Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №2 м. Копичинець

Гусятинського району Тернопільської області

***Розвиток уваги, сприйняття, пам’яті, творчих здібностей***

***Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам’яті, уяви***

**(Урок-тренінг з основ здоров’я, 7 клас)**

Учитель біології,

основ здоров’я

**Василькевич С.І.**

**2022р.**

**Тема. Розвиток сприйняття, уваги, пам’яті, творчих здібностей.**

***Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам’яті, уяви.***

**Мета:** формувати навики активного творчого пошуку, мотиваційної спрямованості пошуку нестандартних рішень;

розвивати пам'ять, сприйняття, увагу, уяву, мислення;

сприяти самовихованню, самовдосконаленню, підвищенню самооцінки.

*Тип уроку:* засвоєння нових знань.

*Форма проведення:* тренінг.

*Обладнання:* на дошці малюнок двох берегів річки: берег сподівань та берег здійснення мрій; плакат із правилами групи; стікери, маркери, схеми, картки для виконання практичних вправ.

**Хід уроку**

**І. Вступ**

**1.**Привітання.*«Знайомство»*

Вправа проводиться для створення доброзичливої атмосфери у формі самопрезентації: «Яке значення має моє ім’я».

**2. Повідомлення теми і мети уроку.**

Формування разом з учнями мети й завдань уроку.

**3. Повторення правил групи.**

Тренер просить учасників згадати, які правила роботи встановила і використовує група.

**4. Очікування.**

Учасники тренінгу записують свої очікування на клейких аркушах і прикріплюють на «березі сподівань».

**ІІ. Основна частина**

**1. Виявлення рівня поінформованості.**

*Робота в парах. Мозковий штурм.*

Учні об’єднуються у пари (так як сидять) і виконують завдання на картках (листки із питаннями роздає вчитель на кожну парту, учні роблять записи в зошитах):позначте (ТАК, НІ), чи завжди ви виконуєте такі правила:

* Повернувшись зі школи, ти повинен пообідати та обов'язково відпочити близько 1-1,5 години.
* Краще в цей час подивитися телевізор.
* Можна трохи поспати.
* Оптимальний час для приготування уроків – період між 19-ю і 20-ю годинами.
* Починати виконувати домашнє завдання бажано з найменш важких предметів, переходячи до складніших.
* Максимальна тривалість періоду працездатності становить 30-40 хв., після чого слід 15хв. відпочити. Можна зробити кілька фізичних вправ під музику.
* Під час підготовки уроків тебе нічого не повинно відволікати: ні телефон, ні телевізор, ні радіо, ні розмови.
* Візьми за правило готувати уроки в день отримання завдання.
* Задачі з математики краще розв’язувати в той день, коли їх було задано.
* Домашні завдання в усній формі можна виконати заздалегідь, а ввечері напередодні уроку повторити перед сном.

2. Актуалізація проблеми*. Роздуми над ситуацією*

Михайло готувався до контрольної ретельно. Напередодні він просидів усю ніч, пригадуючи навчальний матеріал. Але результат контрольної роботи виявився досить скромним, оскільки безпосередньо на уроці хлопець багато чого не зміг пригадати.

Як ви вважаєте, чому так сталося?

3. *Руханка - пантоміма*

Тренер називає вид спорту, а діти виконують рухи з нього (футбол, баскетбол, настільний теніс, бокс, плавання і т. д.).

4. Інформаційне повідомлення вчителя.

Учитель пояснює, що таке здібності, розвиток їх у школі. Під час розповіді тренер використовує схеми, поступово вибудовуючи їх на дошці.

*Здібності* — це сукупність індивідуальних властивостей кожної людини, які необхідні для успішного виконання певних видів діяльності. Здібності до навчання потребують розвитку, вони виявляються тільки при прояві наполегливості і інтересі до справи, якою людина займається.

*Можливості розвитку здібностей окремої людини*

|  |
| --- |
| Розвиток здібностей |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Спортивні здібності:• секції• спецшколи | Художні здібності:• гуртки• спецшколи• ДДЮТ | Наукові здібності:• уроки• МАН• олімпіади• додаткові заняття• Інтернет | Музичні здібності:• музичні школи• музичні гуртки• ДДЮТ |

*Роль школи в розвитку здібностей*

Конкурси

Уроки

Школа

Секції

Гуртки

МАН

Шкільне самоврядування

Свята

Олімпіади

*Ступені розвитку індивідуальних можливостей людини*

|  |
| --- |
| Задатки (особливість кори головного мозку) |
| ↓ |
| Здібності (добрі результати певних дій) |
| ↓ |
| Обдарованість (найкращі результати певних дій) |
| ↓ |
| Талант (особливі досягнення) |
| ↓ |
| Геніальність (надзвичайні досягнення, визнані сучасниками або нащадками) |

Пояснення до схеми

*Задатки* — схильність людини до певного виду діяльності.

Уродженою може бути схильність до успішного освоєння певної людської діяльності, тобто гарні задатки людини. Проте потрібно зазначити, що мати задатки — це не означає бути здатним до виконання певної діяльності. Це лише означає, що людина легко може освоїти даний вид діяльності й домогтися у ній значних успіхів.

*Здібності* (фізичні, розумові) — специфічні [психофізичні властивості](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) [людини](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0), що необхідні для успішного виконання однієї або кількох видів діяльності та які визначають успіхи людини в цій діяльності. Здібності – це властивості людини, які дозволяють людині щось робити успішно.

Важливим фактором розвитку здібностей є [інтерес](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1) людини до вивчення певної галузі.

На прояв і розвиток здібностей впливають:

• любов до справи, пристрасна захопленість;

• позитивне ставлення до обраної діяльності;

• працьовитість, воля, рішучість, цілеспрямованість, висока працездатність.

На розвиток здібностей також впливають умови життя й діяльності людини, її психічні особливості.

На розвиток здібностей несприятливо впливає надмірне розумове або фізичне перевантаження, що призводить до перевтоми, зниження рівня працездатності.

*Обдарованість* — високий рівень задатків і схильностей людини, вияв природних можливостей і здібностей людини, що значно перевищують середній рівень.

Обдарованість є результатом і свідченням високого рівня інтелектуального розвитку.

Обдарованість є поєднанням природжених і набутих якостей людини. [Трудова діяльніст](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1)ь, [виховання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), [спілкування](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з іншими мають вирішальний вплив на формування і яскраві вияви обдарованості особистості.

Розрізняють обдарованість музичну, поетичну, художню, артистичну, технічну, наукову (зокрема, математичну) тощо.

Вищими рівнями обдарованості є [талант](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%82) і [геніальність](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C).

*Талант*— високий рівень обдарованості, природний хист людини до певного виду діяльності; видатні природні здібності людини до діяльності в якійсь галузі та уміння, які розвиваються з набуттям навичок і досвіду.

Талант обумовлює високий рівень розвитку спеціальних здібностей, які дають людині змогу успішно, самостійно й оригінально виконати певну складну діяльність. Така сукупність здібностей дає змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості і суспільною значимістю.

Перші ознаки таланту можуть виявитись вже в дитячому віці, разом з тим талант може проявитись і пізніше. Талант може проявитися в різних сферах людської діяльності в галузях музики, літератури, природничих наук, техніки, спорту, в організаторській і педагогічній діяльності, в різноманітних видах виробництва.

Поєднання здібностей, які є основою таланту, в кожному випадку буває особливим, властивим тільки певній особистості. Про наявність таланту слід робити висновок за результатами діяльності людини, які мають вирізнятися принциповою новизною, оригінальністю підходу.

Слово походить від міри ваги «талант». З грецької і латинської мов, слово перекладається як «вага». У Новому Заповіті є «Притча про таланти», в якій йдеться про трьох рабів, яким господар подарував монету під назвою «талант». Один закопав свій талант у землю, другий розміняв його, а третій примножив.

*Геніальність* — це набір здібностей, який визначає появу творців, що мають історичне значення в житті суспільства, засвідчують нову епоху в розвитку культури, науки та науково-технічного прогресу. Ґеніяльність (од лат. genius — «дух») — це найвищий ступінь прояву творчих сил людини.

5. Зворотній зв'язок. Запитання до учнів

— А що потрібно від учнів?

(Бажання, самодисципліна, знання своїх особливостей, наполеглива праця.)

— Що допоможе учням визначити свої здібності?

(Самооцінка, психологічні тести, консультації психолога.)

6. Виконання вправи на концентрацію уваги, розвитку пам’яті.

Робота в групах*. Вправа «атоми – молекули»* (використовується як руханка і для об’єднання у групи).

Учасники тренінгу – атоми, хаотично рухаються по навчальному приміщенні, тоді за командою тренера об’єднуються у молекули по троє, по четверо (залежить від кількості учасників). Так формуються 4 групи. Кожна група отримує картки із описом вправ.

*Впрва1.* Подивіться на запропоновану репродукцію впродовж 3-4 секунд.



Назвіть деталі (предмети), які ви запам’ятали.

Якщо ви запам’ятали:

• менше ніж 5 деталей — ваша увага слабка;

• від 5 до 9 деталей — увага гарна;

• понад 9 деталей — увага відмінна.

*Вправа 2.* Подивіться на малюнок упродовж 3-4 секунд, а потім назвіть предмети, які ви запам’ятали.



Якщо ви запам’ятали:

• менше ніж 5 деталей — ваша увага слабка;

• від 5 до 9 деталей — увага гарна;

• понад 9 деталей — увага відмінна.

Тренуйтесь, добиваючись того, щоб запам’ятати якнайбільшу кількість деталей.

*Вправа 3*. Усі сідають у коло. Перший учасник називає будь-яке слово. Наприклад, «річка». Наступний учасник гри повторює слово, що було назване, і вимовляє будь-яке своє слово. Наприклад, «човен». Третій учасник гри повторює вже два попередніх слова («річка», «човен») і додає своє слово. І так далі. Найкраща пам’ять у того, хто запам’ятав найбільшу кількість слів.

*Вправа 4*. Для цієї вправи знадобляться аркуш паперу, олівці й секундомір. На малюнку, що поданий нижче, є 12 зображень. Розгляньте малюнки першого рядка, затуливши решту аркушем паперу, щоб вони не відволікали уваги. Через 30 секунд затуліть цілком усю сторінку й намалюйте з пам’яті предмети першого рядка. Потім порівняйте, наскільки ваші малюнки відповідають малюнкам зразка. Далі перейдіть до наступного рядка. Із двома останніми рядками попрацюйте одночасно.



**ІІІ. Заключна частина.**

1. Рефлексія. Підсумок уроку. *Вправа «Карусель»*

Всі учасники розподіляються на дві групи і сідають один проти одного, утворюючи карусель. За сигналами тренера вони пересуваються на одне місце, виконуючи такі завдання:

- розповісти один одному, що було цікавого на занятті;

- обговорити з новим партнером, що дізнались нового на тренінгу.

2. Очікування.

Учасники, чиї очікування справдились, переносять свої стікери на берег «здійснення мрій».

3. Домашнє завдання.

Опрацювати §13.

4. Прощання.

Всі учасники стають у коло, беруться за руки, заплющують очі і, стискаючи руки, намагаються передати один одному тепло свого серця. Потім, взявшись за руки, говорять одночасно «Дякуємо!».