





Содержани

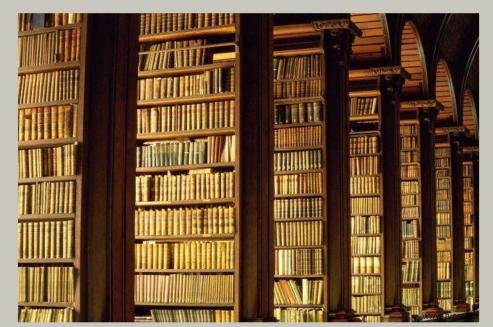
- Введение
- Процессы памяти
- Классификация видов памяти
- Мнемотехнически е приемы запоминания





Память — одна из психических функций і видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить





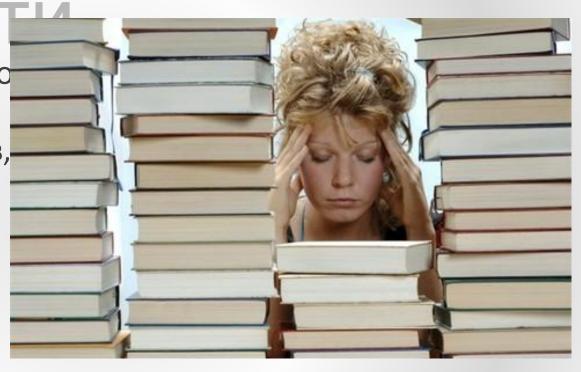
Способность длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма и многократно использовать её в сфере сознания для организации последующей ЛЕЯТЕПЬНОСТИ

Пионером в исследовании памяти человека считается Герман Эббингауз, ставивший эксперименты на себе (основной методикой было заучивание бессмысленных СПИСКОВ СЛОВ ИЛИ слогов).





<u>Запоминание</u> это процесс памяти, посредством которого происходит запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятие, мышления или



переживания в Основу запоминания составляет связь материала со систему смыслом в одно целое. Установление смысловых связей ассоциативных — результат работы мышления над содержанием связей запоминаемого материала.



Хранение процесс накопления материала в структуре памяти, включающий его переработку и усвоение. Сохранение опыта дает возможность для обучения человека, развития его перцептивных (внутренних оценок, восприятия мира) процессов, мышления и речи.





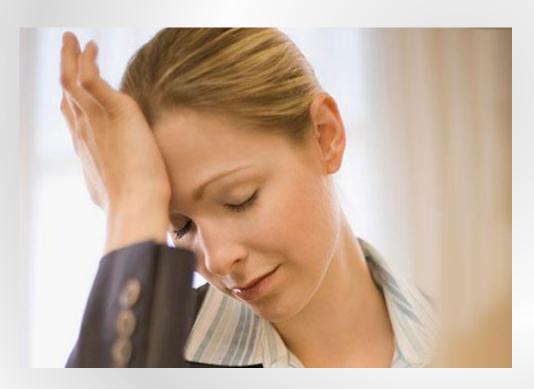
Воспроизведение и узнавание — процесс актуализации элементов прошлого опыта (образов, мыслей, чувств, движений). Простой формой воспроизведения является узнавание — опознание воспринимаемого объекта или явления как уже известного по прошлому опыту, установлением сходств между объектом и образом его в

памяти.

Воспроизведение бывает произвольным и непроизвольным. При непроизвольном образ всплывает в сознании без усилий человека.



Забывание — потеря возможности воспроизведения, а иногда даже узнавания ранее запомненного. Наиболее часто забывается то, что незначимо.

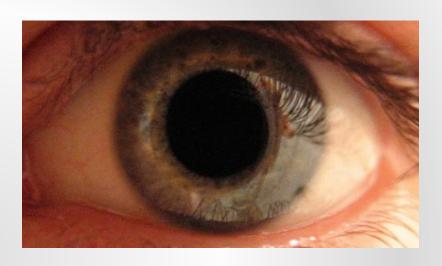


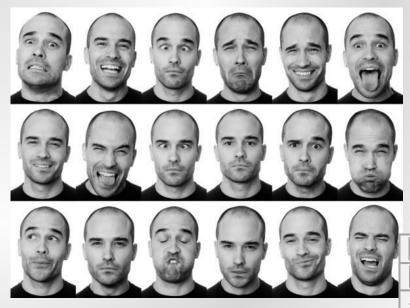
Забывание может быть частичным (воспроизведение не полностью или с ошибкой) и полным (невозможность воспроизведения и узнавания). Выделяют временное и длительное забывание.

Существуют различные типологии памяти:

- по сенсорной модальности

 зрительная (визуальная)
 память, моторная
 (кинестетическая) память,
 звуковая (аудиальная)
 память, вкусовая память,
 болевая память;
- 2. по содержанию образная память, моторная память, эмоциональная память;

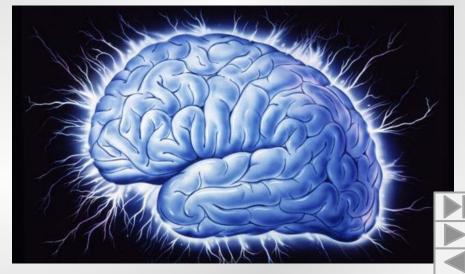




памяти

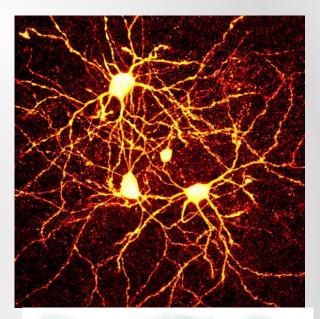
- 3. по организации запоминания эпизодическая память, семантическая память, процедурная память;
- 4. по временным характеристикам долговременная (декларативная) память, кратковременная память, ультракратковременная память;





памяти

- 5. по физиологическим принципам определяемая структурой связей нервных клеток (она же долговременная) и определяемая текущим потоком электрической активности нервных путей (она же кратковременная);
- 6. по наличию цели произвольная и непроизвольная;



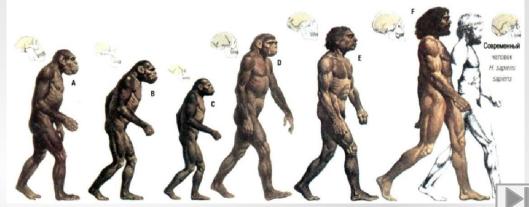




памяти

- 7. по наличию средств опосредованная и неопосредованная;
- 8. по уровню развития
 - моторная,
 эмоциональная,
 образная,
 словеснологическая.





Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации

Рифмизация





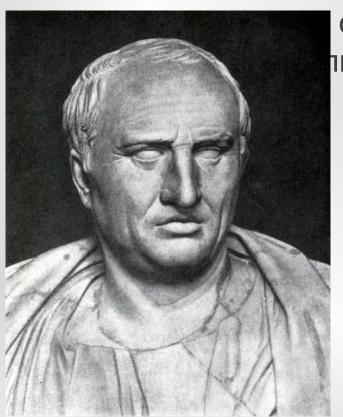




Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных.



Метод Цицерона на пространственное воображение.



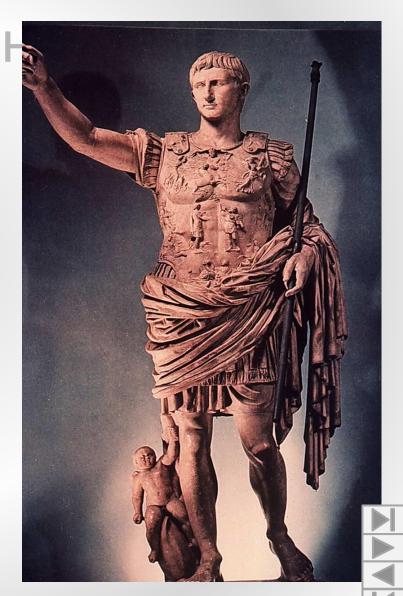
осно 1ьной





Метод

Это удивительно простой и в то же время чрезвычайно эффективный метод, называемый также методом мест или системой комнаты. Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям.



Метод





ивазлосметрите внимательно на предмет или часть пейзажа. В течение 3—5 с. постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях, запомнить объект. Закройте глаза — постарайтесь добиться максимально четкого и яркого изображения объекта, рассмотрите детали изображения. Задавайте себе вопросы по подробностям вида объекта и ответьте на них по тому изображению, которое вы представили. Опять откройте глаза на 1 с. Дополните образ так несколько раз.

Методы запоминания цифр:

- закономерности;
- знакомые числа.





Мнемотехнические приёмы

Способ связующих звеньев применяемый для запоминания имен и фамилий, названий книг, т.е. для любых рядов слов.

Способ образования структурных связей помогающий



Способ связующих

Составляя такие ЗВЕНЬЕВ ассоциации, важно знать, что лучше запоминаются те, которые построены с применением следующих правил:

- можно искажать пропорции, делать их необычными, очень большими;
- активизировать их действия, представлять в движении;
- изменять функции предметов;
- множить предметы;



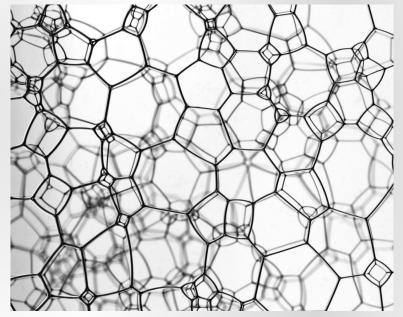


Способ образования структурных

Само название метода говорити о том, что кроме запоминания смысла, происходит фиксация в памяти структуры понятий.

Структура понятий состоит из множества последовательностей терминов. Сами последовательности могут делиться и разветвляться.

Начало каждой такой цепочки фиксируется методом Цицерона. А «тройником», обеспечивающим разветвление, служит прием запоминания на разные части образа.





Конец

Выполни

Л:

Бойко С.

Ρ.

