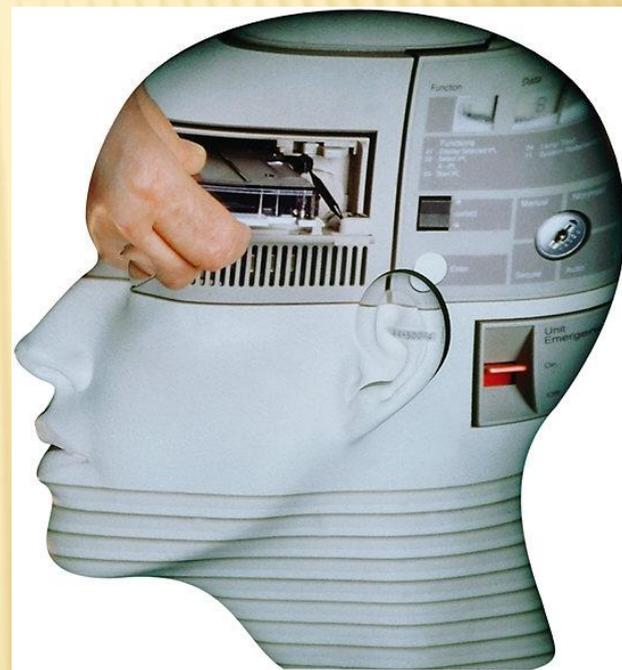


# ПАМЯТЬ



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. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

---

Основные процессы памяти: заучивание, сохранение,  
воспроизведение, узнавание, забывание.

---

1. Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.

## ВИДЫ ПАМЯТИ

---

2. Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1) От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель - выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель - выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

2) От приемов заучивания. Приемы заучивания бывают:

а) Механическое дословное многократное повторение работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память - это память, основанная на повторении материала без его осмысливания.

---

Долговременная память обеспечивает длительное сохранение информации:  
бывает двух типов: ДП с сознательным доступом и ДП закрытая (доступ при  
гипнозе, и т.п.)

Оперативная память проявляется в ходе выполнения какой-либо деятельности,  
когда сохраняется информация .

---

Промежуточная память - в течении нескольких часов хранится, накапливается, а во время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную память.

---

Читайте книги.

На качество памяти большое влияние оказывает то, чему мы уделяем больше времени – просмотру телевизора или чтению книг. Понятно, что не в пользу телевидения все складывается, тут мы пассивны. А во время чтения книг мы включаем моторную и зрительную память, отделы мозга, контролирующие ассоциативное, абстрактное и логическое мышление.

)

## КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

---

2) Высыпайтесь. Во время сна мозг оценивает произошедшее за день и решает, что из этого оставить в памяти. Нарушенный сон влияет на способность нормально выстраивать запоминания.

---

3) Ходите с закрытыми глазами Лоуренс Катц, профессор из США, разработал упражнения, которые называют нейробикой или фитнесом для мозга. Если вам предстоит многое запомнить или выучить наизусть, сначала выполните привычные для вас действия (например, примите душ, оденьтесь, приведите себя в порядок) с закрытыми глазами. Чем активнее клетки мозга, тем больше они выделяют вещество нейтрофин, который обеспечивает жизнедеятельность мозга.

---