

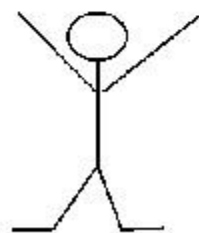
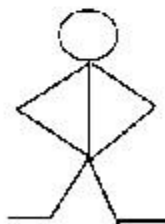
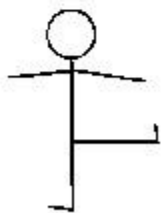
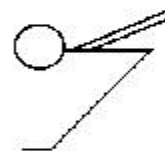
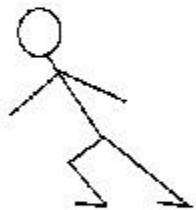
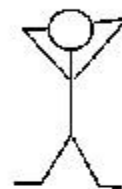
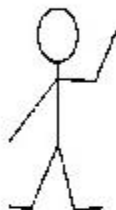
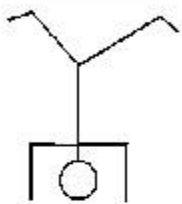
# Тема: Общее представление о психологии памяти

*Лектор:*  
*Эргашев*  
*Пулат*  
*Собирович*

Доцент кафедры  
«Психология  
религии и  
педагогика»  
Международной  
исламской  
академии  
Узбекистана



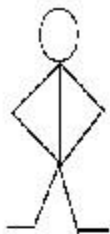
# ПРОВЕРИМ СВОЮ ПАМЯТЬ?



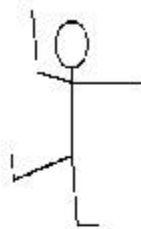
1



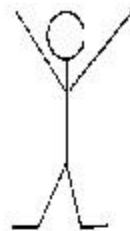
2



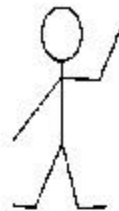
3



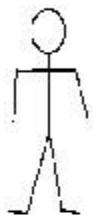
4



5



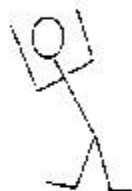
6



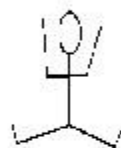
7



8



9



10



11



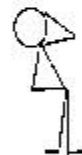
12



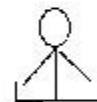
13



14



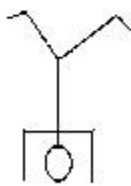
15



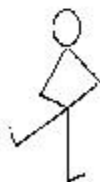
16



17



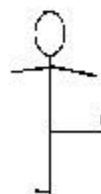
18



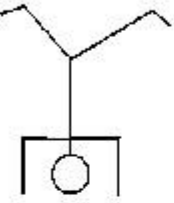
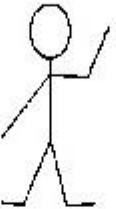
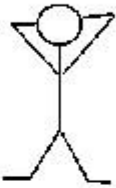
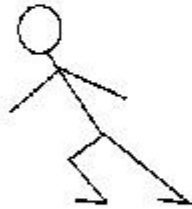

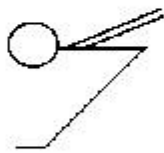
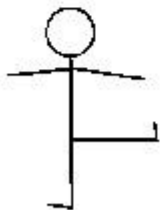
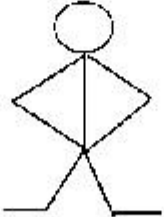
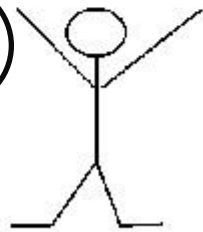
19



20



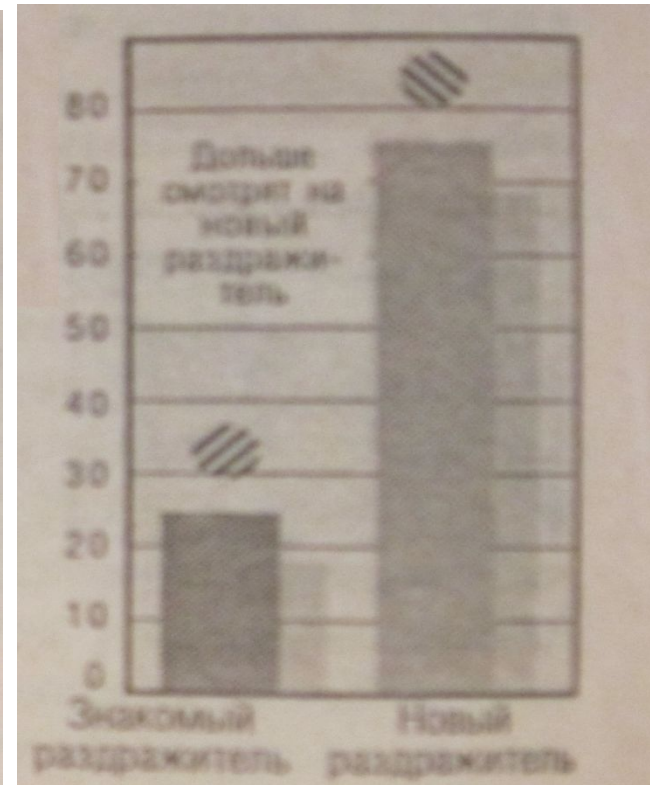
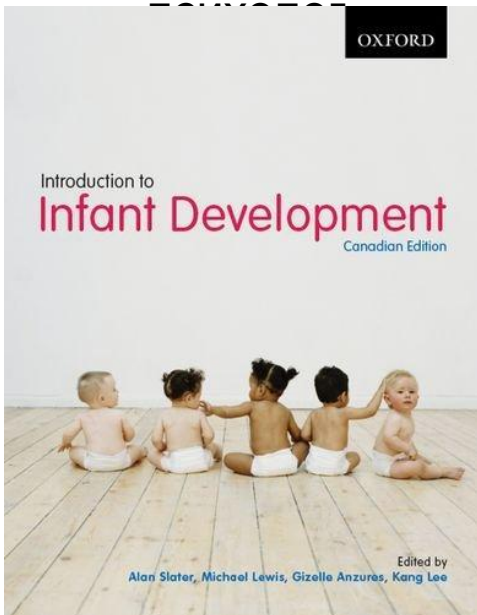
# ПРОВЕРИМ СВОЮ ПАМЯТЬ?

<p>17</p> 	<p>5</p> 	<p>10</p> 
<p>11</p> 	<p>16</p> 	<p>19</p> 
<p>20</p> 	<p>2</p> 	<p>4</p> 





Алан  
Слейтер,  
американский





## Основные процессы памяти:


Запоминание — процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений.

Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

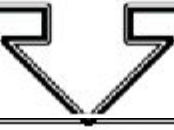
Воспроизведение и узнавание — процессы восстановления прежде воспринятого.

# ЗАЧЕМ НУЖНА ПАМЯТЬ?

Чтобы использовать образы памяти при решении жизненных проблем и задач.



Чтобы не тратить время на освоение того, что уже было усвоено;

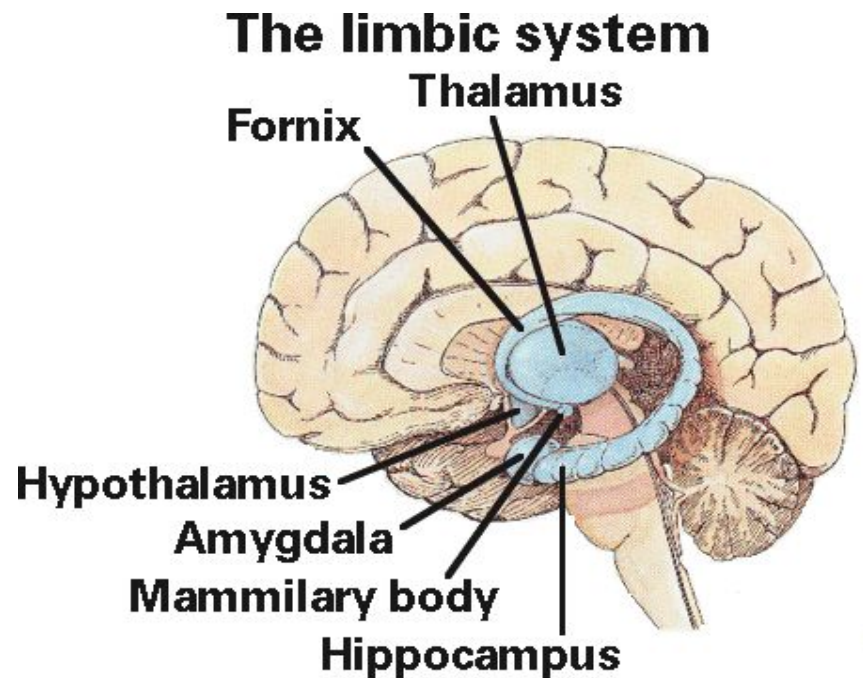
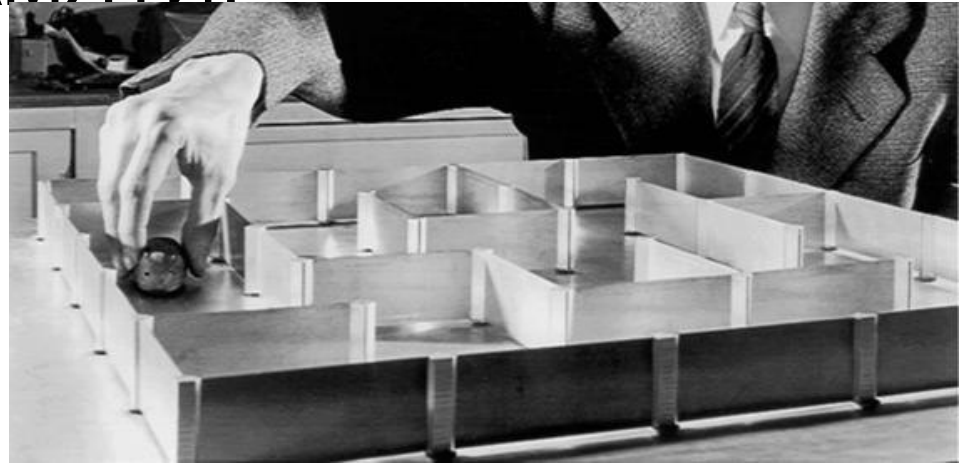


Чтобы не повторять своих ошибок;

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПАМЯТИ!



Карл Лешли,  
американски  
й психолог





# СИЛА ПАМЯТИ!

## Результаты эксперимента



**Ральф Хабер  
(1970)**

2560 слайдов по 10 секунд=7 часов



280/280 слайдов на узнавание



85-95%



время 1 секунда



результат тот же

# Классификация основных видов памяти



## Виды памяти.

### По характеру психической активности.



- Образная память – это запоминание той информации, которая поступает от органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания.
- Словесно-логическая память – это способность запоминать слова. Она развивается вместе с развитием речи.
- Эмоциональная память – сохраняет впечатления от общения с людьми и окружающим миром. Если ребенка поцарапала кошка, он в дальнейшем остерегается ее.
- Двигательная память – без нее человек не мог бы сидеть, ходить, бегать. писать

## Классификация видов памяти по характеру целей деятельности

- Непроизвольная - запоминание и воспроизведение, которое осуществляется автоматически, без волевых усилий человека, без контроля со стороны сознания.
- Произвольная - ставится специальная мнемическая задача что-то запомнить или припомнить.



# Временные виды памяти

## Иконическая или сенсорная память - до 500 мс

*Мгновенная (иконическая) память* заключается в образовании мгновенного отпечатка, следа действующего стимула в рецепторной структуре. Многие ученые считают, что сенсорная память не является особым видом памяти, это последствие ощущений после выключения действия раздражителя.

*Кратковременная память* — до 10 минут. Это оперативная память, обеспечивающая выполнение текущих поведенческих и мыслительных операций.

*Промежуточная память* - часы, дни

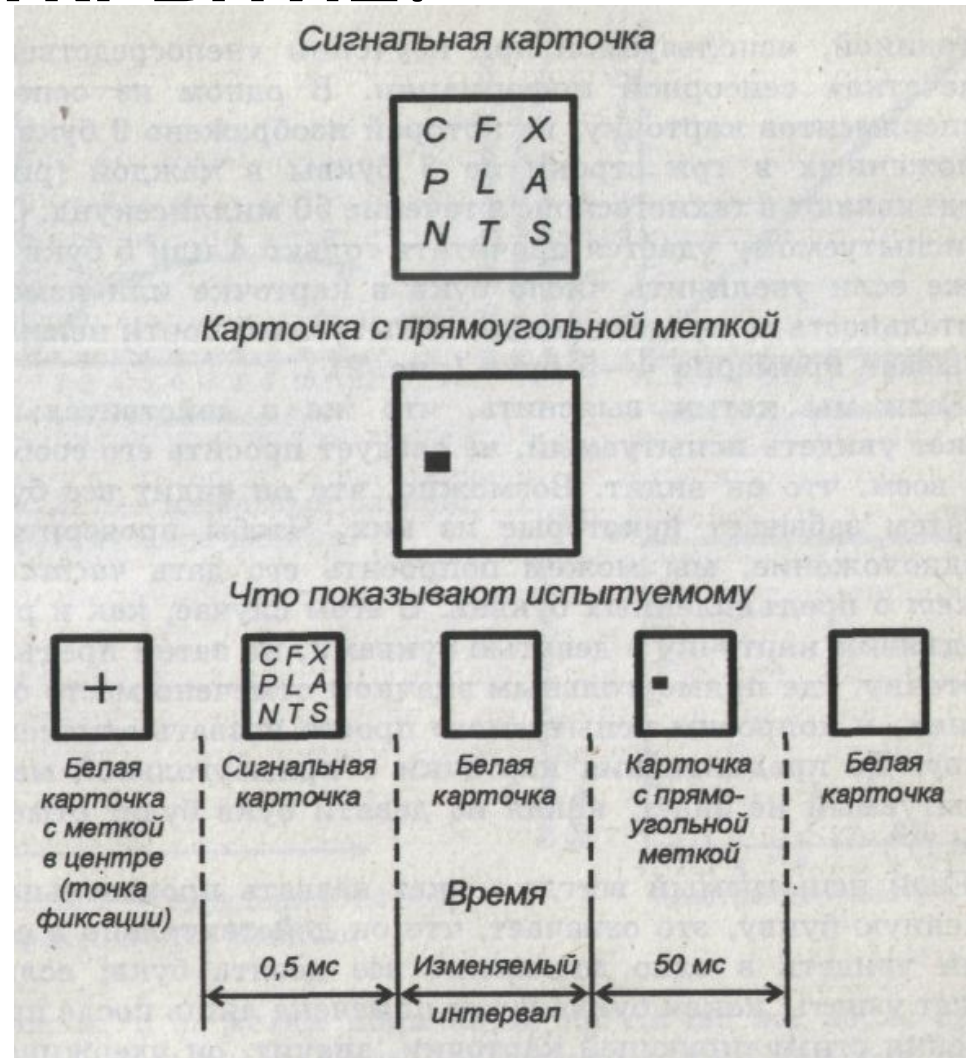
*Долговременная память* месяцы и годы.

Это блоки обработки информации, характеризующиеся практически неограниченными временем хранения и объемом хранимой информации.

# НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ!



Джорж Сперлинг,  
американский  
психолог





Какой вид памяти?  
Какое дерево запомнится лучше? Почему?





# Какой вид памяти? Кто и что запомниться лучше? Почему?





# ГРУППЫ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПАМЯТИ!

- МЕДЛЕННО ЗАПОМИНАЮТ
- БЫСТРО ЗАБЫВАЮТ

- МЕДЛЕННО ЗАПОМИНАЮТ
- ДЛИТЕЛЬНО ХРАНЯТ

- БЫСТРО ЗАПОМИНАЮТ
- БЫСТРО ЗАБЫВАЮТ

- БЫСТРО ЗАПОМИНАЮТ
- ДЛИТЕЛЬНО ХРАНЯТ
- ХОРОШО ВОСПРОИЗВОДЯТ

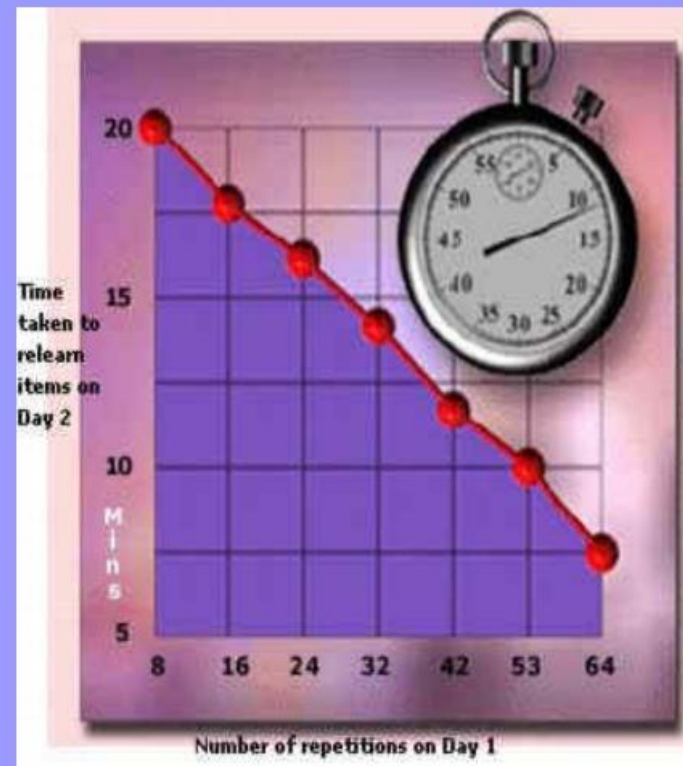
# ПАМЯТЬ И ПРОФЕССИЯ!

Какие виды памяти профессионально более важны?



# ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА – ЗАБЫВАНИЕ!

## Герман Эббингауз





# ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА –

ИЕ!



## Как запоминать

- в первый день — 2—3 повторения
- во второй день — 1—2 повторения
- в третий-седьмой день — по одному повторению
- затем одно повторение с интервалом в 7—10 дней



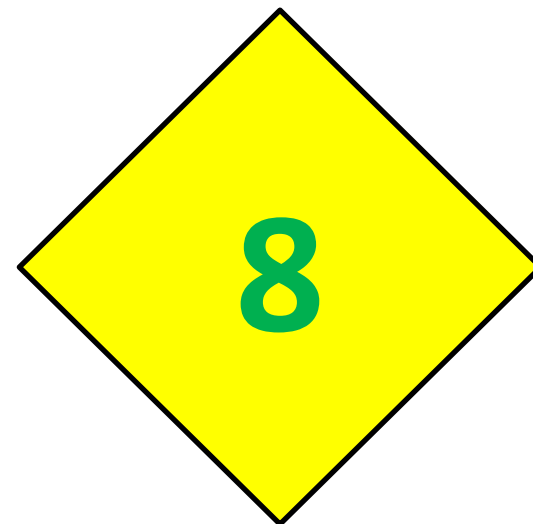
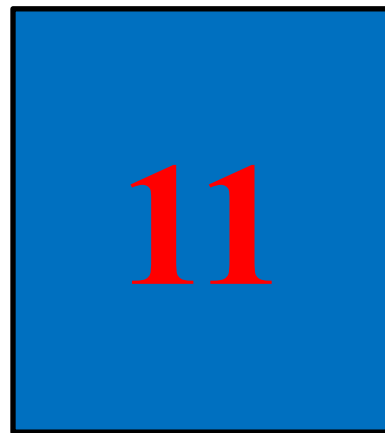
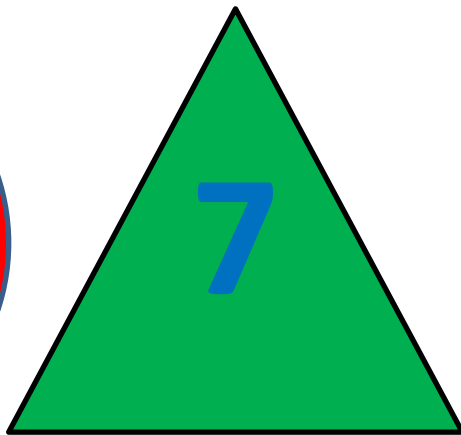
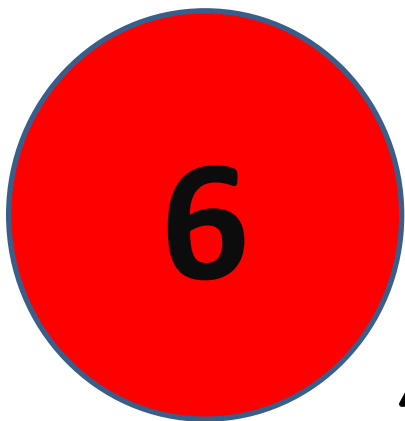


# НАГЛЯДНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ!



# Как установка влияет на

**запоминание!**  
Задание: Вам будут предложены четыре разных геометрических фигур, в которые вписаны цифры. Ваша задача запомнить цифры, сложить их в уме и назвать сумму. Итак, пожалуйста фигуры:



Вопрос: А , теперь скажите, какая цифра находилась в какой фигуре?



# КАК ЗАПОМИНАТЬ? ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ!



## Осмысляйте изучаемый материал

Чем глубже осмысление, тем ближе процесс запоминания к мышлению. А мышление вырабатывает новые связи между нейронами.



## Пересказывайте

Во время пересказа в коре головного мозга происходят процессы обработки информации. А во время повторного чтения (пассивное повторение) активность мозга очень мала.



## Повторяйте

При повторении заученного материала информация неминуемо переходит из отдела кратковременной памяти в долговременную.

Долгосрочная память отключается во время сна. По этой причине мы почти не запоминаем сны. В краткосрочной памяти сохраняются лишь обрывки, из которых мы и можем понять, о чём был сон.



## Спите дольше

Чем дольше сон, тем лучше запоминается информация. Гиппокамп – часть головного мозга, переводит кратковременную информацию в долговременную как раз во время сна.

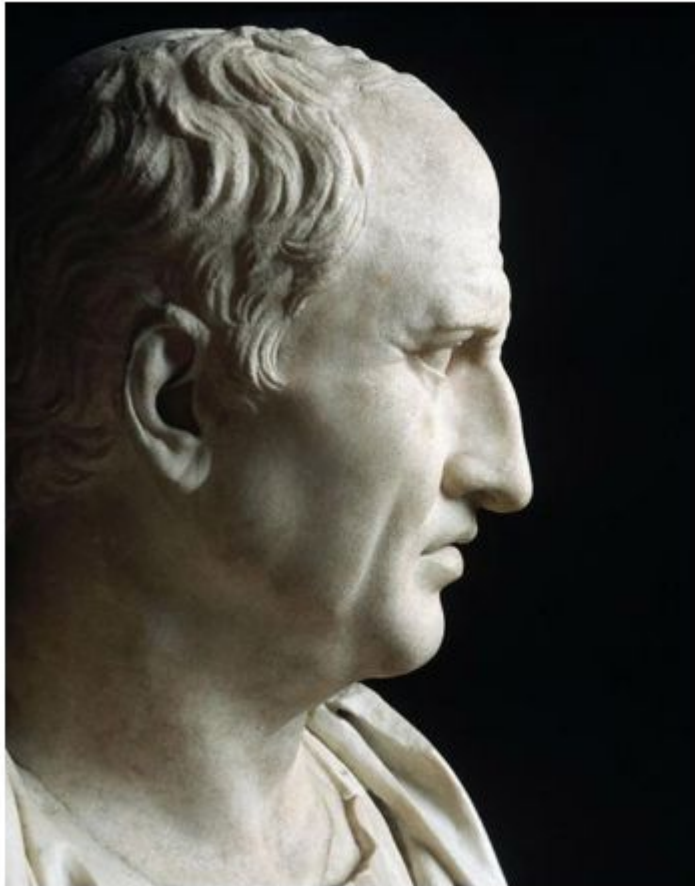


## Читайте вслух

Так вы задействуете не только затылочные, но и височные доли, т.е. используете два канала для запоминания вместо одного.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**И помните...**



«Память слабеет,  
если ее не упражняешь».

Цицерон