

Память



Знакомься: твоя память



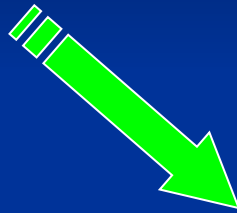
**Память - способность
мозга сохранять
информацию и
воспроизводить ее при
необходимости спустя
какое-то время**

Память

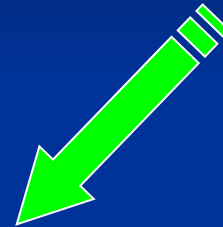
- форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания

Как устроена память

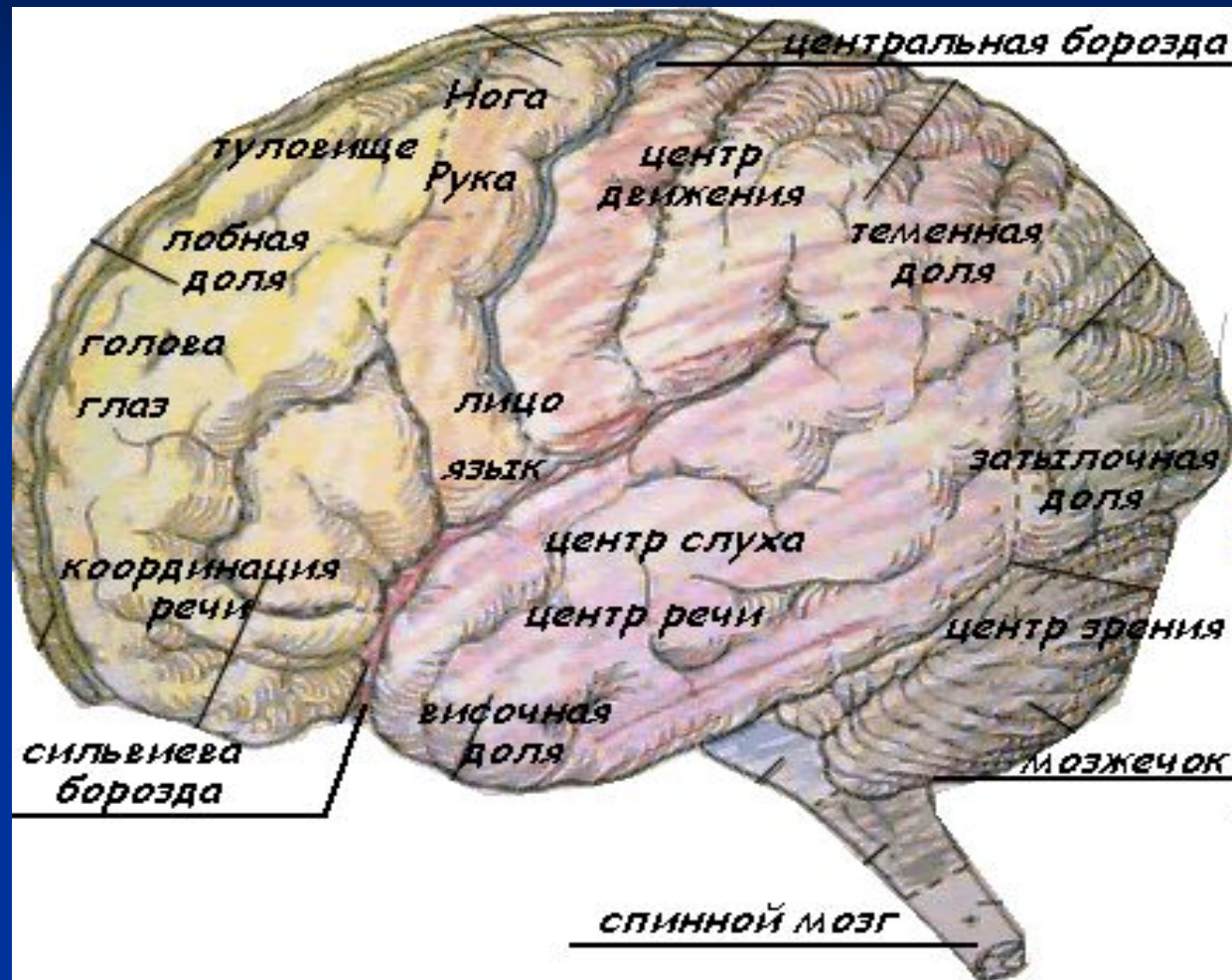
Природная
память



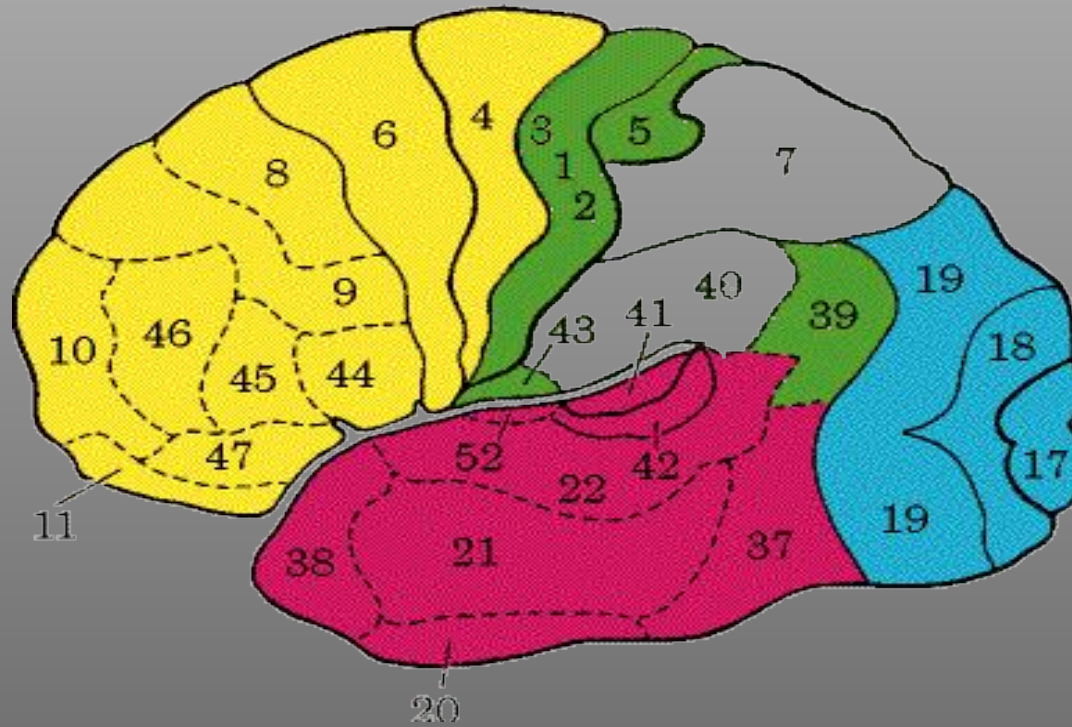
Культурная
память



Строение головного мозга



Опыты К. Лешли



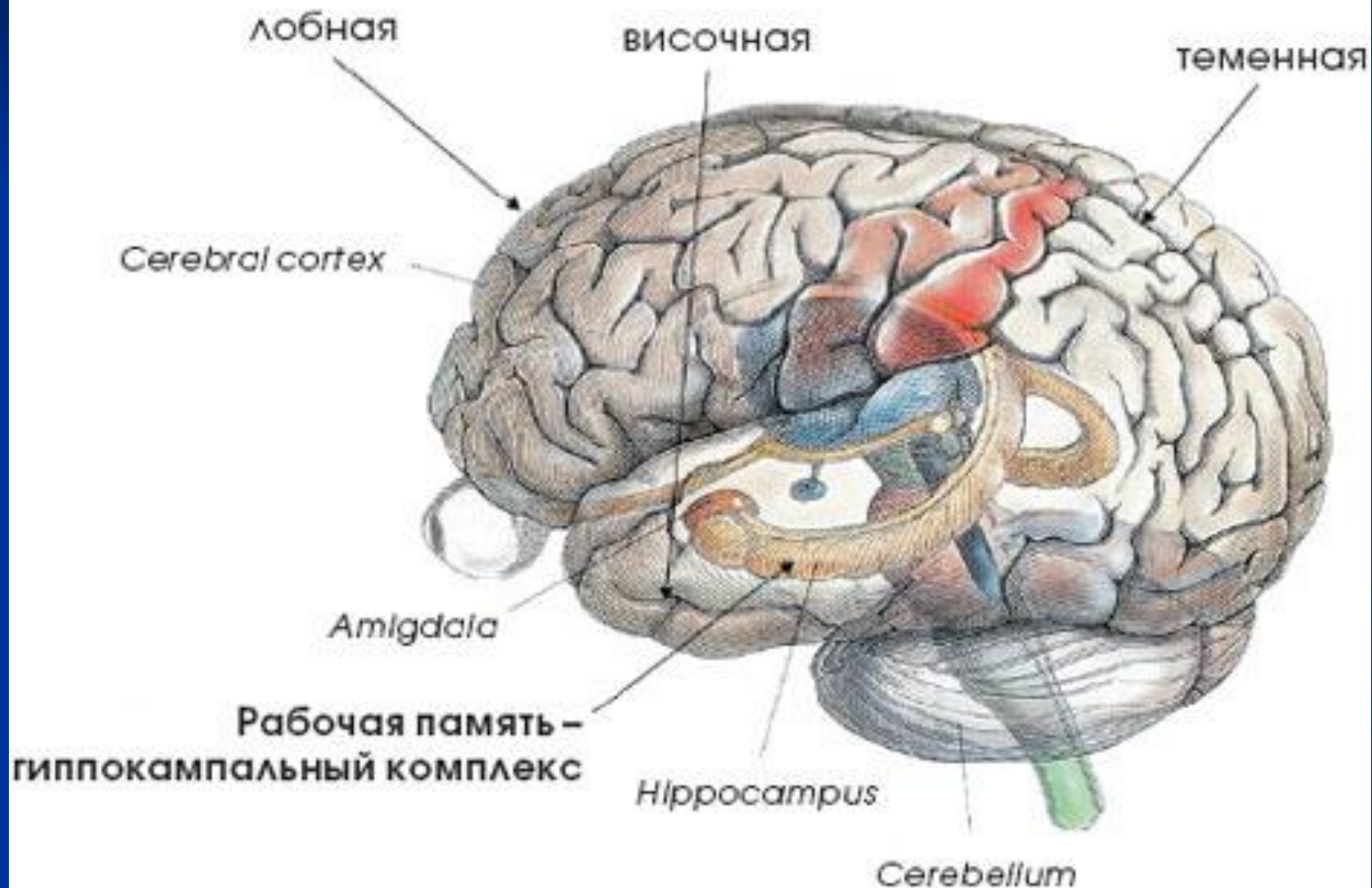
Пионер в области исследования памяти Карл Лешли пытался с помощью хирургического вмешательства в мозг дать ответ о пространственном расположении памяти, по аналогии с речевыми, моторными или сенсорными зонами. Лешли обучал разных животных решать определенную задачу. Потом он удалял у этого животного один за другим различные участки коры — в поисках места расположения следов памяти — энграмм.

Однако, независимо от того, какое количество корковой ткани было удалено, найти то специфическое место, где хранятся следы памяти (энграммы) Лешли не удалось. Свою классическую статью он закончил выводом о том, что память одновременно находится в мозгу везде и нигде.

Впоследствии этим фактам было найдено объяснение. Оказалось, что в процессах памяти участвуют не только кора, но многие подкорковые образования и, кроме того, следы памяти широко представлены в коре и при этом многократно дублируются.

СТРУКТУРЫ МОЗГА, СВЯЗАННЫЕ С ФУНКЦИЕЙ ПАМЯТИ

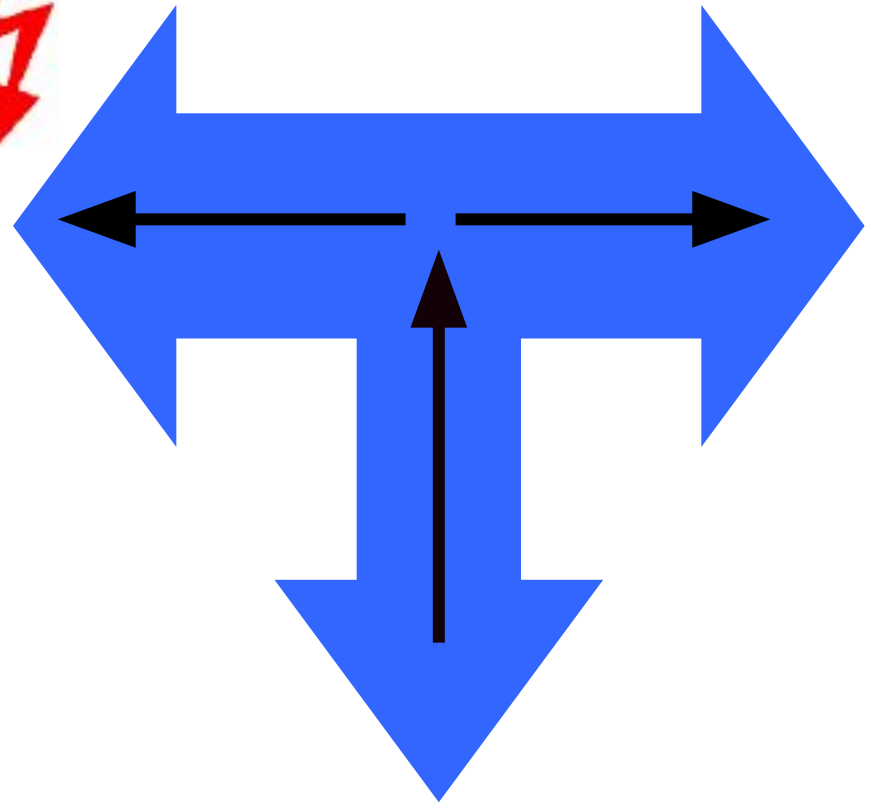
Долговременная память – ассоциативная кора:





Примитивные формы памяти

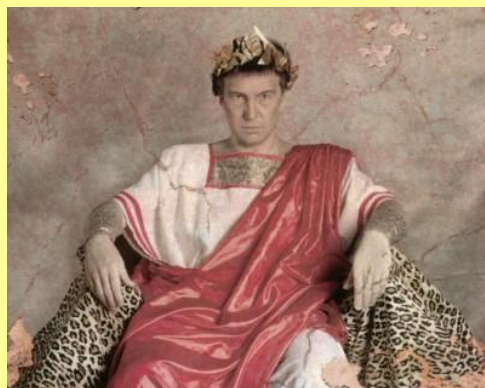
150 повторений



РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр
Македонский



Юлий Цезарь



Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин

В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то — значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь.

Различают два рода ассоциаций: простые и сложные

■ Простые

ассоциации:

 по смежности

 по сходству

 по контрасту

■ Сложные

ассоциации –

СМЫСЛОВЫЕ

Простые ассоциации

- Ассоциации по смежности объединяют два явления, связанных во времени или пространстве.
- Ассоциации по сходству связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое.
- Ассоциации по контрасту связывают два противоположных явления.

Сложные ассоциации

- **Смысловые.** В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Виды памяти

По содержанию психической активности	По степени волевой регуляции	По продолжительности закрепления и сохранения материала
<ol style="list-style-type: none">1. Двигательная2. Образная3. Эмоциональная4. Словесно-логическая	<ol style="list-style-type: none">1. Непроизвольная2. Произвольная	<ol style="list-style-type: none">1. Иконическая (мгновенная)2. Кратковременная3. Долговременная4. Оперативная5. Промежуточная

ВИДЫ ПАМЯТИ

КАК

по способу запоминания

По характеру целей:

Произвольная
Непроизвольная

По способу:

Механическая
Осмысленная

ЧТО

по характеру психической активности

Образная

Зрительная
Слуховая
Обонятельная
Вкусовая
Обонятельная

Эмоциональная

Двигательная

Словесно-логическая

НАСКОЛЬКО

временная характеристика

Сенсорная
(следовая)

Кратковременная

Оперативная

Долговременная

Основные характеристики памяти

- **Объем памяти** - характеризует возможности запоминания и сохранения информации. Объем памяти — количество информации, которое человек способен запомнить за определенное время. Объем кратковременной памяти человека в среднем составляет 7 ± 2 блока информации.

- **Скорость запоминания** - время, в течение которого человек способен запомнить определенный объем информации.
- **Точность воспроизведения** - способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию.

Импринтинг



«Запечатленные» гусята следуют
за «мамой» — К. Лоренцем

Искусство совершенной памяти



Могу ли я влиять на свою
успешность?

ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ

- **Запоминание** — это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.
- **Воспроизведение, узнавание.**
Воспроизведение — это процесс воссоздания образа предмета, воспринятого человеком ранее, но не воспринимаемого в данный момент.
Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

- **Забывание** выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации временных нервных связей.

Эффективность произвольной памяти (запоминания) зависит

- **от целей запоминания** (насколько прочно, долго человек хочет запомнить)
- **от приемов заучивания:**
 - логический пересказ - логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами;
 - образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки);
 - мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Степень осмысления запоминаемого материала

Механическое запоминание

это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Примером такого запоминания является заучивание статистических данных, исторических дат и т. д.

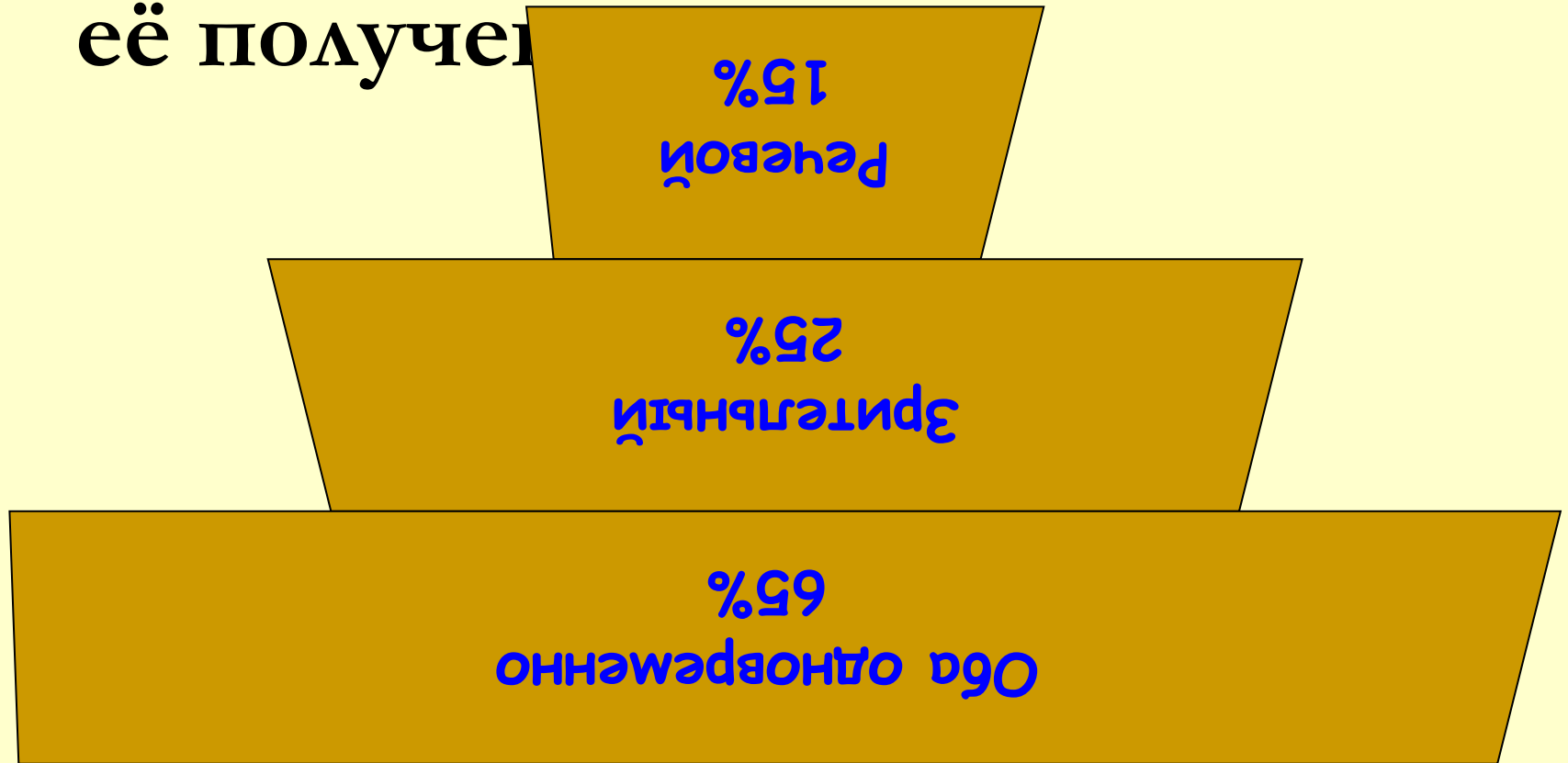
Осмысленное запоминание

основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала.

Всегда связано с процессами мышления

При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40% материала, а еще через несколько часов — всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания 40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней

Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения

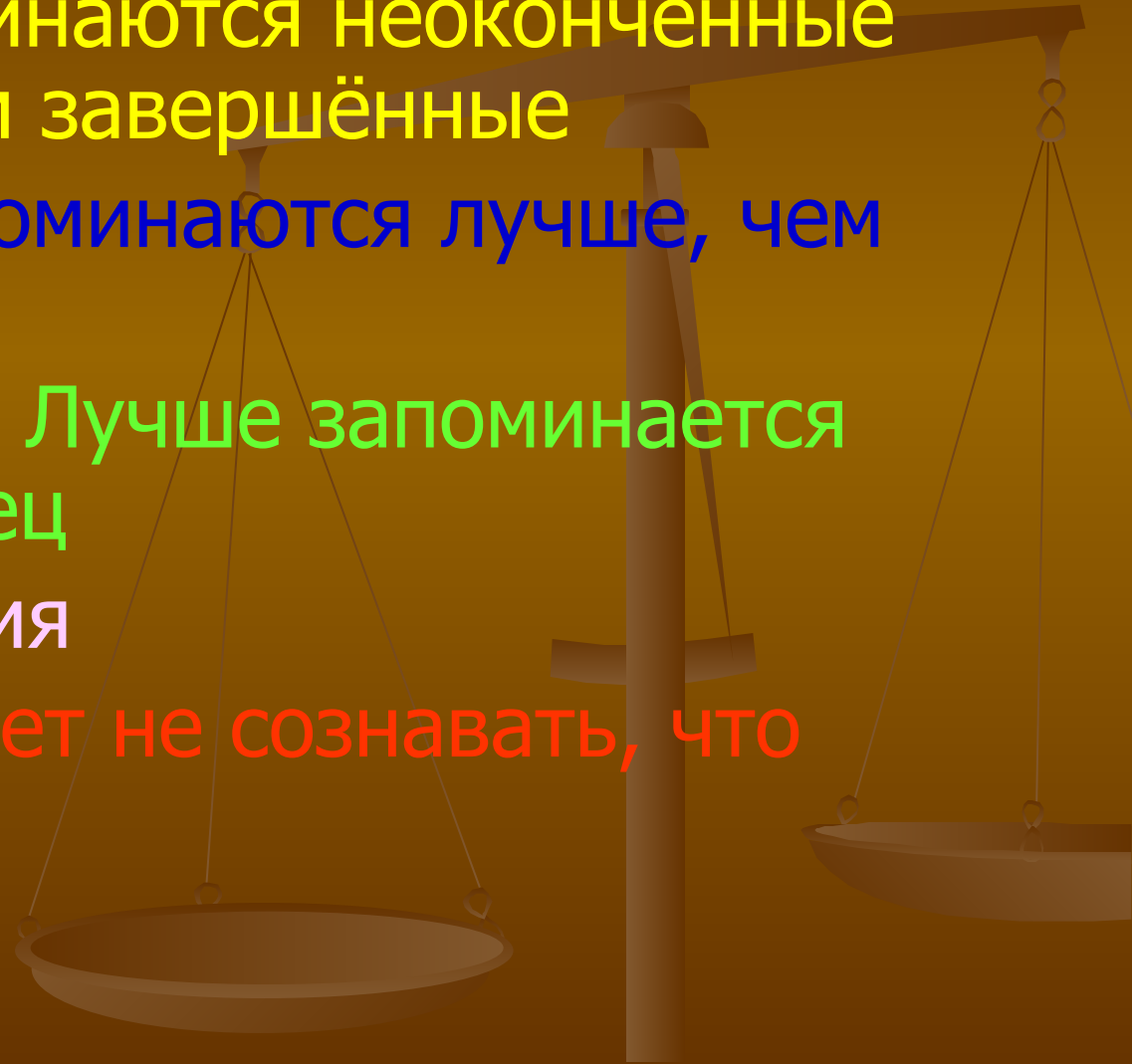


Расположение информации на доске, на плакате

28%	33%
16%	23%

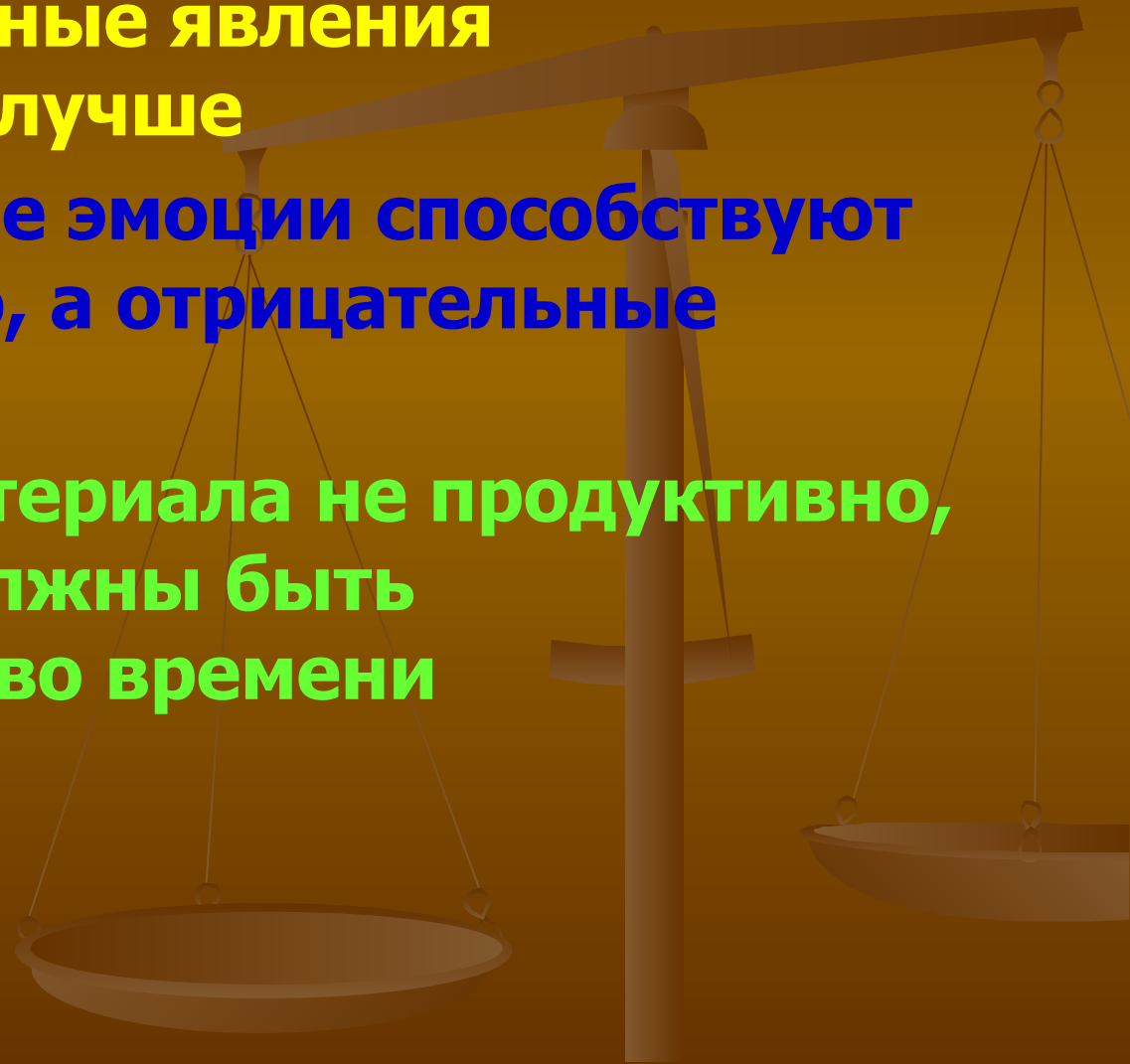
Законы памяти

- ❖ Лучше запоминаются неоконченные действия, чем завершённые
- ❖ Действия запоминаются лучше, чем мысли
- ❖ Эффект края. Лучше запоминается начало и конец
- ❖ Реминисценция
 - Человек может не сознавать, что ошибается

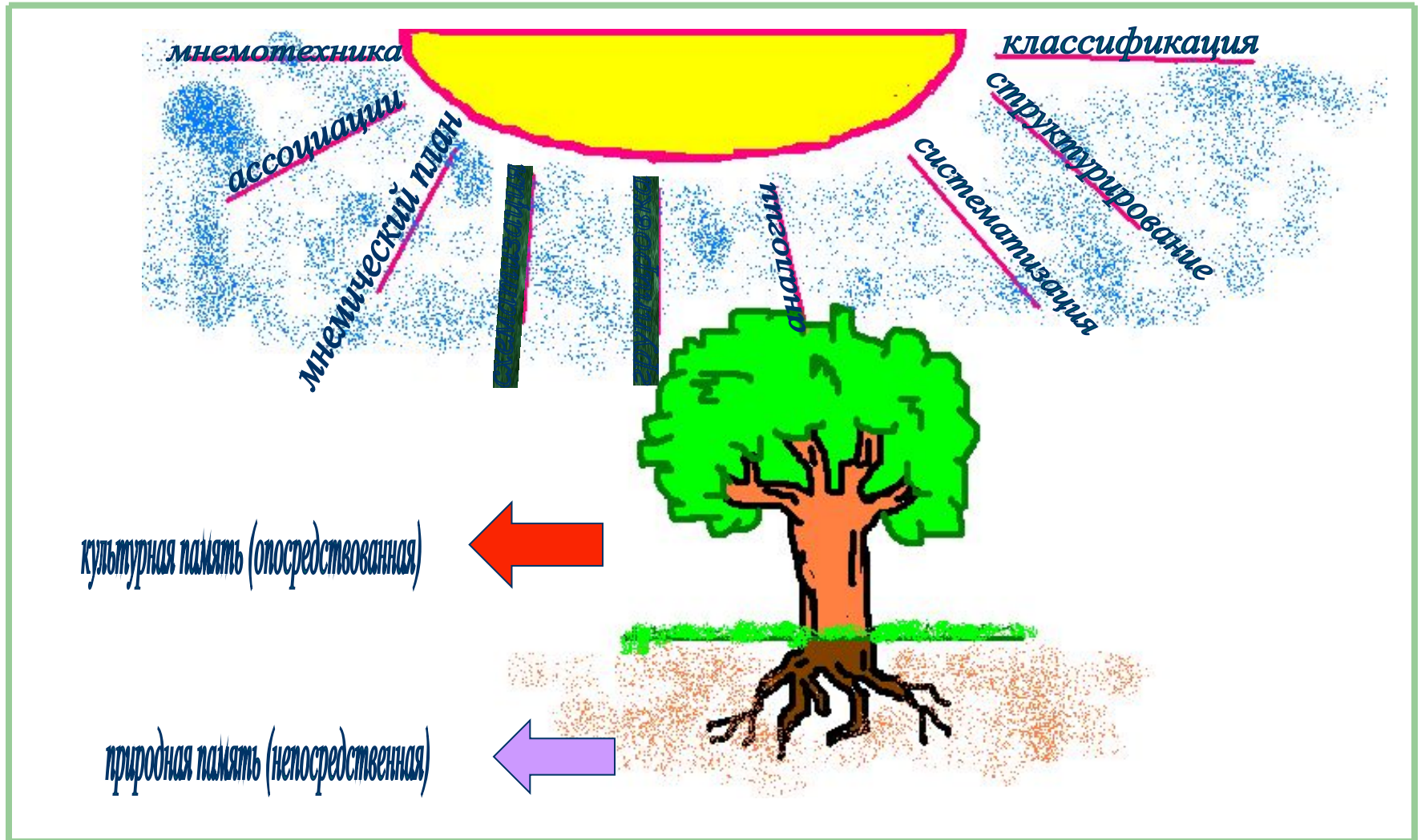


Законы памяти

- **Редкие и странные явления запоминаются лучше**
- **Положительные эмоции способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют**
- **заучивание материала не продуктивно, повторения должны быть распределены во времени**



Строение памяти и пути её развития.



учись запоминать!

«Мнемотехника»



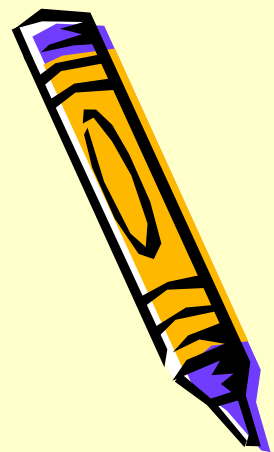
Вспомни порядок следования цветов в спектре.

Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.



Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса - это крыса, которая бегаёт по углам и делит угол пополам.



учись запоминать!

«МНЕМОТЕХНИКА»



Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.



Легко запомни формулу воды.
«Сапоги мои того, пропускают H₂O».





Приём запоминания таблицы умножения

$1 \times 9 = 09$

$6 \times 9 =$

$2 \times 9 = 18$

$7 \times 9 =$

$3 \times 9 = 27$

$8 \times 9 =$

$4 \times 9 = 36$

$9 \times 9 =$

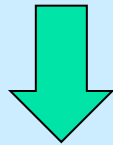
$5 \times 9 = 45$

$10 \times 9 =$

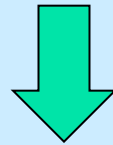
УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ

АССОЦИАЦИИ

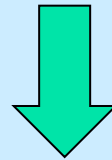
Дружба



Путешествие

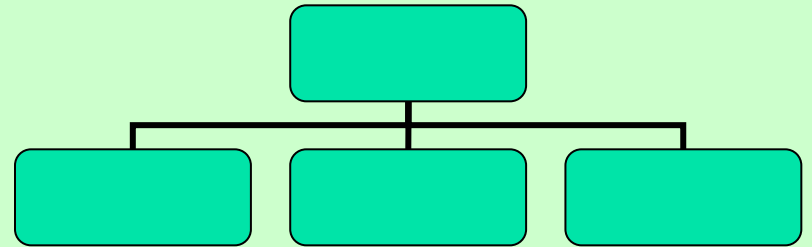
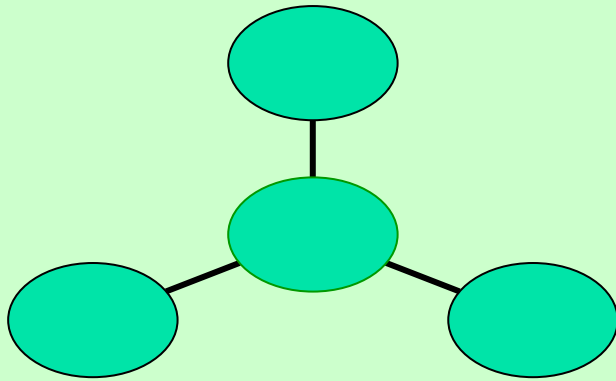


Счастье





УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ



- Структурирование
- Схематизация



чтобы память не подводила

- **Старайся не переутомляться**
- **Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода**

**Для этого заведи собаку,
она всегда напомнит тебе
о прогулке**



Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**
- **Меньше ешь солёного**





чтобы память не подводила



**Старайся не
получать травм
головы**

**Для этого не
участвуй в
драках!**



будь строителем своей памяти!



Нашу память можно сравнить с домом, где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции - культурная

**ТЫ МОЖЕШЬ
ВЛИЯТЬ НА СВОЮ
УСПЕШНОСТЬ!!!**

**ЭТОТ ПУТЬ
ОТКРЫТ ДЛЯ
КАЖДОГО ИЗ
НАС!!!**

