовуванні фраз. Дитина сама обирає, що і як малюватиме. Головне, щоб це допомогло їй потім згадати прочитане.

Наприклад, називаєте сім фраз:

- ❖ Хлопчику холодно.
- ❖ Дівчинка плаче.
- ❖ Тато працює.
- ❖ Бабуся відпочиває.
- ❖ Мама читає.
- ❖ Діти граються.

❖ Час засинати.

До кожної фрази дитина робить малюнок (схему). Після цього запропонуйте їй точно відтворити всі фрази. Якщо виникають труднощі, допоможіть підказкою.

#### **4. Завершення, обговорення**

### **Заняття «П'ятий вузлик напам'ять»**

*Мета: розвиток мислення, пам'яті, формування навичок узагальнення.*

#### **1. Налаштування на роботу, привітання.**

#### **2. Вправа «Кросворд»**

*Мета: розвиток мислення.*

Психолог пропонує дитині із слова «ластівка» скласти якнайбільше слів, використовуючи тільки ті букви, з яких воно складається.

#### **ЛАСТІВКА**

Стіл, лак, салат, кава, вітала, тікала, тікав, сітка, лавка, віл, кіт, світ, сіла, Савка, літак...

#### **МУЗИКАНТ**

Танк, музика, кант, кузина, муза, зима, таз, туз...

#### **САДІВНИК**

Сад, сів, сік, садив, віник, Іван, нива, два, сани, він, вік...

#### **СОЛОДКА**

Сода, сад, коло, коса, косо, колос, лак...

#### **3. Вправа «Тренування запам'ятовування логічно не зв'язаних слів».**

*Мета: розвиток пам'яті.*

Нижче приведено 10 назв (кожне під відповідним порядковим номером), які слід запам'ятати. Для запам'ятовування учні повинні написати міні-твір, використовуючи 10 слів за їх номерами. Після учням пропонується відтворити набір слів, при цьому підглядати до тексту не можна.

Варіант 1. Приклад міні-твору: Ввечері **українець** Микола захотів зварити **кашу**, тому взяв **ножиці**, щоб надрізати пакет із крупою. Микола захотів викинути пакет додолу, але **совість** йому не дозволила. Потім він побачив на столі **словник** забруднений **глиною**. Поруч лежало **масло** на **папері**. Микола не зміг знайти в темряві **солодощі**, тому запалив **свічку**.

- 1) Українець; 2) Каша; 3) Ножиці; 4) Совість; 5) Словник;  
6) Глина; 7) Масло; 8) Папір; 9) Солодощі; 10) Свічка.

Варіант 2. 1) Дерево; 2) Стіл; 3) Річка; 4) Корзина; 5) Гребінець; 6) Мило;  
7) Їжак; 8) Гумка; 9) Книга; 10) Сонце.

#### **4. Вправа на релаксацію**

#### **5. Підведення підсумків, завершення.**

### **Заняття «Шостий вузлик напам'ять»**

*Мета: розвиток короткочасної пам'яті, уваги, налаштування на роботу, створення позитивного настрою.*

#### **1. Налаштування на роботу, привітання.**

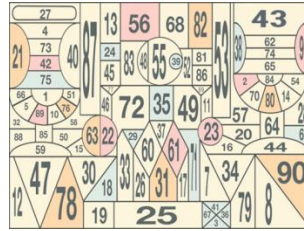
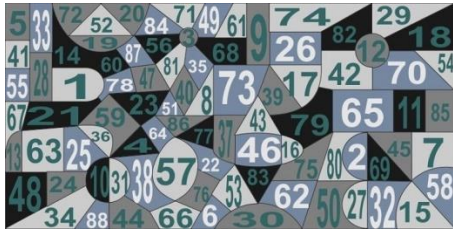
#### **2. Гра «Вербальна пам'ять»**

Учням пропонують протягом 5 хвилин записати якнайбільше слів з однієї із запропонованих тем, наприклад, можна запропонувати теми «Школа», «Фізика», «Географія», «Музика», «Спорт» тощо.

#### **3. Вправа «Таблиці Шульте»**

Дітям демонструються таблиці, в яких в хаотичному порядку розміщені числа. Числа розміщені у вигляді правильних геометричних фігур – квадратні чи прямокутні таблички. Всі сектори однакового розміру. Для ускладнення виконання вправи можна використати таблиці з різними кольорами, нерівномірним розміщенням елементів, різними формами й розмірами секторів. Важливо якомога швидше знайти в табличці всі числа в порядку зростання або ж, навпаки, спадання. Під час виконання вправи учнем психолог фіксує час та

заносить до таблиці. Вправу варто повторити тричі, зафіксувати час виконання та порівняти результати, зробити відповідні висновки.



9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

#### **Ефективність від вправ:**

- Розвиток уваги.
  - Швидкість реакції.
  - Синхронізація роботи двох півкуль мозку.
  - Таблиці Шульте покращують техніку читання.
  - Вправи покращують пам'ять.
  - Підвищується здатність сприйняття інформації (зокрема, прочитаного тексту).
  - Покращується концентрація в роботі, навчанні.
  - Покращення зору.
- 4. Вправа на релаксацію.**
- 5. Рефлексія. Підведення підсумків заняття.**

### **Заняття «Сьомий вузлик напам'ять»**

*Мета: активізація рухової пам'яті дитини, розвиток мислення.*

#### **1.Налаштування на роботу, привітання.**

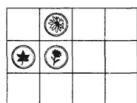
#### **2.Гра «Гудзик».**

*Мета: розвиток пам'яті.*

Для гри з групою дітей потрібна відповідна кількість однакових наборів гудзиків, в кожному з яких жоден гудзик не повторюється. У кожного гравця є ігрове поле - це квадрат, розділений на клітинки. Спочатку психолог виставляє на своєму полі 3 гудзики, учень повинен поглянути і запам'ятати, де який

гудзик лежить. Після цього психолог закриває листком паперу своє ігрове поле, а кожна дитина повинна на своєму полі повторити те ж розташування гудзиків. Чим більше в грі використовується клітинок і гудзиків, тим гра складніша.

*Наприклад:*



### 3. Вправа "Запам'ятовування віршів".

*Мета: розвиток пам'яті.*

Будь-який текст можна представити уявними образами, на цьому і заснована пропонована техніка запам'ятовування, якою слід виучувати дітей.

Виберіть вірш (можна той, який учні будуть вивчати напам'ять на уроці української літератури). Прочитайте його. Зробіть з учнями аналіз за наступним алгоритмом:

а) Прочитайте уважно перший рядок вірша.

б) Закрийте очі і спробуйте зримо уявити собі зміст цього рядка в розумі. Постарайтеся намалювати картинку яскравою, відчутти, як ти до неї відносишся: подобається тобі її зміст чи ні.

в) Перейди до наступної строчки. Прочитай її вголос і представ у своїй уяві. Продовжуй те ж саме зі всіма рядочками.

У дитини в голові повинна вийти дуже ясна картина образів, що містяться у вірші. Дайте їй завдання прочитати весь вірш вголос без зупинки, підкріплюючи слова виникаючими зоровими образами.

г) "Тепер, - говорите ви дитині, - спробуй пригадати вірш, відштовхуючись від уявних образів. Закрий очі і відтвори ті образи, які тобі запам'яталися. Опиши їх своїми словами".

д) Перевір себе, повторно перечитуючи вірш вголос. Якщо потрібно, підправ образи, перечитуючи вірш ще раз уважно. виправ також послідовність, в якій ці образи у тебе виникають.

е) Читаючи вірш, вслухайтесь в звучання слів. Звертайте увагу на ритм і рими. Кожного разу обговорюйте заучуваний вірш; опишіть і охарактеризуйте з дитиною вірші, попросить його поділитися враженнями від самого тексту.

є) Під час перечитування вірша додавайте відповідні жести руками, рухи тіла, щоб яскравіше уявити зміст вірша

#### **4. Вправа на релаксацію**

#### **5. Рефлексія. Підведення підсумків.**

### **Заняття «Восьмий вузлик напам'ять»**

*Мета: розвиток зорової пам'яті, мислення та уваги, проведення повторної діагностики когнітивної сфери, підведення підсумків роботи*

**1.** Привітання, налаштування на роботу.

**2.** «Де я?»

Ведучий пропонує всім учасникам заплющити очі й ставить кожному з них по черзі запитання, що стосується перебування тут і зараз.

Учасник, якому було поставлено запитання, відповідає на нього вголос. Інші учасники, кожен подумки, відзначають неточності відповіді. Пізніше, у процесі обговорення справи в усіх буде можливість висловитися.

Запитання приблизно такі:

- Скільки учнів знаходиться в цій кімнаті?
- Скільки вікон у цій кімнаті?
- Скільки ламп у цій кімнаті?
- Яка дверна ручка на входних дверях? (Описати)
- Якого кольору шпалери?
- У що одягнений сусід ліворуч?
- Яке взуття в сусіда праворуч?

Запитання можуть стосуватися особливостей кімнати, предметів, що розташовані в кімнаті, учасників, їхнього одягу та ін. Під час обговорення

ведучий ще раз по черзі зачитує поставлені раніше запитання, даючи кожному учаснику можливість доповнити свою відповідь і усунути неточності.

**3. Проведення повторної діагностики.**

**4. Рефлексія. Підведення підсумків.**

Учні отримують пам'ятки «Вузлик-пам'ятка» («Knot-reminder»)

## Список використаних джерел

1. [https://alexus.com.ua/5-prichin-pogirshennya-pamyati-i-10-sposobiv-polipshitipamyat/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwj4K5BhDYARIsAD1Ly2rvyWgyceg-\\_-jOWP2UtOmaf0kR0xhgSyHpo\\_EyA7NFetwS5ndWg4aAqlOEALw\\_wcB](https://alexus.com.ua/5-prichin-pogirshennya-pamyati-i-10-sposobiv-polipshitipamyat/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwj4K5BhDYARIsAD1Ly2rvyWgyceg-_-jOWP2UtOmaf0kR0xhgSyHpo_EyA7NFetwS5ndWg4aAqlOEALw_wcB)
2. <https://arbook.info/asocziativna-pamyat-yak-z-yiyi-dopomogoyu-zapamyatovuvati-ta-krashhe-vchitisya/>
3. <https://babel.ua/profit/88518-zgadayte-koli-vostannye-zabuvali-shchos-vazhlive-ne-mozhete-todi-cya-korist-dlya-vas-i-vashoji-pam-yati-yaka-vse-chastishe-pidvodit>
4. <https://justsmart.com.ua/uk/blog/yak-rozvynuty-pamyat-i-uvagu-v-dytyny-vpravy-ta-porady/>
5. <https://life.pravda.com.ua/health/2020/07/12/241617/>
6. <https://nus.org.ua/articles/stres-vid-vijny-pogirshuye-zapam-yatovuvannya-yak-trenuvaty-svij-mozok-ta-chy-dopomozhe-v-tsomu-zubrinnya-virshiv/>
7. [https://skakovskiy.blogspot.com/p/blog-page\\_25.html](https://skakovskiy.blogspot.com/p/blog-page_25.html) таблиці Шульте онлайн
8. <https://vseosvita.ua/library/embed/01007bwn-6d05.docx.html>
9. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c0v719v28qgo>
10. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. – К.:Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
11. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. — Київ : Літера ЛТД, 2021. — 160 с.
12. Пам'ять дитини/ Упоряд.: С Максименко, Л. Терлецька, О. Главник. — К.: Главник, 2004.— 112 с. — (Психол. інструментарій). Бібліогр.: с 93.

### **Дослідження опосередкованого запам'ятовування**

**Мета роботи:** визначення рівня опосередкованого запам'ятовування.

**Матеріал:** набір з 30 карток із зображенням предметів та набір з 15 слів.

**Методика проведення.**

Перед підлітком на столі кладуть усі картки, щоб їх було добре видно. Психолог називає слова, а підліток до кожного слова шукає таку картинку, яка допоможе йому пригадати ці слова. Коли підліток виконає завдання, психолог попереджує його, що перевірка запам'ятовування відбудеться через годину. Перевірка відбувається таким чином: психолог демонструє будь-яку картку та пропонує дитині пригадати слово.

**Слова для запам'ятовування:** світло, обід, ліс, навчання, одяг, поле, гра, птах, кінь, шлях, ніч, миша, молоко, стілець, молоток.

**Обробка результатів.**

Інтерпретація результатів носить якісний характер. Якщо підліток правильно підбирає картки до простих, конкретних слів (наприклад, «ліс», «одяг»), а до більш складних, абстрактних (наприклад, «ніч», «гра») нічого підібрати не може, це означає, що процес встановлення складних опосередкованих зв'язків утруднений. Нормою вважається, якщо підліток може відтворити 100% матеріалу, який пред'являвся. Якщо дитина нічого не може пригадати, а лише називає малюнки на картках, це свідчить про порушення цілеспрямованості мислення. Така дитина на момент утворення зв'язку ніби втрачає основну мету роботи, яка полягає в тому, щоб поєднати вибір картки з наступним відтворенням слова. Якщо підліток відбирає багато карток на відтворення одного слова, це може свідчити про порушення цілеспрямованості відбору, нестійкості способу роботи. Незвичайні, надоригінальні зв'язки можуть вказувати на певні порушення мислення..

### Дослідження продуктивності запам'ятовування

**Мета роботи:** визначення особливостей опосередкованого запам'ятовування, його продуктивності, а також характеру мислення, рівня сформованості мислення.

**Матеріал:** папір, кольорові олівці, набір слів з методики «Піктограми».

#### Методика проведення.

Підліткові пропонується запам'ятати слова, які називає психолог. Для полегшення запам'ятовування піддослідному потрібно намалювати малюнки для кожного слова. Але писати назву слів або позначати літерами не можна. Можна малювати все, що завгодно, аби малюнок допоміг тобі відтворити назване слово. Психолог зачитує словосполучення з інтервалом у 50-60 сек. Відтворити слова за малюнками пропонується через 40-60 хвилин.

#### Набори слів

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1) теплий вечір    | 1) смачний обід   |
| 2) голодна дитина  | 2) хвора жінка    |
| 3) сміливий вчинок | 3) темна ніч      |
| 4) беззубий дід    | 4) снігова буря   |
| 5) щастя           | 5) любов          |
| 6) перемога        | 6) сумнів         |
| 7) ворожнеча       | 7) дружба         |
| 8) багатство       | 8) справедливість |
| 9) мрія            | 9) страх          |
| 10) розум          | 10) очікування    |
| 11) нудьга         | 11) космос        |
| 12) надія          | 12) сила.         |

#### Інтерпретація результатів.

Підраховується кількість правильно відтворених словосполучень у співвідношенні із загальною кількістю запропонованих словосполучень.

$C = V/A * 100\%$  , де

C - коефіцієнт довготривалої пам'яті;

A - загальна кількість словосполучень;

B - кількість відтворених словосполучень,

75% - 100% - високий рівень;

50% - 75% - середній;

30% - 50% - низький;

нижче 30% - дуже низький.

Цікавий також якісний аналіз піктограм. Усі зображення можна класифікувати за 5 основними видами: абстрактні, знаково-символічні, конкретні, сюжетні та метафоричні.

Абстрактні зображення - у вигляді рисок, відрізків, які не дають конкретного образу.

Знаково-символічні - у вигляді знаків або символів (геометричні фігури, стрілки тощо).

Конкретні - конкретні предмети.

Сюжетні - предмети, персонажі, що зображуються, поєднані в яку-небудь ситуацію, сюжет, або займаються якоюсь діяльністю.

Метафоричні - зображення у вигляді метафор, художніх фантазій.

Якщо дитина користується абстрактним і знаково-символьним типами малюнків, то для неї характерна здатність до узагальнення, синтезу інформації, до абстрактно-логічного мислення.

Якщо дитина користується сюжетними та метафоричними зображеннями, то для неї характерна наявність художніх здібностей, образне мислення.

Якщо дитина користується конкретними зображеннями, то для неї характерне конкретно-дійове мислення, оперування об'єктами, які безпосередньо сприймаються, здатність до практичного мислення.

### Дослідження типу запам'ятовування та відтворення матеріалу

**Мета роботи:** визначення впливу змісту слів на запам'ятовування та відтворення матеріалу.

**Матеріал:** набір слів з методики П. Нечаєва, папір, олівці.

#### Методика проведення.

Психолог зачитує підліткові стовпчики слів. Після того, як він зачитує перший стовпчик, підліток має записати всі слова, які запам'ятав. І так само з усіма стовпчиками. Усього шість стовпчиків. Слова зачитуються з інтервалом у 5 секунд. На відтворення слів кожного стовпчика дається 3-4 хвилини.

#### Обробка результатів:

Обробка виконується за ключем. Кожному слову приписується певна цифра, потім однакові цифри додаються (наприклад, усі одиниці, усі двійки, усі трійки тощо). Оцінка результатів: 1- позначає зоровий тип запам'ятовування та відтворення матеріалу; 2 - слуховий тип; 3 - тактильний та термічний тип; 4 - руховий тип; 5 - почуттєвий тип; 6 - абстрактний тип запам'ятовування та відтворення матеріалу. Тип може бути переважаючим, домінуючим, декілька типів можуть поєднуватися.

квітка 1	гуркіт 2	слизький 3	возити 4	захоплення 5	давнина 6
іржання 2	укол 3	кидати 4	гордість 5	особистість 6	качка 1
теплий 3	крутити 4	радість 5	розрахунок 6	дошка 1	шепіт 2
ходити 4	ніжність 5	спосіб 6	вінок 1	постріл 2	хиткий 3
любов 5	сутність 6	кінь 1	гомін 2	м'який 3	штовхати 4
вічність 6	річка 1	лепет 2	мокрый 3	носити 4	сміливість 5
хмара 1	шелест 2	спека 3	писати 4	нудьга 5	правда 6
крики 2	пекучий 3	падати 4	лютість 5	перепони 6	куля 1
гладкий 3	танцювати 4	сварка 5	душа 6	стіна 1	рокіт 2
рухати 4	заздрість 5	різниця 6	письмо 1	тупіт 2	холод 3
переляк 5	засіб 6	палець 1	гудок 2	жорсткий 3	стрибати 4
подвиг 6	свічка 1	видих 2	гарячий 3	літати 4	злоба 5

## **Дослідження типу пам'яті**

**Обладнання.** Набір карток.

**Процедура проведення.** Дослід складається з трьох етапів (А, Б, В).

**А.** Слухова пам'ять. Дослідник зачитує 10 слів: літак, лампа, яблуко, олівець, гроза, качка, млин, папуга, листок, обруч. Учні уважно слухають і запам'ятовують, після чого повинні записати слова, які кожен запам'ятав, в будь-якому порядку.

**Б.** Зорова пам'ять. Дослідник демонструє через кожні 5 с 10 карток, на яких чітко написані слова: чайник, ніж, метелик, свічка, точка, колода, журнал, малина, хомут, дошка. Після цього учні записують ці слова в будь-якому порядку.

**В.** Рухова пам'ять. Дослідник зачитує, з учні пошепки за ним повторюють, «записують» у повітрі, а після досліду — в зошит слова: пароплав, собака, парта, чоботи, наука, калач, гай, гриб, жарт, жовнір. Після того, як всі три серії досліду проведено, дослідник читає слова кожної серії, а учні відмічають у себе в зошитах знаком слова, які були правильно ними відтворені. Підраховують результати за кожною серією слів, порівнюють їх та визначають на цій основі тип пам'яті, який переважає у кожного з учнів.

## Вузлик-пам'ятка



### Knot-reminder

#### Метод ключових слів.

Ключове слово — це «вузлик», який пов'язує інформацію, що безпосередньо з нашою свідомістю і дозволяє нам її відтворити.

Для запам'ятовування будь-якої інформації достатньо виділити 1-2 ключових слів та запам'ятати їх, після чого варто тільки їх згадати — пригадується вся фраза.

Для цього текст, який необхідно запам'ятати — поділяють на частини. В кожній частині виділяють головну думку, яку можна записати мінімальною кількістю слів, які необхідно пов'язати між собою і запам'ятати. Таким чином, формується певний кістяк тексту, зміст і форму якого можна відновити в пам'яті ключові слова.

### «Зубрилка»

Буває, що деякий матеріал зовсім «не йде». В цьому випадку можна просто почати зубрити.

- повтори про себе чи вголос те, що потрібно запам'ятати;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунди, через 4 секунди;
- повтори, через 10 хвилин;
- для переходу матеріалу в довготривалу пам'ять — повтори його через 2-3 години;
- повтори через 2 дні, через 5 днів.

Вузлики-пам'ятка



Knot-reminder

### Десять порад як швидко запам'ятати інформацію

1. **Розумійте.** Немає сенсу зазубрювати незнайомі слова, фрази чи формули. Швидше за все, ви не згадаєте їх вже наступного дня під час опитування на уроці. Закрийте книгу і спробуйте сформулювати, про що там було написано.
2. **Інтервальне повторення.** Інформація не забувається вся одночасно, це відбувається поступово, наприклад, протягом години забувається більше половини вивченого. Щоб цього не відбувалося, потрібно повторювати матеріал перший раз – відразу після прочитання, другий – через 20 хвилин, третій – через 8 годин і востаннє – через день.
3. **Вибирайте головне.** Об'єм пам'яті не безкінечний. Тому виділяйте головне. Під час читання одразу виділяйте основні. Використовуйте прийом “жовтого маркера”, заснований на тому, що запам'ятовуються повніше ті дані, що виділяються на тлі інших. Також добре запам'ятовується те, що записане від руки.
4. **Ходіть.** Рухова активність покращує роботу мозку. Ходіть із кімнати в кімнату, читаючи підручник, а потім зробіть перерву та прогуляйтеся на свіжому повітрі, зробіть фізичні вправи. Крім руху пам'ять покращує зміна місця навчання.
5. **Читайте та переказуйте вголос.** Під час читання вголос мозок бачить інформацію очима та додатково сприймає через слух.

6. **Вивчайте поступово.** Не намагайтеся вивчити все одразу, а розбийте на частини, запланувавши відпочинок чи зміну діяльності після запам'ятовування кожної з них.
7. **Шукайте асоціації.** Якщо неможливо осмислити прочитане, займіться підбором асоціацій. Це відмінний прийом щодо іноземної мови. Подумайте, які звукові, тактильні, смакові асоціації викликає у вас слово, на що воно схоже на звучання.
8. **Візуалізуйте.** Створюйте схеми, розвішуйте стікери з новими словами. Нехай стікери з термінами та словами іноземною мовою оточують вас скрізь, регулярно трапляючись на очі. Можете підписати назву предметів домашнього побуту іноземною мовою. Так швидше запам'ятаєте, як називається англійською чайник, кран або сорочка.
9. **Додайте емоційне забарвлення.** Наша пам'ять любить яскраві барви. Тому вчити вірші чи текст участі у п'єсі оптимальніше одночасно з необхідними інтонаціями та мімікою. Зв'яжуйте матеріал з емоціями та історіями з життя, книг чи фільмів.
10. **Підготуйте організм.** Налаштуйтеся на продуктивну роботу, не забувши відпочити та виспатися перед цим. Зробіть обстановку комфортною, виключивши подразники та зайвий шум. Попросіть друзів та членів сім'ї не турбувати пару годин.