

# Память и её виды



- Подготовила  
учитель биологии  
МОУ БСОШ №7
- Климова Светлана  
Витальевна

# Цель урока

- Систематизация полученных в процессе знакомства со специальной литературой знаний, позволяющих улучшить способности памяти
- Задачи:
  - познакомиться с механизмом памяти, что позволит грамотно регулировать процессы запоминания
  - установить нормы гигиены и питания, способствующие улучшению памяти
- Овладеть приёмами мнемотехники для развития памяти

# Изучение нового материала

- Нередко многие из вас, ребята, жалуются на плохую память, которая подводит в изучении школьных предметов, и завидуют своим одноклассникам, обладающим хорошей памятью.
- Ещё из сказаний древней мифологии видна та большая роль, которая отводилась памяти в развитии культуры человечества. Матерью всех муз была богиня памяти Мнемозина (отсюда синоним слова память - мнемоника).

# Экспресс-диагностика.

Сколько предметов ты запомнишь за 1 минуту?



# Вывод

- Важно уметь грамотно пользоваться процессами запоминания. Поэтому необходимо познакомиться с сущностью, механизмами и средствами улучшения памяти.

# Знакомься: ТВОЯ ПАМЯТЬ



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

# Основные процессы памяти

процессы

запоминание

сохранение

воспроизведение

# Виды памяти

По содержанию психической активности	По степени волевой регуляции	По продолжительности сохранения материала
<ul style="list-style-type: none"><li>1. Двигательная</li><li>2. Образная<ul style="list-style-type: none"><li>Зрительная</li><li>Слуховая</li><li>Осязательная</li><li>Обонятельная</li><li>Вкусовая</li></ul></li><li>3. Эмоциональная</li><li>4. Смысловая</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Непроизвольная</li><li>2. Произвольная</li><li>3. Механическая</li><li>4. Логическая</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Кратковременная</li><li>2. Долговременная</li><li>3. Оперативная</li><li>4. Генетическая</li></ul>



# зависит от способа её получения



# Импринтинг



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

# РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



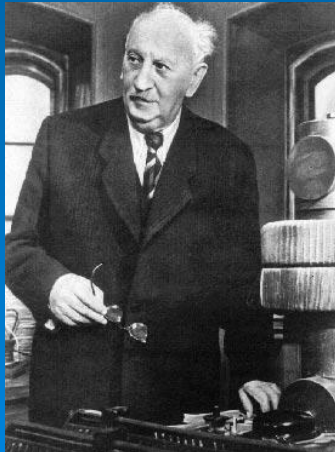
Александр  
Македонский



Юлий Цезарь



Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин

Чтобы сохранить гибкость памяти,  
следуй заповедям

- Давай больше кислорода крови!
- Хорошо высыпайся!
- Не кури, остерегайся алкоголя, некоторых лекарственных средств!
- Никогда не употребляй наркотики!
- Веди здоровый образ жизни!

# Питание мозга должно быть рациональным!!!

фосфор  
кальций



магни  
й



ВИТАМИНЫ  
аминокислот

ы



глутами  
н



# 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 H<sub>2</sub>O».

# Трудно запомнить 7 чудес света?

1. Большие египетские пирамиды в Гизе, пирамида Хеопса
2. Храм Артемиды в Эфесе
3. Мавзолей в Галикарнасе
4. Висячие сады Семирамиды в Вавилоне
5. Статуя Зевса в Олимпе
6. Колосс Родосский

Тогда придумайте  
логические связи!

Вот Хеопса пирамида,  
Вот сады Семирамиды.  
Потерять боюсь из вида  
Гида в храме  
Артемиды.

И ещё четыре чуда  
Долго-долго помнить  
буду:

Виден издали Маяк,  
Зевс в пустыне  
восседает,  
Колосс землю освещает  
По пути в Галикарнас.



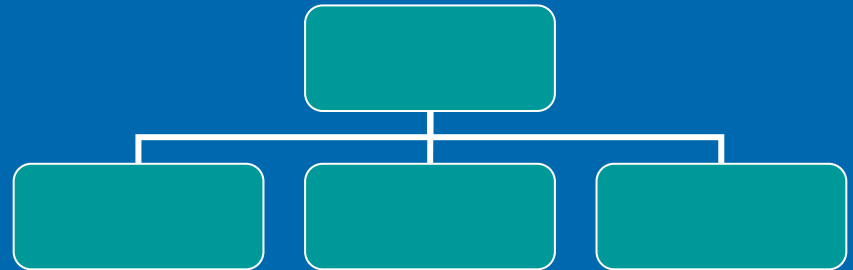
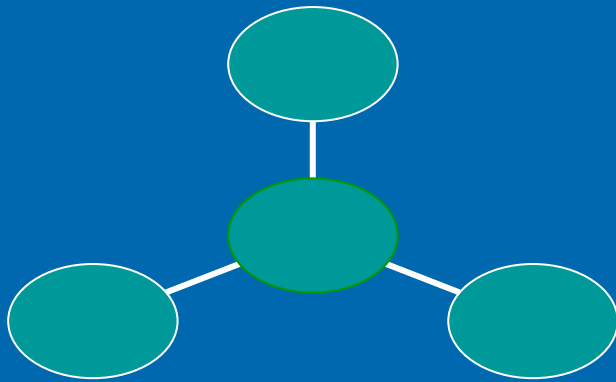
# Ассоциация – это «крючок, на который подвешен факт»

Порой самая нелепая ассоциация помогает прочному запоминанию

Корова подошла к часам, чтобы посмотреть, успеет ли она закончить садовые работы, унести книги в лесную библиотеку, потом попить чайку, подкрасить свои красивые глаза и идти на сердечное свидание с медвежонком...



# УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ



- Структурирование
- Схематизация
- Составление плана ответа

# Не учи до умопомрачения на ночь !!!



# Правила запоминания

- 1. Относитесь к запоминаемому предмету с большим эмоциональным интересом
- 2. Научитесь сосредоточивать своё внимание на изучаемом предмете.
- 3. Старайтесь понять материал.
- 4. Формируйте у себя сознательное волевое намерение запомнить данный материал.
- 5. Повторение, но осмысленное.
- 6. Выделение основных мыслей, использование иллюстраций, составление планов, схем, таблиц.

# Лабораторная работа «Выявление объёма кратковременной памяти»

- Цель: определить объём кратковременной памяти.
- В течение 1 минуты внимательно прочитайте предложенный текст. В течение 5 минут запишите все слова, которые вам удалось запомнить, в любом порядке
- Слова:
- Сено, ключ, самолёт, поезд, картина, месяц, певец, радио, трава, перевал, автомобиль, сердце, букет, тротуар, столетие, фильм, аромат, горы, океан, неподвижность, календарь, мужчина, женщина, абстракция, вертолёт.

# Оценка полученных результатов

- Форма отчётности: подсчитайте число написанных слов и оцените каждое слово в 1 балл.
- 6 и меньше баллов – объём памяти крайне низкий. В этом случае необходимо заниматься регулярными упражнениями по тренировке памяти. При необходимости посоветуйтесь с врачом или психологом.
- 7 – 12 баллов – объём памяти чуть ниже среднего. Главной причиной слабого запоминания часто является неумение сосредоточиться.
- 13 – 17 баллов – объём памяти хороший
- 18 – 21 баллов – Объём кратковременной памяти отличный. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей
- Свыше 22 баллов – ваша память феноменальна

# 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





# будь строителем своей памяти!



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

# чтобы память не подводила



**Старайся не  
получать травм  
головы**

**Для этого не  
участвуй в  
драках!**



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

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



# Закрепление.

- Фронтальная беседа:
- 2. Какие существуют виды памяти?
- 3. Какие основные правила для запоминания?
- 4. В чём преимущества осмысленного запоминания перед механическим?
- 5. Почему материал быстрее забывается, если сразу же не проведена работа по закреплению?

# Решение биологических задач

- 1. Студентка берёт билет по физике, смотрит на вопросы, в первые минуты понять не может, а в голове стучит стишок из детской передачи, который она услышала по дороге: « медвежонок плюшевый ничего не кушает». Какой вид памяти описан?
- 2. Лену вызвали к доске. Материал она знала, но в первый момент чуть- чуть замешкалась, и тут началось! Подсказки, множество рук, какие-то выкрики типа: «Да ты что! Это же совсем просто!» Лена так ничего и не смогла ответить. Почему?
- 3. Павла вызвали к доске. Вопрос был простой: «Строение сустава». В классе тишина. Павел молчит. Учитель спрашивает: «К какому типу соединения относится сустав?». Павел отвечает. Учитель кивает: «Верно». Просит продолжать. Но Павел опять молчит, хотя внешних помех нет. Учитель задаёт наводящие вопросы, Павел отвечает на каждый из них, но потом снова замолкает. В чём причина? Ясно, что он учил материал и знает его. Но почему такие осечки при ответе?

# Вывод

Резервы памяти

безграничны и не станут на путь  
бесконечного внутреннего  
совершенствования, добьётся  
всех желаемых результатов

Комбинируя возможности  
«чистой» памяти и  
мнемотехники, бесспорно,  
можно сделать память  
надёжнее

# Домашнее задание.

- Стр 180 – 182, выучить записи в тетради. Выполнить задание на стр 212

# Итоговая диагностика

