



Память - это психическое свойство человека, способность к накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению опыта и информации.

Это способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве.





Наглядно-образная память

Проявляется в запоминании, сохранении и воспроизведении зрительных, слуховых и двигательных образов. Это может быть зрительное представление объектов наблюдения, собеседника, участка местности, здания, а также движения, процесса общения и т. д. В состав наглядно-образной памяти входят слуховые представления. Они проявляются в том, что человек как бы слышит голос интересующего лица, звук и шум мотора нужной ему автомашины, гул соответствующего участка города. Наглядно-образная память имеет большое значение в рабочей, учебной и творческой деятельности



Словесно-логическая память

Выражается в запоминании и воспроизведении мыслей. Этот вид памяти тесно связан с речью. Например, объект наблюдения можно не только запечатлеть в наглядном образе, но и запомнить его характерологическую сущность. Такое запоминание возможно лишь в словесной форме.



Зависит от сочетаний кинестетических ощущений, от возбуждения и торможения соответствующих проводящих путей и нервных клеток. Возникнув, двигательный образ оказывает влияние на группу мышц, работа которых связана с этим образом.

Двигательна Я пам



Эмоциональная



е

НО

л
так



Различают также долговременную и кратковременную (оперативную) память.

Кратковременная память - сохранение информации в течение короткого промежутка времени: в среднем около 20 с. Этот вид запоминания может происходить после однократного или очень короткого восприятия. Эта память работает без сознания

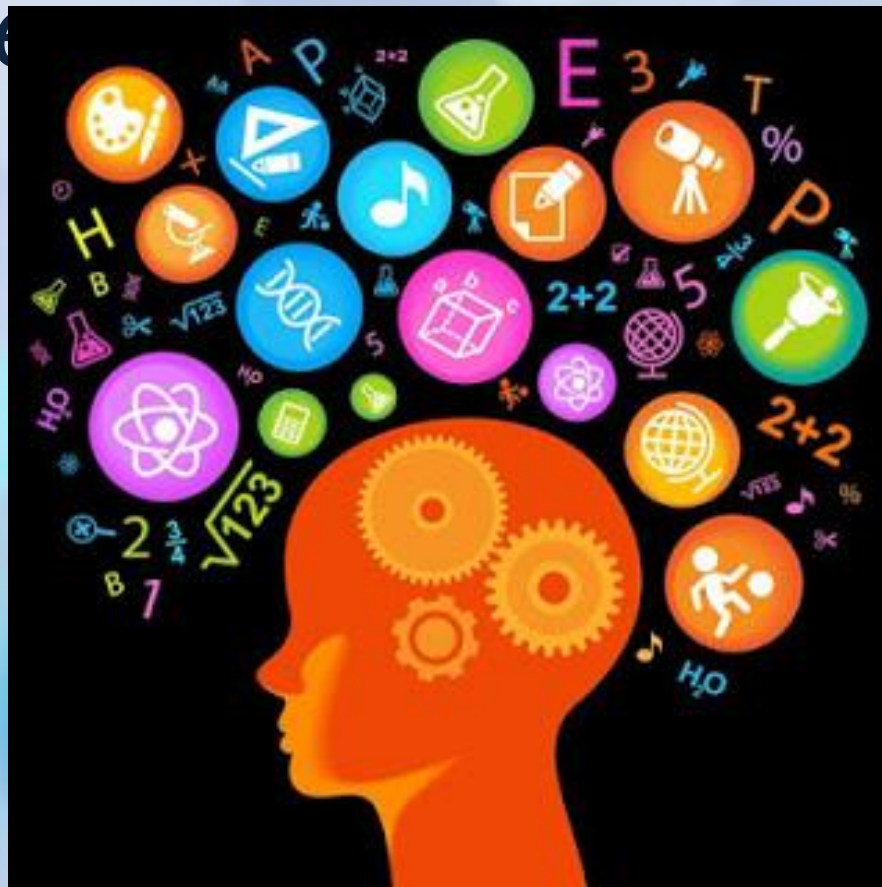




Долговременная память

служит для запоминания информации надолго. Все, что удерживается на протяжении более нескольких минут, находится в системе долговременной памяти. Весь приобретенный жизненный опыт составляет ее часть. Важнейшим процессом здесь выступает запоминание.

Известные в психологии приемы
запоминания делятся на
логические (смысловые) и
механические



Логическое запоминание направлено на смысл запоминаемой информации. При этом предлагается усиленная работа мышления.

Механическое запоминание связано с формой воспринимаемой информации: слова, звуки, образы.

Смысловое содержание воспринимаемого материала в процессе запоминания хотя полностью и не теряет своего значения, но как бы отходит на второй план. Это заучивание текста стихотворения, движений, номеров телефонов. В практической деятельности нередко трудно провести грань между логическим и механическим запоминанием. Это хорошо видно на самом распространенном приеме запоминания — **десторении**.

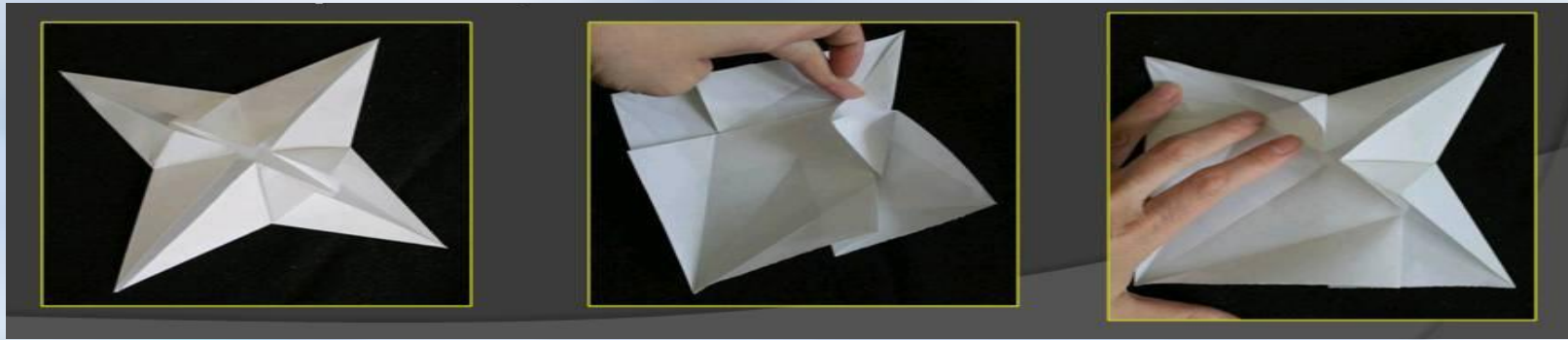


Повторение — самый распространенный метод запоминания. Здесь нужно знать следующие правила:

- 1) большой по объему материал нужно делить на части соответственно его смысловому значению и заучивать по частям, после чего повторять в целом;



2) число повторений должно быть больше того, что оказалось достаточным для первого полного воспроизведения заучиваемого материала;



3) повторение информации должно начинаться не позднее, чем через час после запоминания (наблюдения и специальные исследования показывают, что через час в памяти человека остается не менее 50% запомненного, а через день эта цифра доходит до 30-35%)



Тренировка

ПАМЯТИ
Ниже приведены 20 названий (каждое под соответствующим порядковым номером), которые следует запомнить. Для запоминания дается 40 секунд. Вы должны написать все 20 слов с их номерами так, как вы их запомнили. Ответ считается правильным, если одновременно с названием указывается и его порядковый номер.

1. Украинец
2. Экономка
3. Каша
4. Татуировка
5. Нейрон
6. Любовь
7. Ножницы
8. Совесть
9. Словарь
10. Глина



20. Вишня

Эффективность запоминания вычисляется по формуле:
Число правильно воспроизведенных слов делим на **20** и умножаем на **100**,
получаем % эффективного запоминания.

Рассматривайте в течение 20 секунд фигуру слева.
Затем скажите, какая из четырех фигур справа ей
идентична.



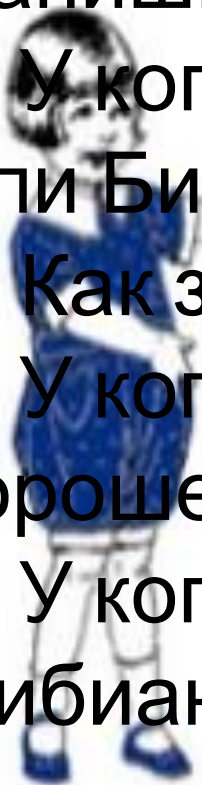
Запишите ответы на вопросы:

1. У кого на голове синие бантики - у Марии или Бибианы?

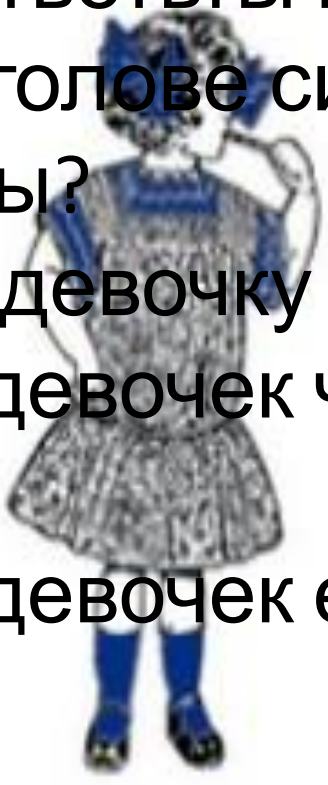
2. Как зовут девочку в синих сапогах?

3. У кого из девочек челка и костюм в горошек?

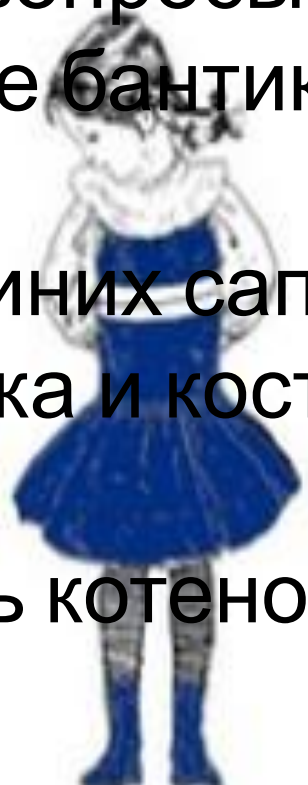
4. У кого из девочек есть котенок - у Хуаны или Бибианы?



Мария



Бибиана



Мерседес



Хуана

Проверьте

себя!

Средства, улучшающие память

Правильное питание

Здоровый сон

Физическая активность

Положительные эмоции



Спасибо за внимание!

