

«Как работает наша память»

Исследования показывают, что, если человеку предъявить 16 букв, а затем попросить назвать эти буквы, то сразу после предъявления он вспоминает около 70% увиденного. Через длительное время воспроизведение информации равно 35%.

Как сохраняется информация?

* Информация не вызвала интереса, на неё не обратили внимания, информация не приятна – происходит забывание.

«Это было,- сказала Память.

-Этого не могло быть,- сказала Гордость. И Память сдалась».

Так человек удаляет из памяти неприятные события, даты.

* Информация вызвала интерес, на неё обратили внимание, она нужна для выполнения определённых действий в ближайшем будущем- такую память называют рабочей (кратковременной)

Информацию нужно запомнить надолго,
переправить в долговременную память.
Чтобы это произошло используется
повторение.

Повторение



зазубривание



**осмысленное
запоминание**

Чтобы лучше запомнить надо:

- * Воспринимать информацию активно (записывать мысли, формулировать вопросы, рисовать схемы)
- * Информация должна быть интересной.
- * Лучше запоминается начало и конец информации, поэтому нужно уделять внимание центральной части материала.
- * Если человек говорит себе: «Этот материал мне потребуется не только, чтобы завтра ответить на уроке, но и в дальнейшем» возрастает вероятность надолго сохранить информацию в памяти.
- * Человек хуже запоминает много сходного по содержанию материала. При подготовке домашнего задания нужно чередовать точные и гуманитарные предметы. Между математикой и физикой учить литературу.

Хорошая память – это способность быстро и много запоминать, долго хранить и вовремя воспроизводить нужную информацию.

Эффективность нахождения информации в сокровищницах памяти связана с тем, по каким правилам запоминали.

