

- ... - это сокровищница и опекунша всего в мире (Цицерон)
- Потерял ... - потерял себя.
- Личность – это ...
- Без ... наше прошлое было бы мертво для будущего, а настоящее безвозвратно исчезло бы в прошлом.
(С. Рубинштейн)
- Без ... человек не сможет ничего изобрести , не сможет скомбинировать и двух идей.
(Вольтер)
- ... человеку необходима для всех проявлений души . (Паскаль)

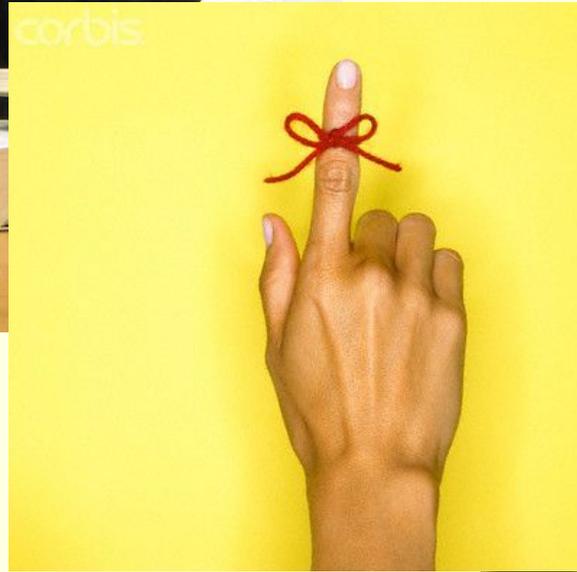
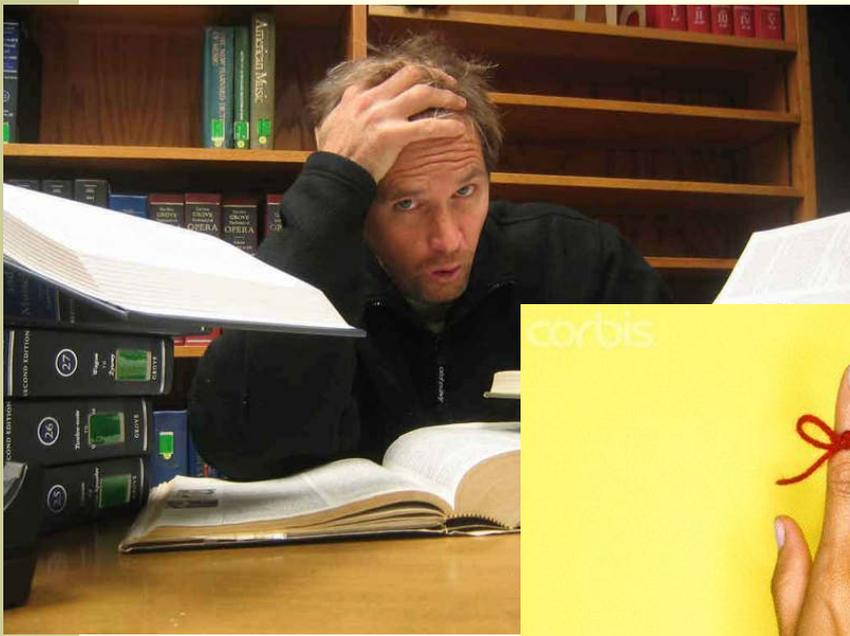
- **Память** - это сокровищница и опекунша всего в мире. (Цицерон)
- Потерял **память** - потерял себя.
- Личность – это **память**.
- Без **памяти** наше прошлое было бы мертво для будущего, а настоящее безвозвратно исчезло бы в прошлом.
(С. Рубинштейн)
- Без **памяти** человек не сможет ничего изобрести , не сможет скомбинировать и двух идей.
(Вольтер)
- **Память** человеку необходима для всех проявлений души . (Паскаль)

Что вы знаете о своей памяти?

Типичные ответы учащихся:

- Память бывает «хорошая» или «плохая».
- Учащиеся, которые хорошо учатся имеют хорошую память, плохо – плохую.

Давайте узнаем о памяти немного больше. Учиться стало труднее. Помогите себе! Поработайте над своей памятью!



Зачем человеку память?

- память нужна человеку для сохранения личности. Что это значит:
- Представьте, что вы потеряли память. Вы не помните, кто вы, откуда вы, где вы учились, работали, жили, с кем общались и т.д. Что вы почувствуете?
- Лично мы бы почувствовали полную пустоту. Нет воспоминаний, нет связи с внешним миром. Вы не знаете, кто вы... Нам сама мысль об этом внушила ужас и страх.





- В общем, к чему мы все это говорим. Из вышесказанного можно сделать несколько выводов:
- 1) Память нужна, чтобы сохранить свою личность.
- 2) Память – это то, без чего не могут существовать ни человек, ни человеческие сообщества.
- 3) Память нужна человеку не для прошлого, а для будущего, то есть благодаря воспоминаниям мы можем строить планы на будущее.
- А если проще: без памяти мы не можем жить...

Что такое ПАМЯТЬ?

ПАМЯТЬ – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта



ПАМЯТЬ – это наша способность запомнить то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспомнить, т.е. узнавать или воспроизводить то, что раньше запомнилось.

ГЛАВНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

СОХРАНЕНИЕ

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее

ЗАПОМИНАНИЕ

Психическая деятельность направленная на закрепление в памяти новой информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее знанием

УЗНАВАНИЕ

Проявление памяти как воспроизведение образа при повторном восприятии объекта



ОБЪЕМ

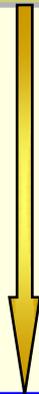
БЫСТРОТА

**ПРОДУКТИВНОСТЬ
ПАМЯТИ**

ТОЧНОСТЬ

ГОТОВНОСТЬ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ



ВИДЫ ПАМЯТИ

НАГЛЯДНО – ОБРАЗНАЯ

Запоминаются
наглядные
образцы,
цвет, звуки,
лица и т.п.

СЛОВЕСНО – ЛОГИЧЕСКАЯ

Запоминается
словесный,
нередко
абстрактный
материал:
понятия,
формулы и т.п.

СМЫСЛОВАЯ

Человек, запоминая,
старается понять
о чем, например,
говориться в
учебном тексте,
устанавливает
связь с уже
имеющимися
знаниями.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Сохраняет и
воспроизводит
пережитые
человеком
чувства

МЕХАНИЧЕСКАЯ

Основывается
на повторении
материала
без его
осмысления

ЛОГИЧЕСКАЯ

Помогает
запомнить слова,
числа, мысли,
логические
схемы,
общие идеи

Виды памяти

- **Кратковременная память** – информация запоминается быстро, но и забывается также очень быстро.
- **Долговременная память** может сохранять большой объем информации неограниченное время.

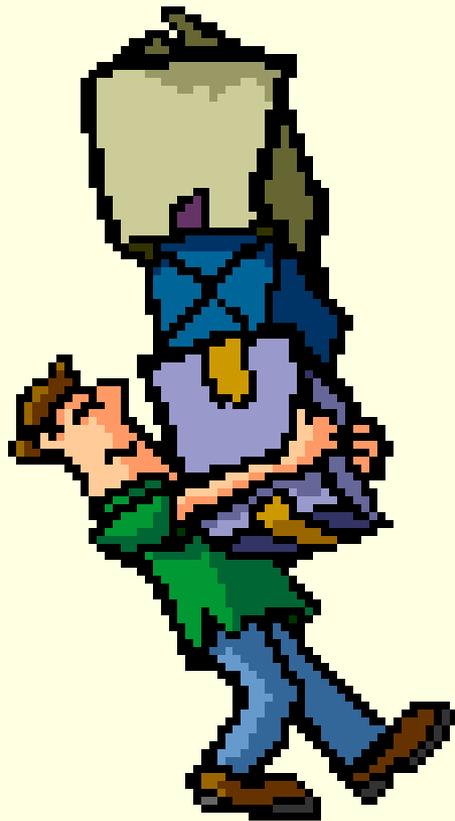
-
- **Непроизвольная память** – это когда запоминание и вспоминание происходят автоматически, без усилий со стороны человека. «Само запомнилось», - иногда говорим мы.
 - **Произвольная память** – требует сосредоточенности на процессе запоминания, сохранения и воссоздания нужной информации.



- Образная память – это запоминание той информации, которая поступает от органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания.
- Словесно-логическая память – это способность запоминать слова. Она развивается вместе с развитием речи.
- Эмоциональная память – сохраняет впечатления от общения с людьми и окружающим миром. Если ребенка поцарапала кошка, он в дальнейшем остерегается ее.
- Двигательная память – без нее человек не мог бы сидеть, ходить, бегать. писать



Возможности памяти у каждого человека свои.

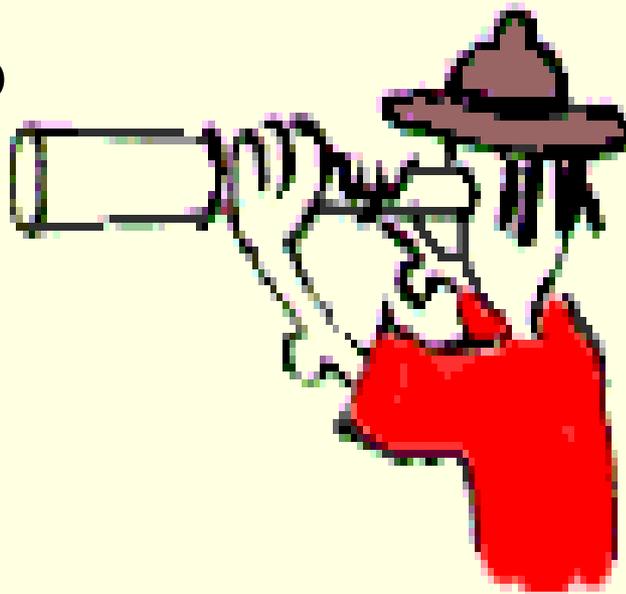


- В среднем, взрослый может непосредственно запомнить 5-9 знаков (букв, цифр), расположенных не по порядку. Если же информация запоминается осмысленно, эмоционально, то количество ее резко возрастает. Человек запоминает большие тексты, таблицы и так далее.

Знаешь ли ты свою память?

■ **Вася:**

**«Мне, чтобы
запомнить, надо
обязательно
внимательно
посмотреть, а
потом
нарисовать».**



***У тебя, Вася, зрительная
память!***

- Гоша: «Когда я что-нибудь запоминаю, я громко сам себе пересказываю».



*У тебя, Гоша, слуховая
память.*

**Иван: «Я, когда
запоминаю, хожу по
комнате из угла в угол.
А потом стараюсь все
записать».**



***У тебя, Иван, двигательная
память***

-
- Сравните свое поведение с поведением Васи, Гоши и Ивана.
 - Как ведете себя вы, когда что-нибудь запоминаете?
 - Определите свой тип памяти. Обязательно учитывайте его, когда учите уроки.
 - А теперь давайте посмотрим, хорошо ли вы запоминаете.

[назад](#)

Хорошо ли вы запоминаете?

Посмотрите на табличку и запомните столбики слов:

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. Очки | - щетка |
| 2. Ромашка | -грибы |
| 3. Дождь | -зарядка |
| 4. Мухомор | -сердце |
| 5. Гребенка | -диван |
| 6. Жук | -ветер |
| 7. Сапоги | -циркуль |
| 8. Топор | -кисель |
| 9. Муравей | -экскаватор |
| 10. Стол | -дым |

Сейчас второй столбик слов пропадет. Попробуйте вспомнить и записать слова, которые были в паре с каждым словом из первого столбика

Проверим, что получилось? – Не очень много пар слов вспомнили?

■ А если так? Составим предложения.

Жук похож на **щетку**

Очки как две шляпки **грибов** в траве

Ромашка кланяется, как будто делает **зарядку**

Дождь пронзает **сердце**

Мухомор – **диван** для мухи

Гребенка нужна при сильном **ветре**

Сапоги надел и пошел как **циркуль** мерить землю

Топор

Муравей

Стол

} придумайте сами

1. Очки
2. Ромашка
3. Дождь
4. Мухомор
5. Гребенка
6. Жук
7. Сапоги
8. Топор
9. Муравей
10. Стол

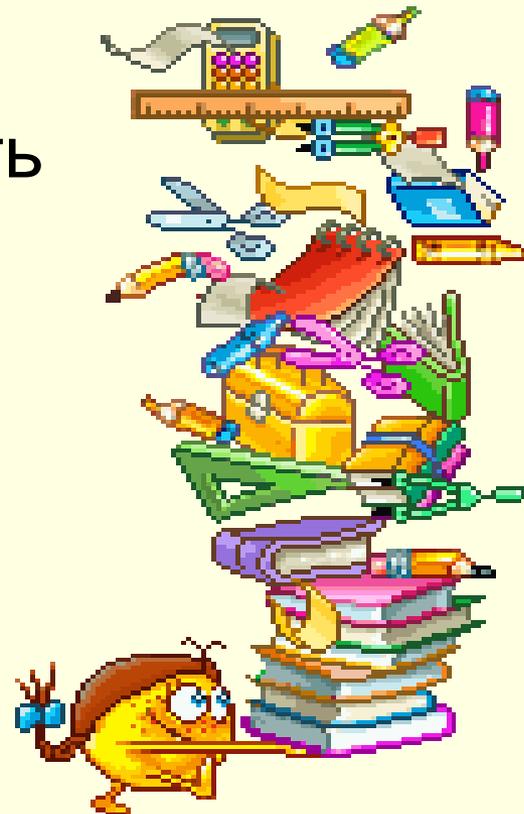
**Попробуйте
теперь вспомнить
и записать слова,
которые были в
паре с каждым
словом из
первого столбика**

Получилось?

[назад](#)

Как вы думаете, почему теперь вам удалось вспомнить почти все пары слов?

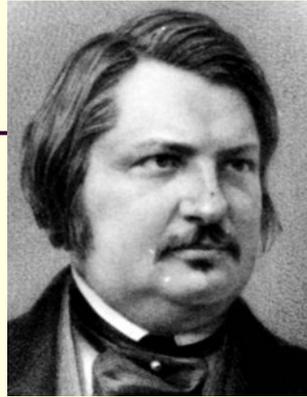
- Мы связали слова по смыслу!
- Постарайтесь запомнить этот способ улучшения памяти.



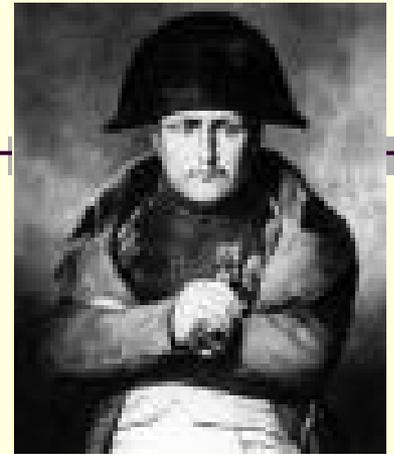
РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр
Македонский



Оноре де Бальзак



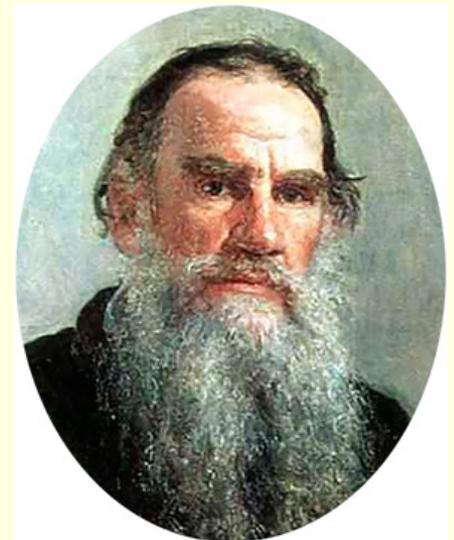
Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Моцарт



Память можно улучшать!



Основные приемы, которые помогают лучше запоминать:

- Пойми ,о чем идет речь в том, что собираешься запомнить , и только потом запоминай!
- Разбей материал на небольшие части. Установи между ними связь.
- Не запоминай все подряд. Выдели главное. Составь план того, что надо запомнить.



- Новое связывай со старым. Ищи в тех знаниях, которые у тебя уже есть, сходство с новым материалом.
- Закрепляй то, что хочешь запомнить, на практике? Например, расскажи правило или параграф маме.

Когда готовишь уроки, учитывай свой тип памяти

Если у тебя:

- **слуховая** память – то проговаривай текст или формулы вслух.
- **зрительная** – тебе помогут рисунки цветными фломастерами, представление материала в виде схем и таблиц.
- **двигательная** память, то надо привыкать записывать материал.

[назад](#)

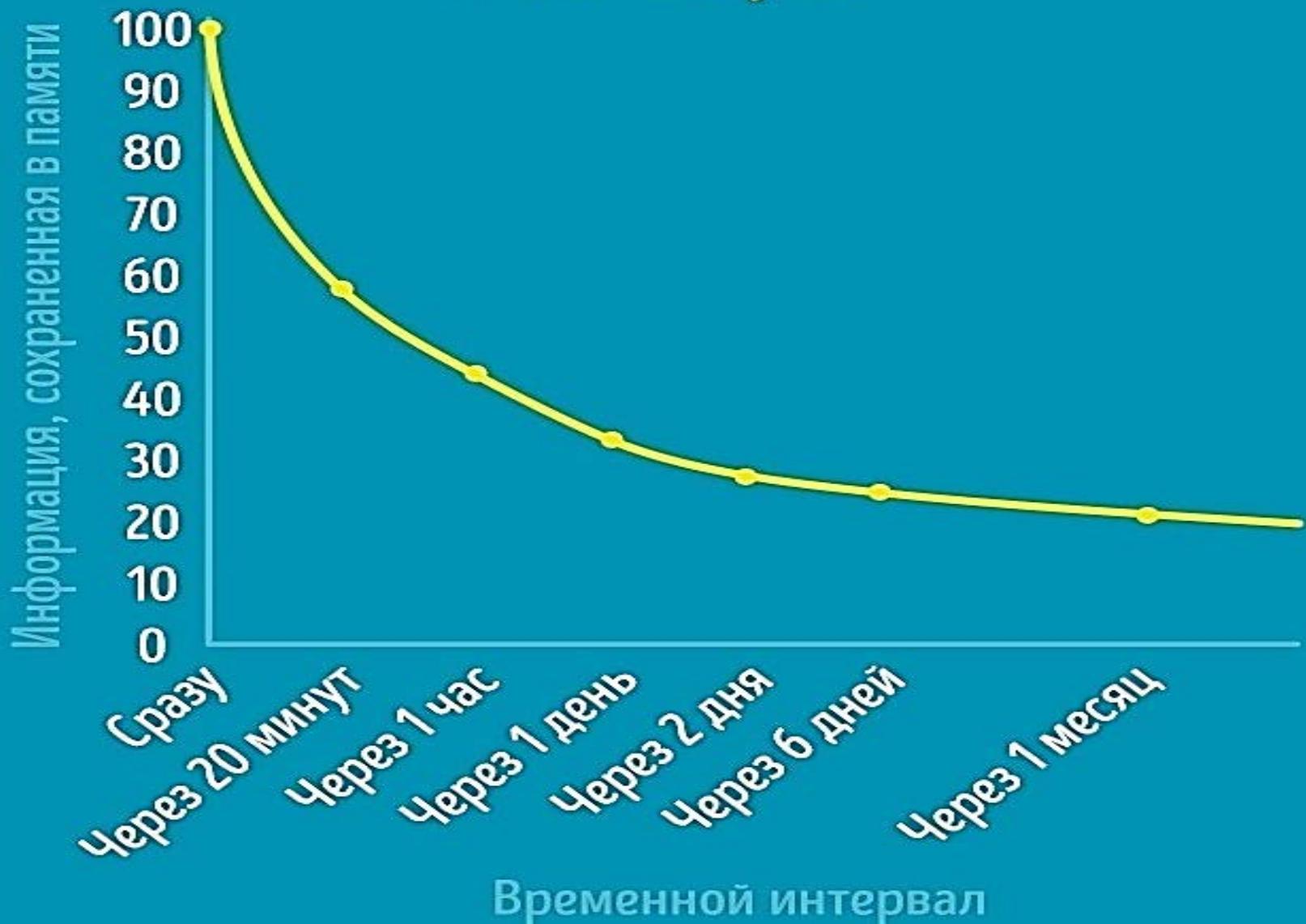


Какие продукты улучшают память?

- Витамины С, В1, В2, В12, Е, К
- Продукты: молоко, рыба, орехи, мед, фрукты, сухофрукты, клюква, черника, лимон, помидоры, шалфей, шпинат, морковь, горький шоколад. **ВОДА!**

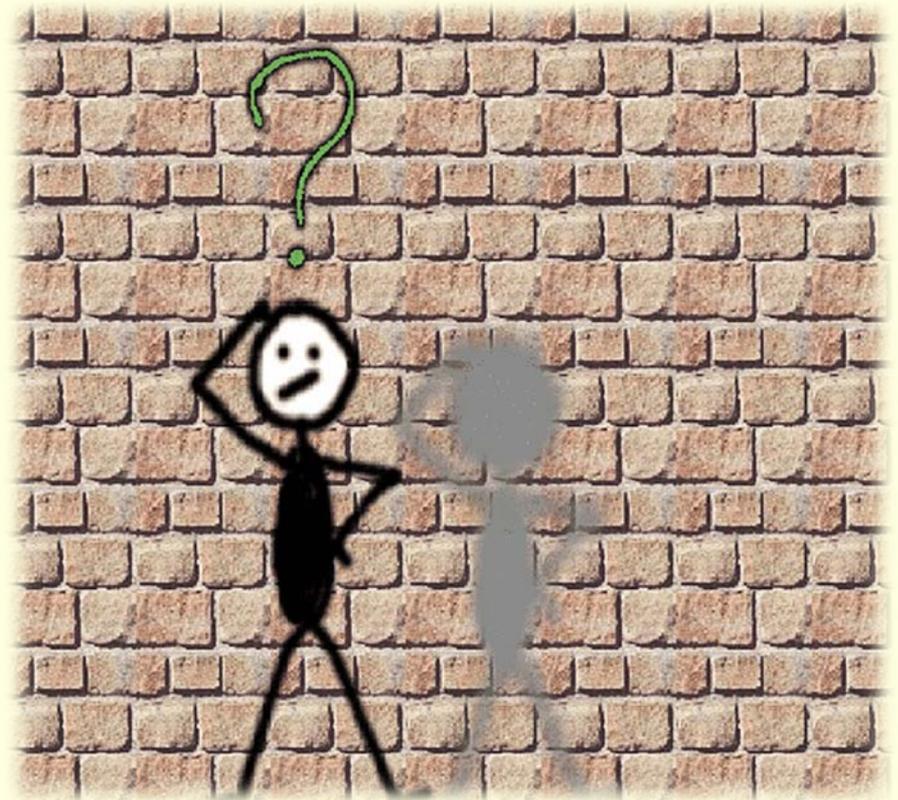


Кривая забывания Эббингауза



Факторы забывания

- время;
- степень активности использования имеющейся информации;
- работа защитных механизмов нашей ПСИХИКИ



Закономерность забывания

- забывается все ненужное, второстепенное, а также определенный процент и нужной информации



- полное

- частичное

- длительное

- временное

Итоговый тест.

1). Способность к воспроизведению прошлого опыта, и выражающиеся способностью длительно хранить информацию и многократно вводить ее в сферу сознания и поведения:

- а) память*
- б) мышление*
- в) внимание*
- г) самосознание;*

2. К видам памяти относятся:

- а) преактивная и ретроактивная*
- б) распределенная и устойчивая*
- в) произвольная и произвольная*
- г) все варианты верны;*

3. Зрительная память относится к следующему типу:

- а) механическая память*
- б) образная память*
- в) логическая память*
- г) кратковременная память;*

4. Сколько в среднем слов за раз может запомнить человек?:

- а) 17 – 20*
- б) 3 – 4*
- в) 12 -15*
- г) 5 – 9;*

5. Что такое мнемотехнические приемы?:

- а) специальные приемы для облегчения запоминания
- б) перевод информации в образы, картинки
- в) длительное сохранение информации
- г) ~~сохранение информации в течение нескольких часов;~~

6. Отсутствием памяти называется:

- а) Апперцепция
- б) Трандукция
- в) Амнезия
- г) все варианты неверны;

7. Формы воспроизведения:

- а) узнавание
- б) реминисценция
- в) воспоминание
- г) все варианты верны;

8. К какому виду памяти человек в естественных условиях не имеет доступа?

- а) к промежуточной
- б) к долговременной
- в) к оперативной
- г) к кратковременной;

9. «Метод зацепок» - это:

- а) выявление арифметической зависимости между группами цифр в числе
- б) выделение знакомых чисел
- в) замена цифр образами
- г) все варианты верны;