

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ
Ways to Improve Your Memory
Способы улучшения памяти
8 класс

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта	Ways to Improve Your Memory	
Учебный год	2023-2024	
Образовательное учреждение	МБОУ гимназия №5 г. Владикавказ	
Класс	<u>8</u>	
Предмет (образовательная область)	английский язык	
Авторы	Учащиеся 8 классов	
Руководитель	Дзампаева М. Э.	
Цели и задачи	<ul style="list-style-type: none">• Расширение знаний английского языка.• Формирование навыков редактирования и оформления различных видов работ, с использованием компьютерных технологий.• Формирование навыков создания интерактивных презентаций, дидактического материала, тестов.• Формирование навыков создания презентаций	
Тип проекта	практико-ориентированный, краткосрочный	
Авторский продукт	Презентация, постер	

Сроки и основные этапы выполнения проекта	- подготовительный этап (выбор темы) - основной этап (оформление творческого проекта) - заключительный этап (защита проекта)	2024
Программы	Microsoft PowerPoint	

Этапы работы:

1. Выбор темы.
2. Постановка цели и задач.
3. Изучение литературы, Интернет-ресурсов
4. Изготовление продукта

Введение

Память является одной из самых важных когнитивных функций, играющих ключевую роль в нашей повседневной жизни. Она позволяет нам сохранять и воспроизводить информацию, накапливать знания и навыки, а также формировать личные и профессиональные отношения. В условиях современного мира, когда объем информации постоянно растет, улучшение памяти становится особенно актуальной задачей. В данной проектной работе мы рассмотрим различные способы улучшения памяти, основанные на научных исследованиях и практическом опыте.

Цели

Целью данной проектной работы является изучение и анализ различных методов улучшения памяти. В рамках этой цели предполагается:

1. Определить ключевые факторы, влияющие на память.
2. Изучить существующие методы улучшения памяти.
3. Оценить эффективность различных техник и стратегий улучшения памяти.

4. Разработать рекомендации по применению наиболее эффективных методов в повседневной жизни.

Задачи

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме улучшения памяти.
2. Исследовать биологические и психологические аспекты памяти.
3. Рассмотреть методы улучшения памяти, такие как когнитивные тренировки, диета, физическая активность и другие.
4. Сравнить эффективность различных методов на основе данных исследований и экспериментов.
5. Разработать практические рекомендации по улучшению памяти.

Актуальность

Актуальность данной темы обусловлена быстрым темпом жизни и увеличением объема информации, с которой мы сталкиваемся ежедневно. Слабая память может значительно ухудшить качество жизни, влиять на профессиональные достижения и личные отношения. Улучшение памяти способствует повышению продуктивности, улучшению учебных и профессиональных результатов, а также общему когнитивному здоровью. В условиях высоких требований к интеллектуальным способностям в современном обществе, изучение способов улучшения памяти приобретает особое значение.

Our brain

how to improve memory

1) Taking a lot of oxygen is necessary to work properly. The more oxygen, the better the brain works.

2) Sleep is important for a healthy brain. Lack of sleep can lead to a decrease in cognitive function.

3) Exercise is good for the brain. It increases blood flow and oxygen to the brain.

4) Stay hydrated. Dehydration can lead to a decrease in cognitive function.

5) Eat a healthy diet. Foods rich in antioxidants and omega-3 fatty acids are good for the brain.

6) Stay mentally active. Puzzles, games, and reading can help keep the brain sharp.

7) Manage stress. Chronic stress can lead to a decrease in cognitive function.

8) Get regular check-ups. Regular medical check-ups can help identify any potential issues with the brain.

9) Stay socially active. Spending time with friends and family can help keep the brain sharp.

10) Stay positive. A positive attitude can help improve cognitive function.

The brain from the side and front

The brain from behind

Labels: Left frontal lobe, Right frontal lobe, Left parietal lobe, Right parietal lobe, Left occipital lobe, Right occipital lobe, Left temporal lobe, Right temporal lobe, Brain stem, Cerebellum, Medulla oblongata, Pons, Midbrain, Optic nerves, Nerve tracts from the cerebellum, Right cerebellar hemisphere, Left cerebellar hemisphere, Spinal cord.

Text: The brain is the most complex organ in the body. It is responsible for all of our thoughts, feelings, and actions. It is made up of billions of neurons that are constantly communicating with each other. The brain is also the most vulnerable organ in the body. It can be damaged by a variety of factors, including trauma, infection, and aging. However, there are many ways to keep the brain healthy and improve its function. Regular exercise, a healthy diet, and mental stimulation are all important for brain health.

BRAIN MEMORY

Memory is the ability to store and retrieve information. It is a complex process that involves the brain, the senses, and the environment. There are three main types of memory: sensory memory, short-term memory, and long-term memory. Sensory memory is the first stage of memory and is responsible for capturing information from the senses. Short-term memory is the second stage and is responsible for holding information for a short period of time. Long-term memory is the final stage and is responsible for storing information for a long period of time. Memory is essential for learning, problem-solving, and decision-making. There are many ways to improve memory, including regular exercise, a healthy diet, and mental stimulation.

Ways to improve your memory

OCERO'S METHOD

The method is also called the Memory Palace or the Memory Palace. It involves creating a mental image of a place and associating information with that place. This method is based on the idea that we have a natural ability to remember information about our environment. By creating a memory palace, we can use our natural ability to remember information about our environment to improve our memory.

INTERNAL REPETITIONS

Repeating information to yourself is a good way to improve memory. This can be done by repeating the information out loud or by repeating it in your mind. Internal repetitions help to reinforce the information and make it easier to recall.

HOW EASY REMEMBER

Remembering information is easier when it is presented in a way that is easy to remember. This can be done by using mnemonics, acronyms, and other memory aids. Mnemonics are short phrases or sentences that help to remember a list of items. Acronyms are words or letters that represent a list of items. Other memory aids include flashcards, mind maps, and diagrams.

12

Puzzle games can stimulate your brain. Crossword puzzles, Sudoku, anagrams, chess, and card games can all stimulate the brain and possibly improve your problem solving ability. It's important to find a game or puzzle that you really like to do. Just like you have to go to the gym every day, you must exercise your brain every day.

- Incorporate a puzzle or game into your daily routine. Maybe do a puzzle on your lunch break, when you get home from work, or in bed right before you go to sleep.

Exercising as little as 25 minutes a day can increase your brain function. Exercise helps you learn faster and retain information better. Make exercise a part of your daily routine to ensure you get the brain boost from your physical activity.

- Try joining a fitness group or starting an exercise routine with a friend to make it more fun.

8

Your diet is important for keeping your brain healthy and functioning. Omega-3 fatty acids, vitamins, unsaturated fats, and

Practicing mindfulness meditation can improve brain function. Studies show that doing mindfulness meditation for at least 25 minutes per day can actually boost brain function and improve your cognitive abilities.

- To practice mindfulness meditation, get into a comfortable position, take some deep breaths, and focus on your breathing. Whenever you realize that your mind has wandered, redirect your focus back to your breath.

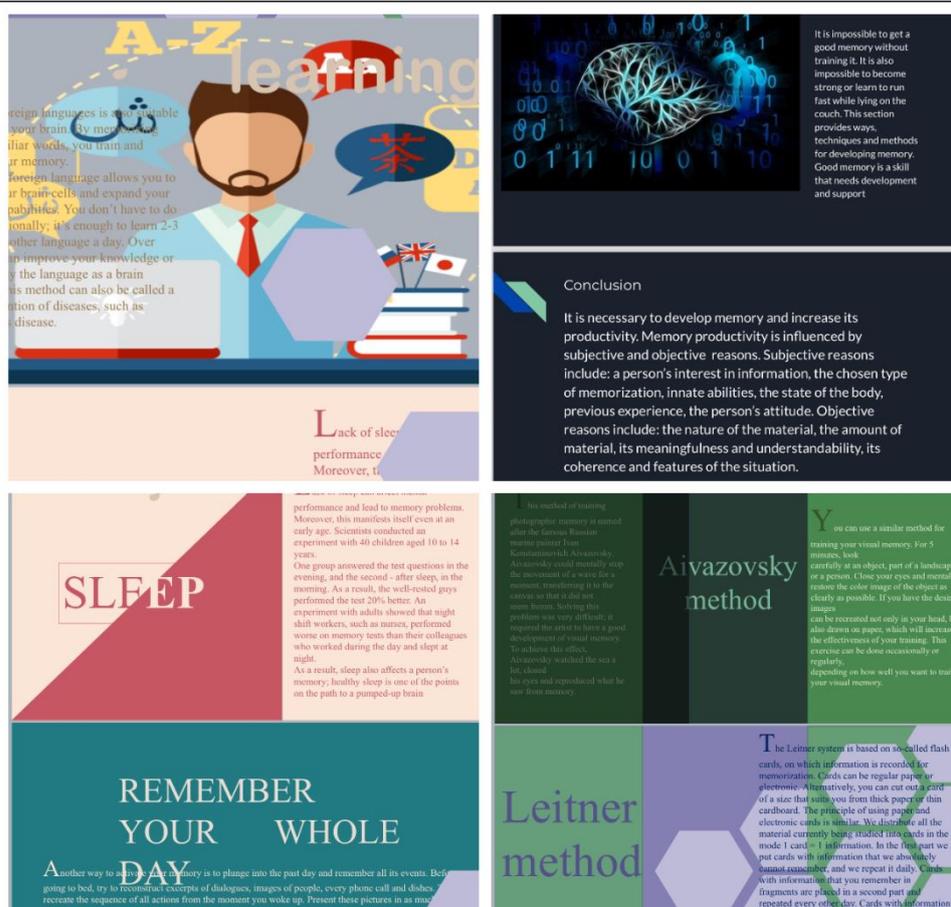
3

stays healthy. Beyond that, there are a lot of ways to improve your brainpower. Although results are mixed on increasing actual cognitive function (using measures such as IQ and specific brain tests), learning something new, working your memory, and reading are all great ways to work your brain to its limit!

1

Keep your brain stimulated and active by picking up a new habit. Practicing something new forms new neural pathways in your brain. Repeating the same action over and over strengthens these newly formed brain pathways. The more you use your brain, the better it will work. [1]

- If you're learning a new instrument, practice playing it every day. If you want to learn a new language, practice speaking with others regularly.
- Start with small actions and do them repeatedly to train



Заключение

В ходе проектной работы были рассмотрены различные методы улучшения памяти, такие как когнитивные тренировки, сбалансированное питание, регулярная физическая активность и другие. Проведенный анализ показал, что комплексный подход, включающий сочетание нескольких методик, является наиболее эффективным. Разработанные рекомендации могут быть полезны для широкого круга лиц, стремящихся улучшить свои когнитивные способности и повысить качество жизни. Улучшение памяти не только способствует успешной учебе и работе, но и способствует общему психическому и физическому благополучию.