

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

```
graph TD; A[процессы] --- B[запоминание]; A --- C[сохранение]; A --- D[воспроизведение];
```

запоминание

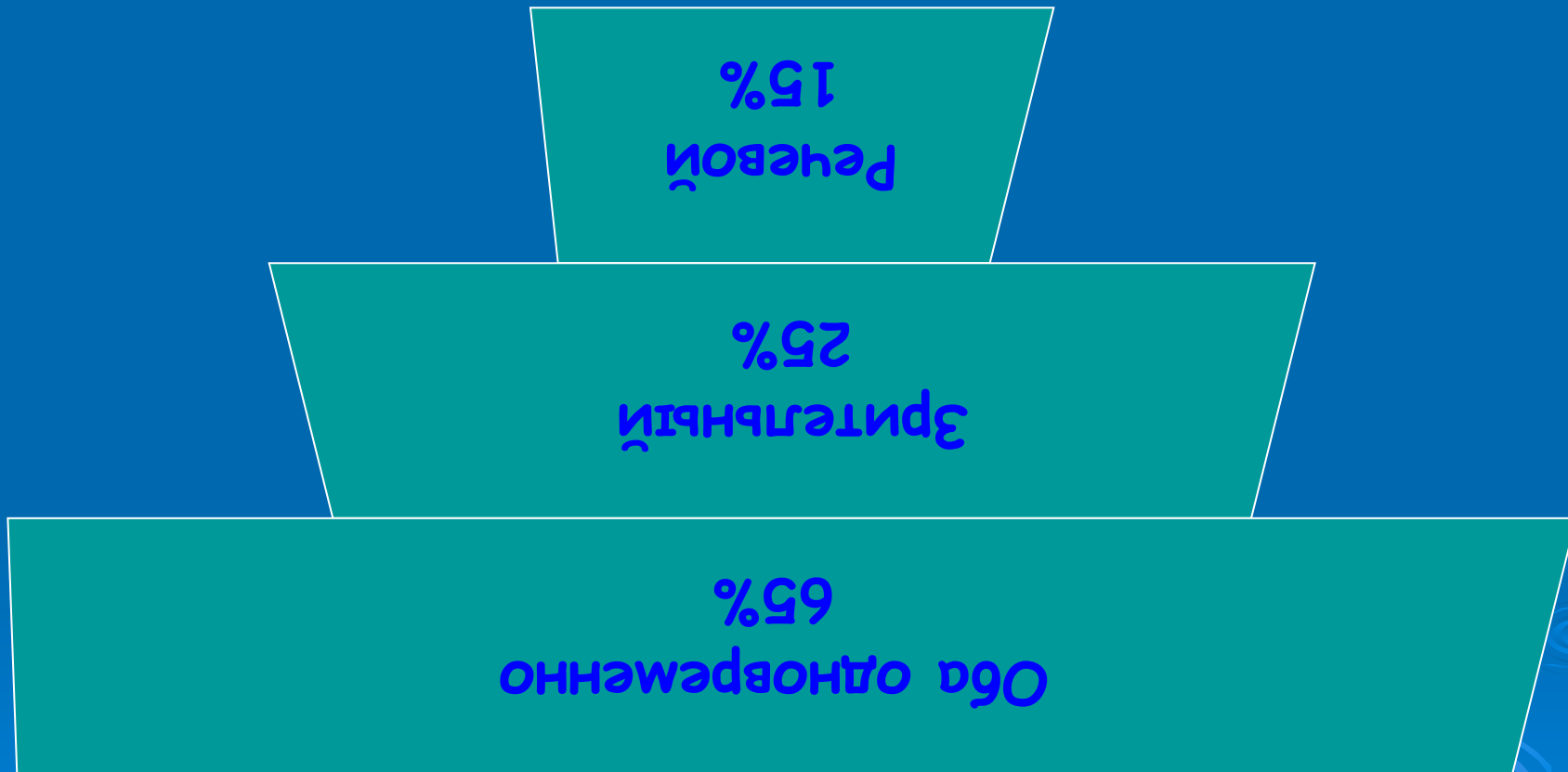
сохранение

воспроизведение

Виды памяти

По содержанию психической активности	По степени волевой регуляции	По продолжительности сохранения материала
<ul style="list-style-type: none">1. Двигательная2. Образная<ul style="list-style-type: none">ЗрительнаяСлуховаяОсязательнаяОбонятельнаяВкусовая3. Эмоциональная4. Смысловая	<ul style="list-style-type: none">1. Непроизвольная2. Произвольная3. Механическая4. Логическая	<ul style="list-style-type: none">1. Кратковременная2. Долговременная3. Оперативная4. Генетическая

зависит от способа её получения



Импринтинг



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

РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



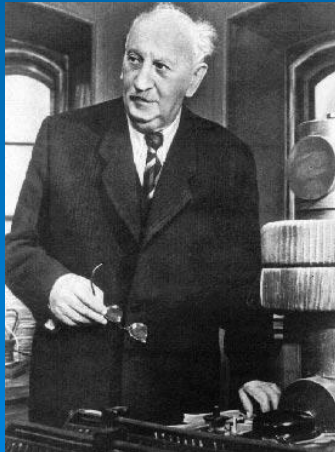
Александр
Македонский



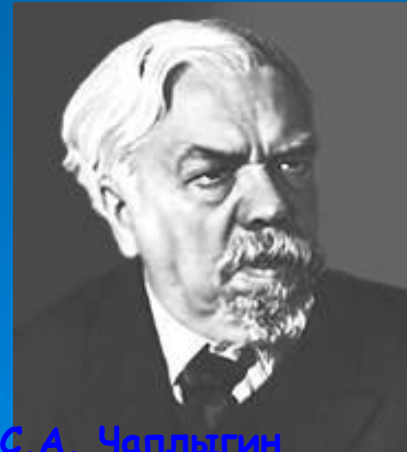
Юлий Цезарь



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 H₂O».

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.

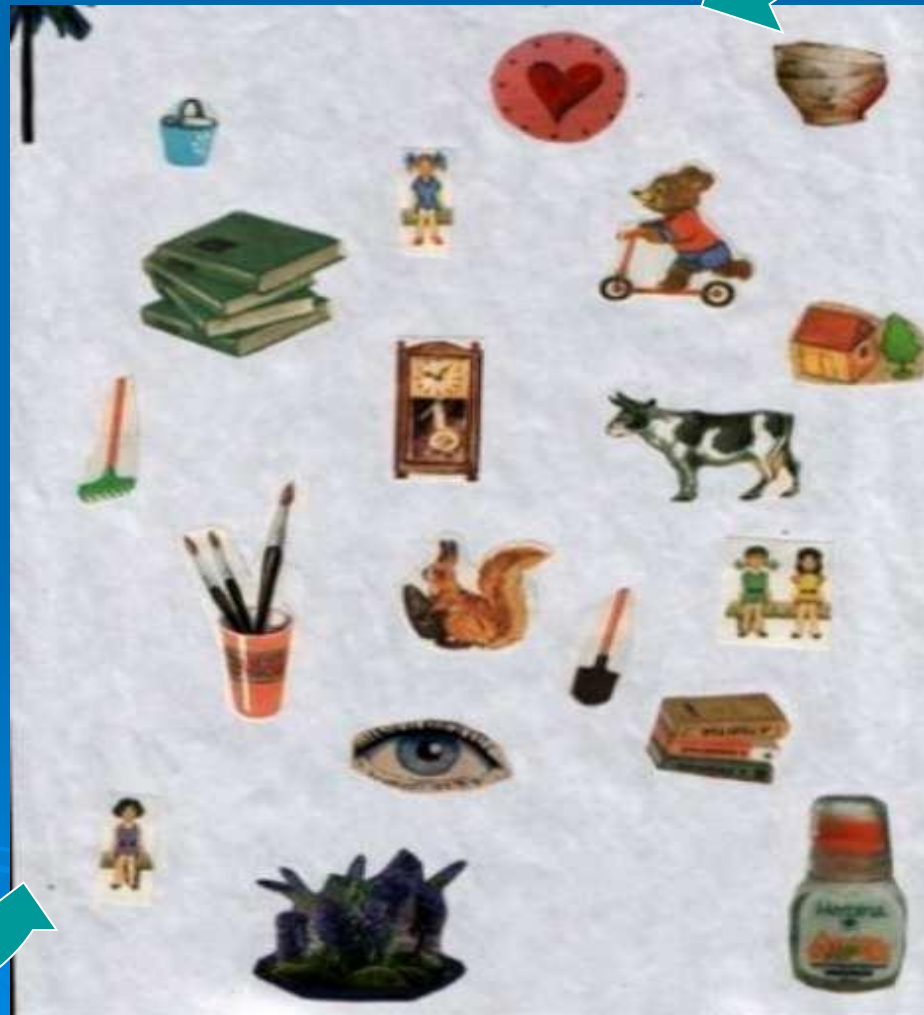
И ещё четыре чуда
Долго-долго помнить
буду:

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

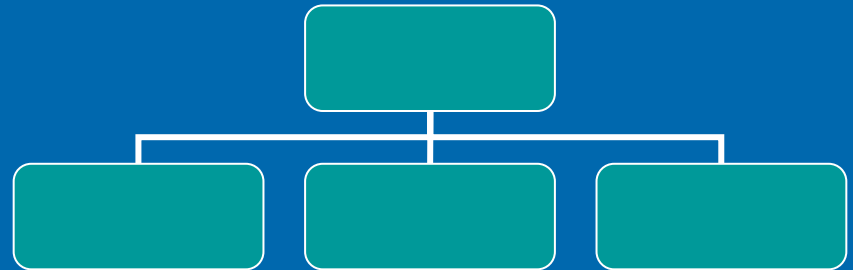
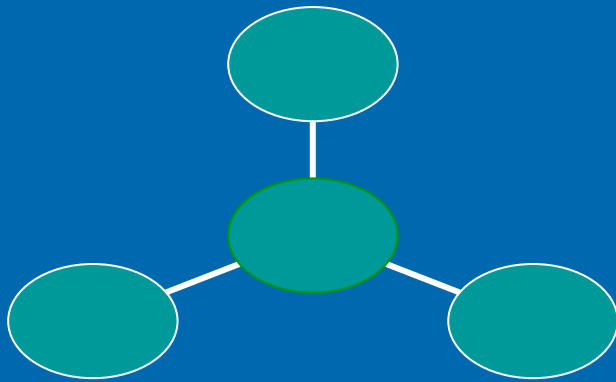
Ассоциация – это «крючок, на который подвешен факт»

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

