

# Память



Feuille de Brochet  
au vin de Lumieres  
—  
Mette et Ignace  
de  
de Jouvages  
—  
Hommes et Casis





# Определение памяти



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

# Экспресс- диагностика

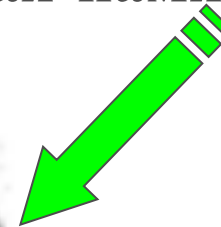
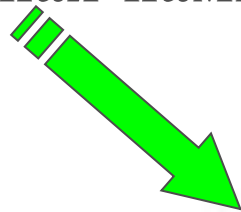
Сколько предметов вы запомните за 1 минуту?



# Как устроена память?

Природная память

Культурная память




# Виды памяти

**Зрительная**

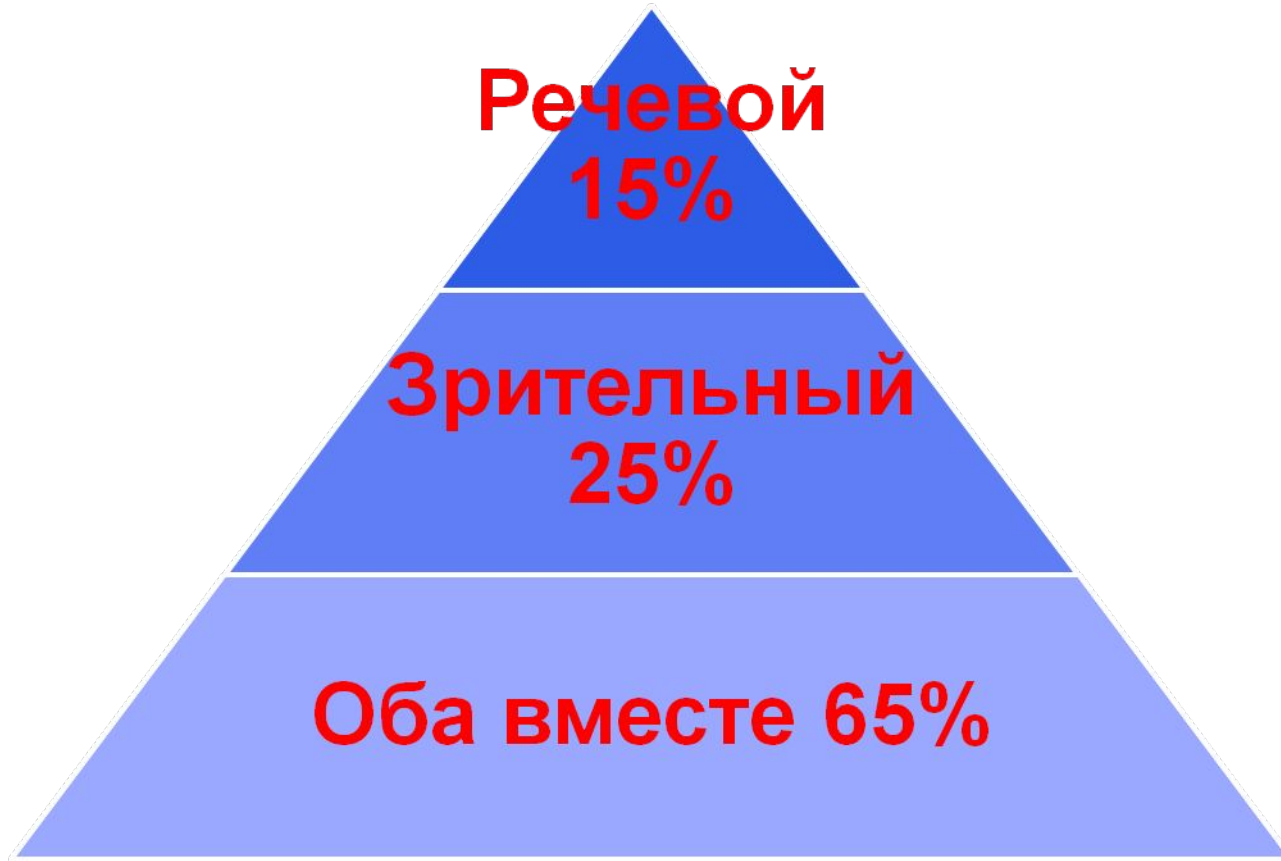
**Слуховая**

**Моторная**

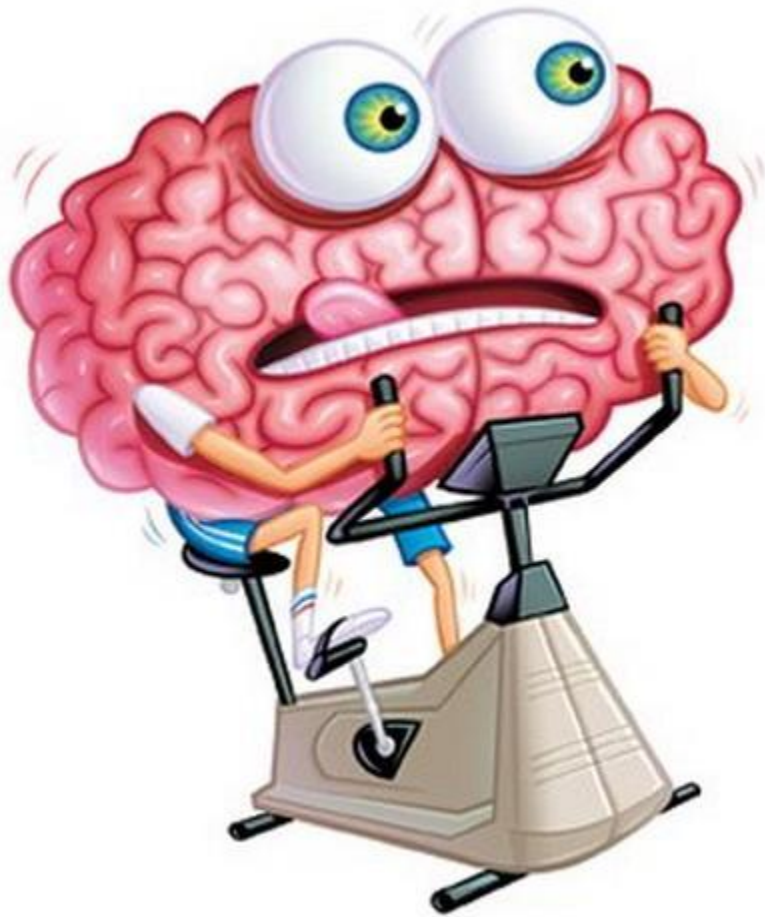




# Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения



# Сочетание разных видов памяти ради одной цели



Многие учат таблицу умножения, переписывая и проговаривая ее про себя. Тогда работают все три вида памяти: моторная (пишем и запоминаем), зрительная (запоминаем то, откуда переписываем) и слуховая (заучиваем на слух).



# Развиваем память, тренируя внимание

Найдите 10 отличий





# Запоминаем по частям



# 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 такая крыса, которая бегаёт по углам и делит их 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 запомнить формулу воды.  
«Сапоги мои того, пропускают H<sub>2</sub>O».

# Трудно запомнить 7 чудес света?

Тогда придумайте логические связи

Вот Хеопса пирамида,

Вот сады Семирамиды.

Потерять боюсь из вида гида в храме Артемиды.

И еще четыре чуда долго-долго помнить буду.

Виден издали маяк,

Зевс в пустыне восседает,

Колосс землю освещает,

По пути в Галикарнас.



# Рекорды памяти



**Наполеон**



**А.В. Суворов**



**Моцарт**



**Академик А.Ф. Иоффе**



**А.А.Алехин**



**Л. С Пушкин**

# чтобы память не подводила

- Старайся не переутомляться.
- Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода.



# чтобы память не подводила

- Старайся употреблять пищу больше фруктов
- Меньше ешь солёного и сладкого
- Не употребляй алкоголь и не кури



**В**

Несовершеннолетний подросток с бутылкой пива и сигаретой  
© Евгений Кан / Фотобанк Лори

Фотобанк Лори  
lori.ru/138738



# чтобы память не подводила



**Старайся не получать  
травм головы  
Для этого не участвуй  
в драках!**



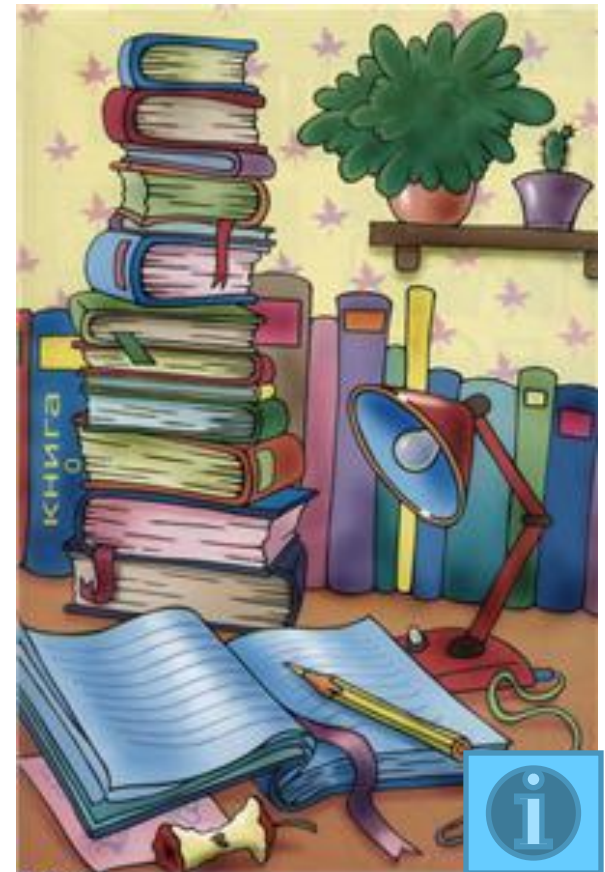


**Будь строителем своей памяти!**



**Для тренировки памяти используй различные упражнения, например такое:**

**Придумай свой способ развития памяти.**



# Вывод

## Резервы памяти безграничны

Тот, кто встанет на путь бесконечного внутреннего совершенствования, добьётся всех желаемых результатов.

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

Ты можешь влиять на свою успешность!!!  
Этот путь открыт для каждого из нас!!!

