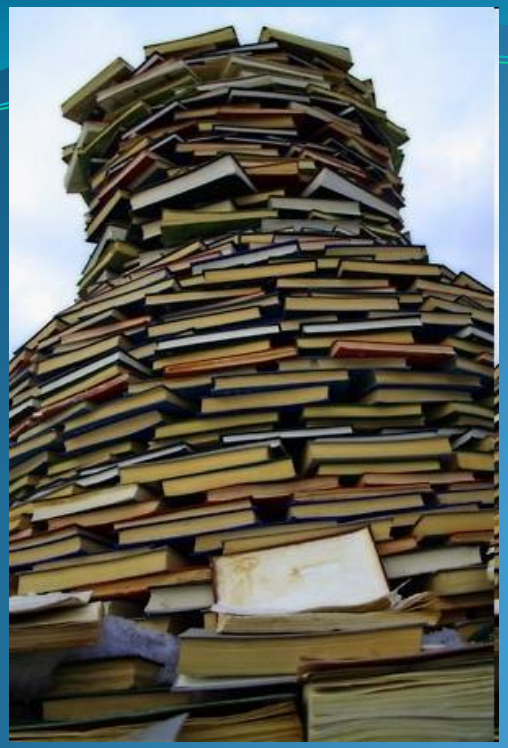
Если бы не память, жизнь была бы невозможна; если бы не забывание, жизнь была бы невыносима.

Гжегорчик Владислав:

- И. М. **Сеченов** писал, что человек без памяти оставался бы вечно **в положении новорожденного**.

Никакое актуальное действие немыслимо вне процессов памяти



По расчетам фон Неймана — создателя кибернетики — человеческий мозг способен вместить примерно 1020 единиц информации; это означает, что каждый из нас может усвоить все то, что написано в миллионах томов библиотеки

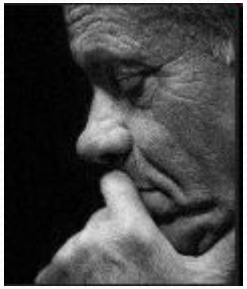
Понятие памяти

- Память – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта.

Виды памяти

1. По характеристикам Д по запоминанию и воспроизведению.

Двигательная	Образная	Эмоциональная	Словесно-логическая
Память на различные движения и их системы.	Память на представления, картины природы и жизни, на звуки, запахи и вкусы.	Память на чувства.	Содержание– наши мысли.



Двигательная (моторная) П

- самый древний вид П
- П. на различные движения и их системы
- помогает воспроизводить привычные действия на уровне автоматизма (ходьба, письмо, плавание)
- **признак** хорошей двигательной памяти - физическая *ловкость* человека, сноровка в труде, «*золотые руки*».

Образная П сенсорная

зрительная

слуховая

Хорошо развиты у всех

осязательная

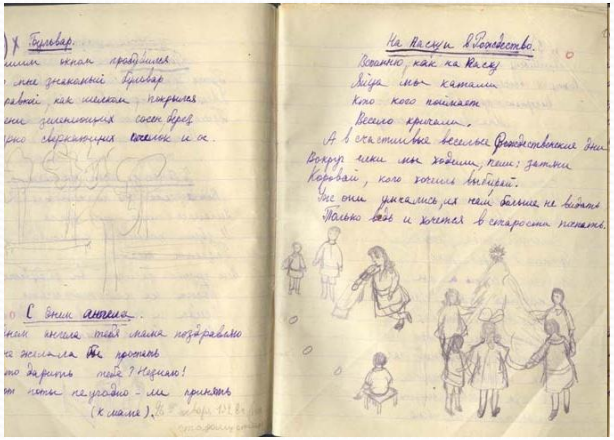
У профессионалов и как компенсация

вкусовая

обонятельная

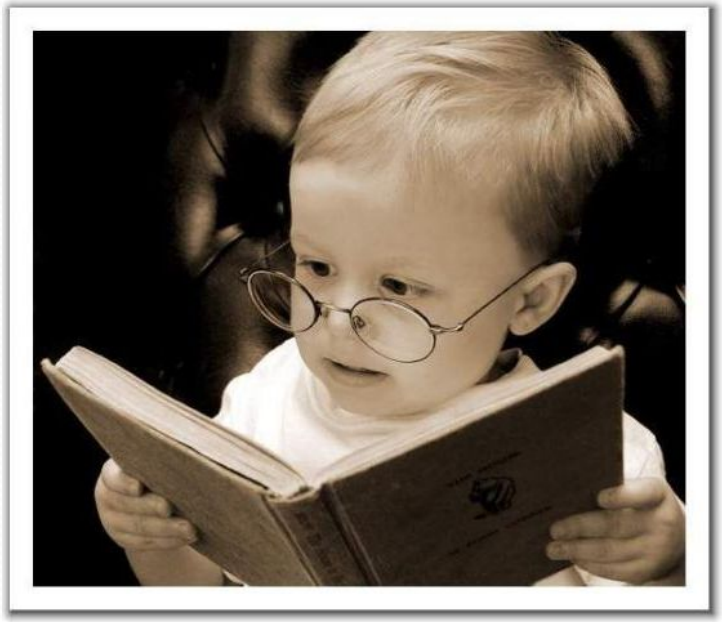
Эмоциональная П

- П. на чувства, переживания.
- Эмоции сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы., поэтому ЭП как сигнал, регулятор поведения
- Самая прочная



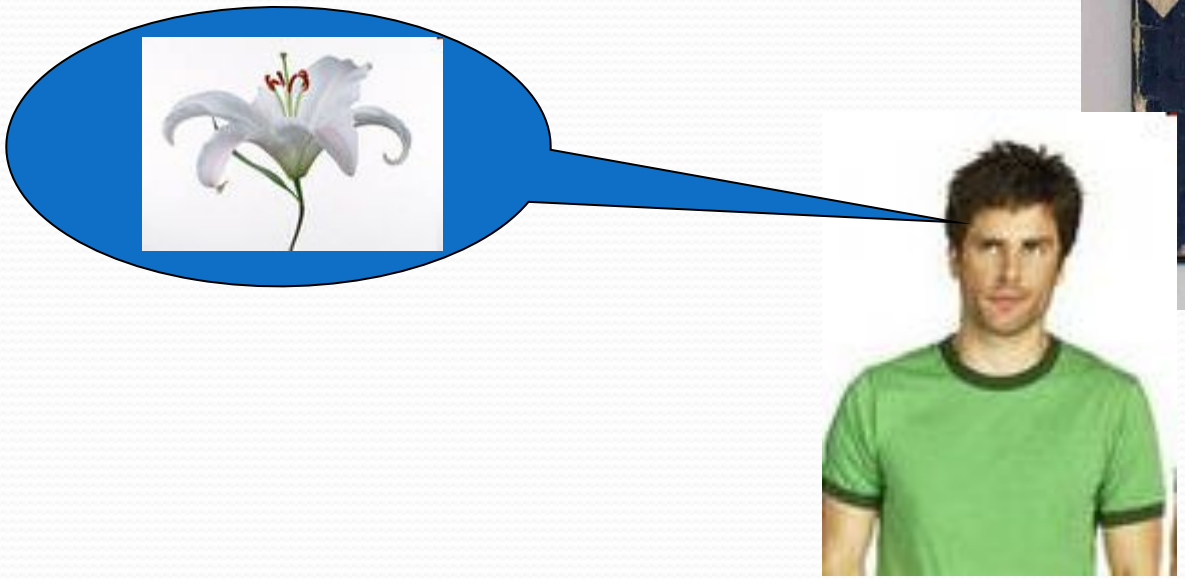
Словесно-логическая

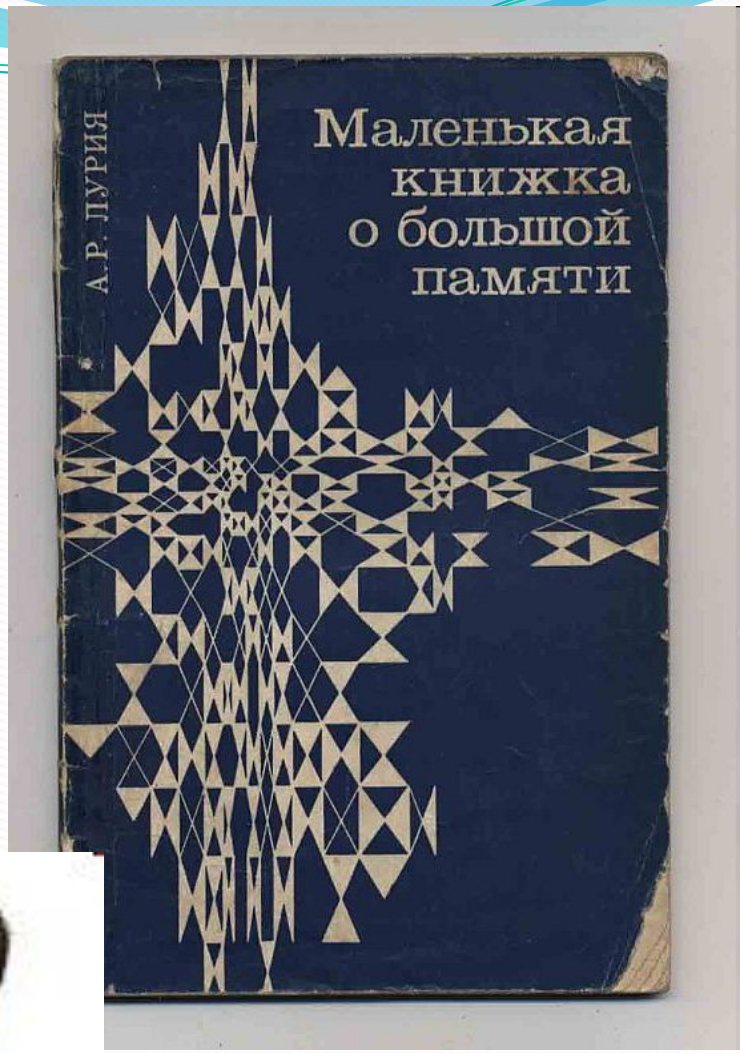
- Содержание - наши мысли.
- Специфически человеческая память.
- возникает позже всех остальных видов
- ведущая по отношению к др. видам памяти, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.
- принадлежит основная роль в усвоении знаний



Эйдетическая П

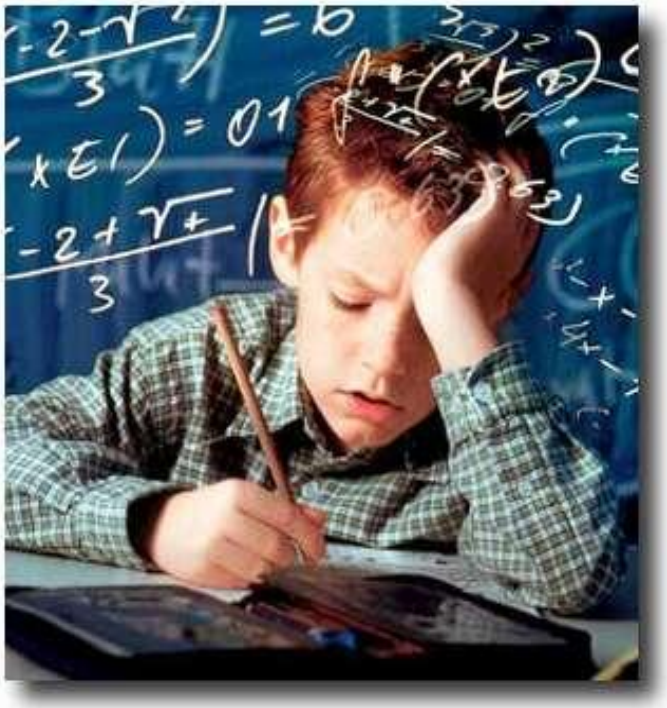
- Особый редкий вид памяти.
- яркие наглядные образы, возникающие в отсутствие предмета.
- связана с **синестезией**





2. По характеру видов деятельности

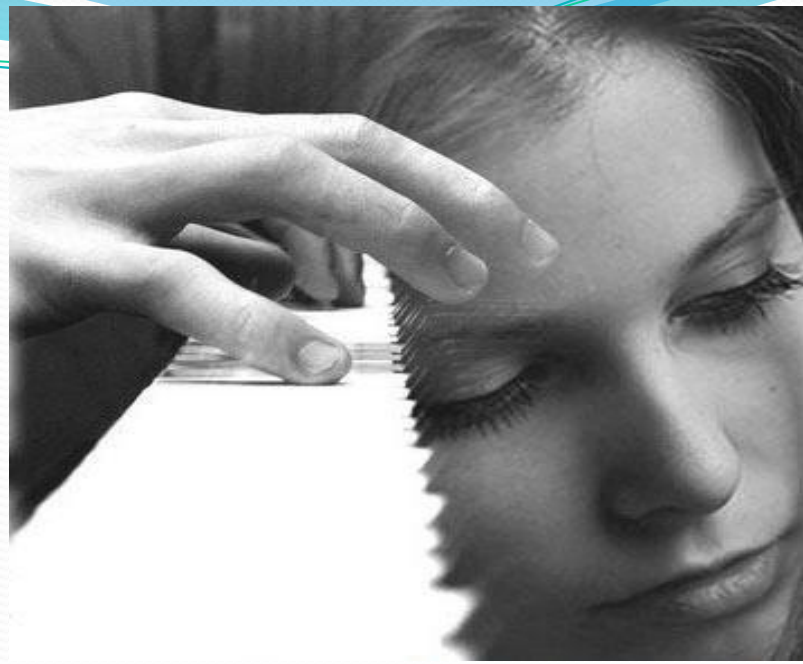
Непроизвольная	Произвольная
отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить	целенаправленный процесс; мнемические действия



3. По продолжительности закрепления и сохранения материалов

Мгновенная	Кратковременная	Долговременная	Оперативная	Генетическая
удержание информации без ее переработки, длительность 0,1-0,5 с.	рассчитана на хранение информации в течение небольшого промежутка до 20-50 с.	наиболее важная и сложная из систем памяти. Способна хранить информацию в течение длительного времени	сохранение в течение определенного времени, нужного для действия.	информация хранится в генотипе и передается по наследству.

Мгновенная (иконическая)



- удержание информации без ее переработки, 0,1-0,5 с.
- Обычно сенсорная.
- Процесс забывания начинается сразу же после поступления информации. Если испытуемому в течение 50 м.сек. предъявить 16 букв, а затем попросить назвать эти буквы, то сразу после предъявления он вспоминает около 70% увиденного.
  Через 150 м.сек. - 25–35%, а через 250 м.сек. уже вся информация из сенсорной памяти теряется.

Кратковременная, оперативная

- рассчитана на хранение информации в течение небольшого промежутка до 20-50 с, пока информация не будет использована или переведена в долговремен. П.
- Из мгновенной в кратковр. П попадает только та информация, к-я осознается.
- V = 7+- 2 ед
- ***непрочная***

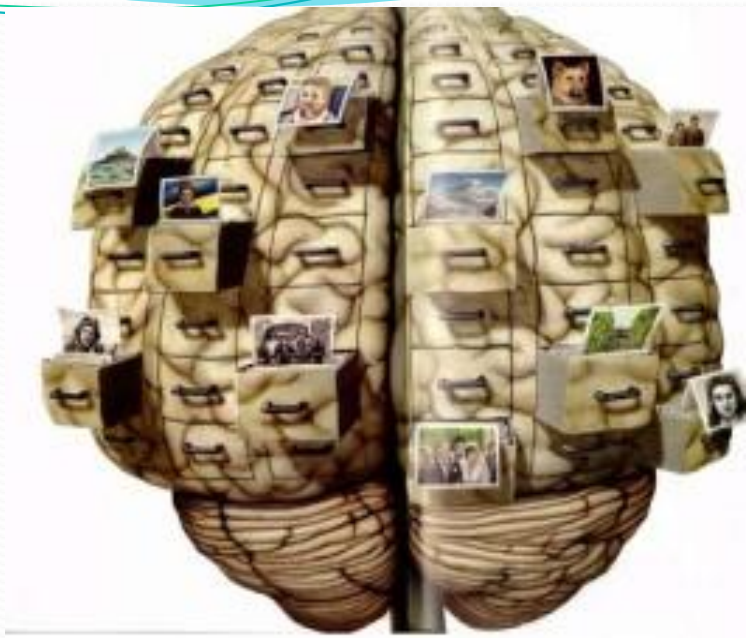
Долговременная память

•нб важная и сложная.

•хранит информ.
в течение длительного времени

Емкость практически безгранична.

Все, что удерживается на протяжении
более нескольких минут,
должно находиться
в системе ДП.



Генетическая П «П предков», «П Рода»

- информация хранится в генотипе и передается по наследству.
- способность «помнить» то, чего помнить никак нельзя, то, чего не было в непосредственном жизненном опыте, в житейской практике индивида.
- может проявиться во время сна или гипноза
- Ед. вид памяти, на к-ю нельзя влиять через обучение и воспитание.

Характеристика процессов памяти

1. Запоминание

Первоначальная форма - непреднамеренное или непроизвольное запоминание	Произвольное (преднамеренное) запоминание
без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов.	есть цель – запомнить, используются специальные (мнемические) приемы

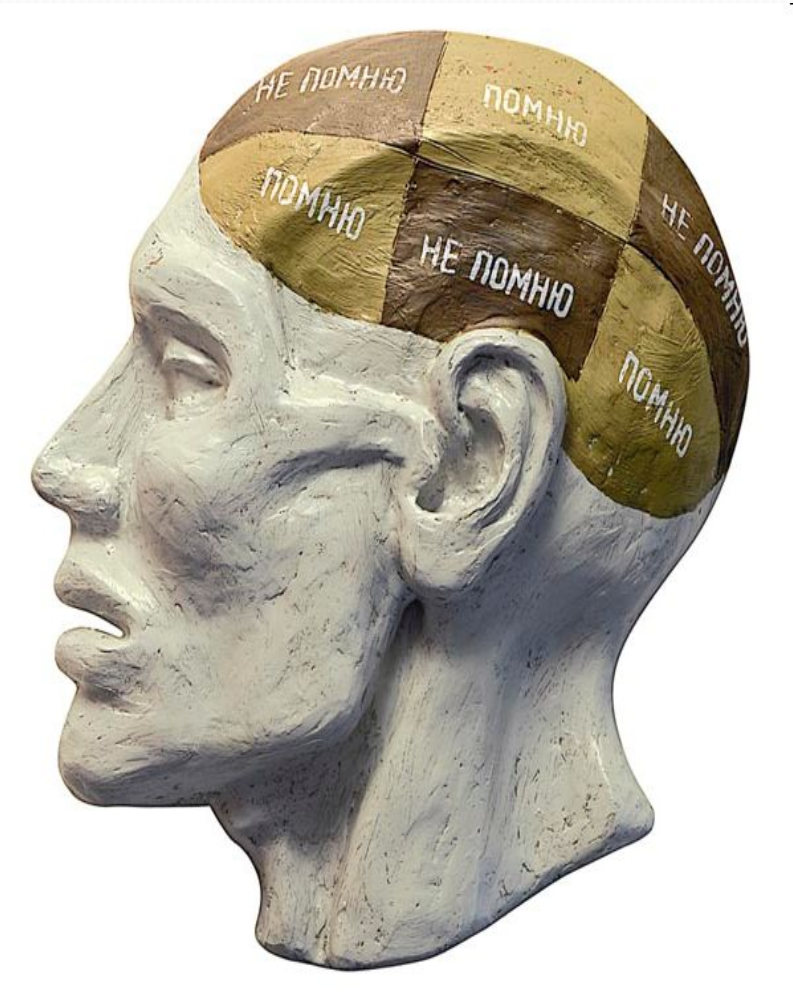
запоминание

Механическое = зубрёжка	Осмысленное
Информация запоминаются **точно в таком порядке**, в каком воспринималась, без преобразований.	Основано на понимании внутренних логических связей между частями материала.
неэкономно, требует многих повторений; труднее припомнить к месту и ко времени.	требует меньше усилий и времени и более действенно.

Условия, способствующие осмысленному и прочному запоминанию:

1. **<u>выделение главных мыслей и план.</u>**

•2. **<u>Конкретизация -</u>** пояснение правил примерами, проведение наблюдений, л/р и т.п.



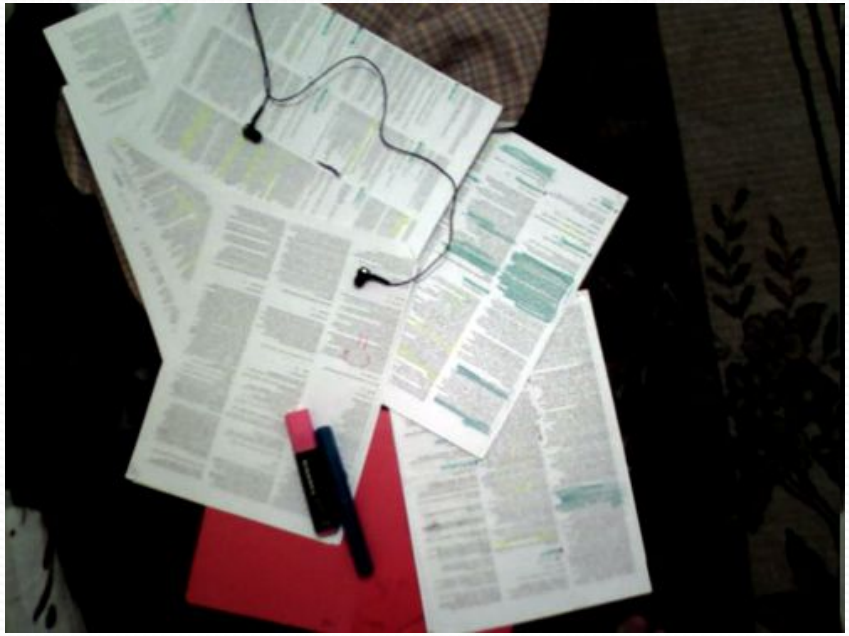
<u>3. сравнение –</u> нахождение сходства и различия между предметами, явлениями, событиями и пр.

«Не читай ничего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не имеешь в виду применять» философ Б. Стюард

4.Экспериментально доказано, что запоминается то, с чем человек действует.

- 5. Активное восприятие с карандашом в руках.

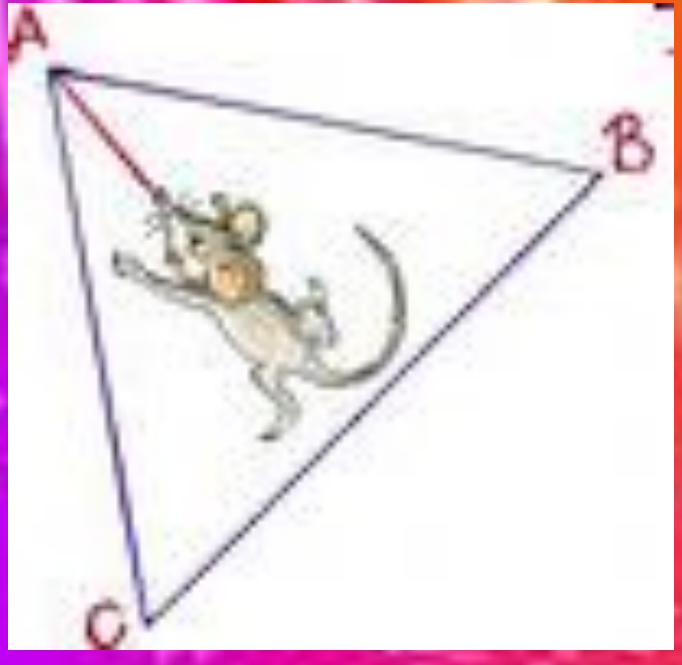
(вопросы на полях, записывать мысли и идеи, формулировать вопросы, комментировать, спорить с автором, делать конспекты, схемы)



- 6. Насытить информацию эмоциями

измените текст, например перепишите теорему в стихотворной форме, или нарисуйте комические иллюстрации к

Мы Все Знаем Мама Юли
Села Утром На Пилюли



То, что трогает сердце, запечатлевается в памяти. (Вольтер)

О память сердца, ты сильней
Рассудка памяти печальной!
К. Батюшков

7. Если материал **входит в содержание основной цели** деятельности, он запоминается лучше, чем в том случае, когда он включен в условия, способы достижения этой цели.

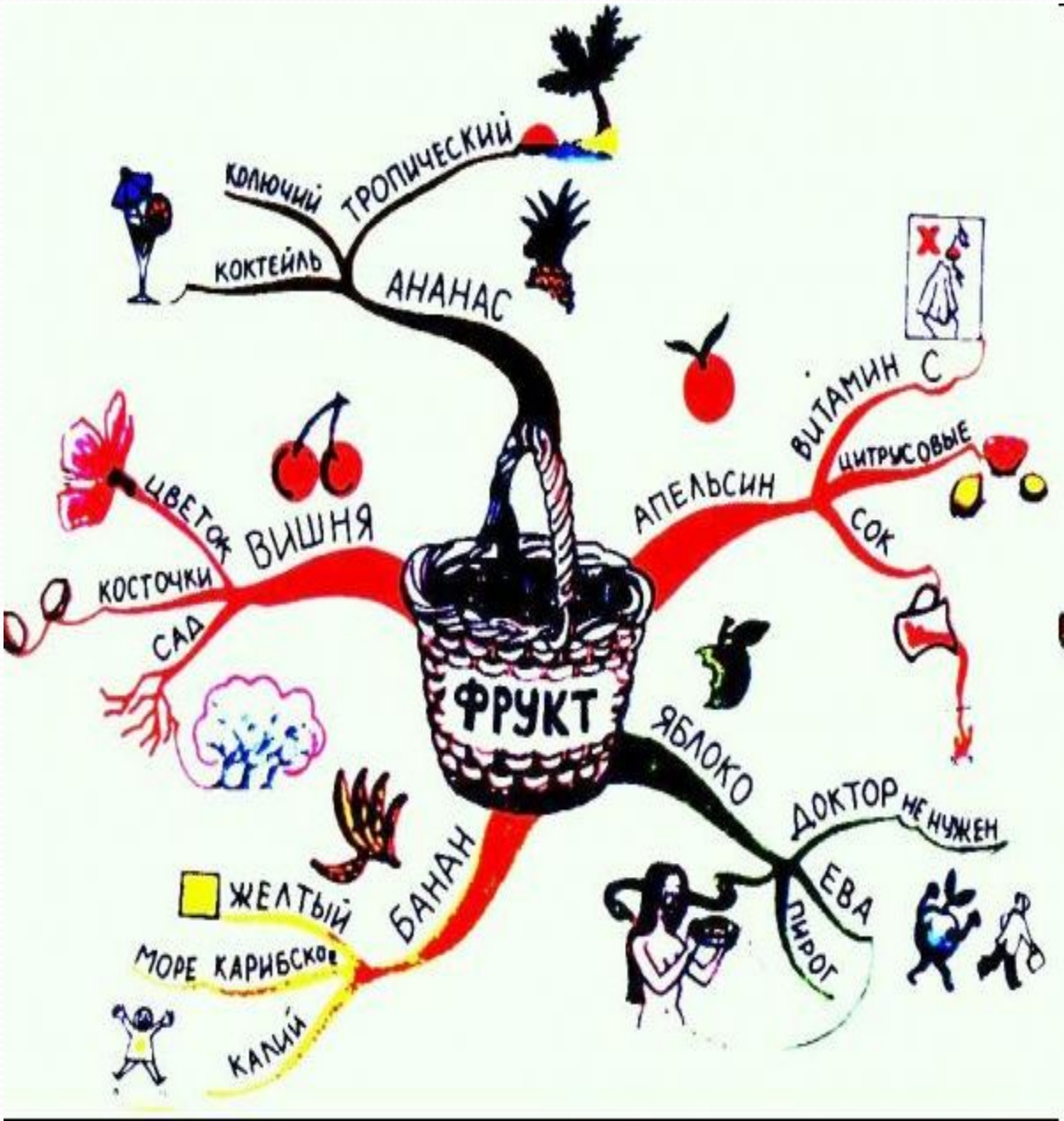
Школьники 1 класса
в три раза больше
запомнили чисел, чем студенты.

8. **систематизация**

• по какому-либо признаку,

• в хронологическом порядке

• с помощью интеллект-карт



9.Долгосрочность запоминания зависит от установки.

Эксперимент «Запомните 2 рассказа»
1 надолго
2 проверим завтра

10. активное и разнообразное **повторение.**

2 способа повторения

концентрированное	**распределённое**
материал заучивается в один прием, повторение следует одно за другим без перерыва, пока не выучит Эксперимент:24 раза	повторения отделены друг от друга некоторыми промежутками. рациональнее концентрированного. 10 раз

- По словам К.Д. Ушинского, учителя, который не заботится о повторении, о прочности знаний, можно уподобить ***пьяному вознице с плохо привязанным багажом:*** он все гонит вперед, не оглядываясь назад, и привозит пустой воз, хвастаясь лишь тем, что проделан большой путь.

3 способа заучивания

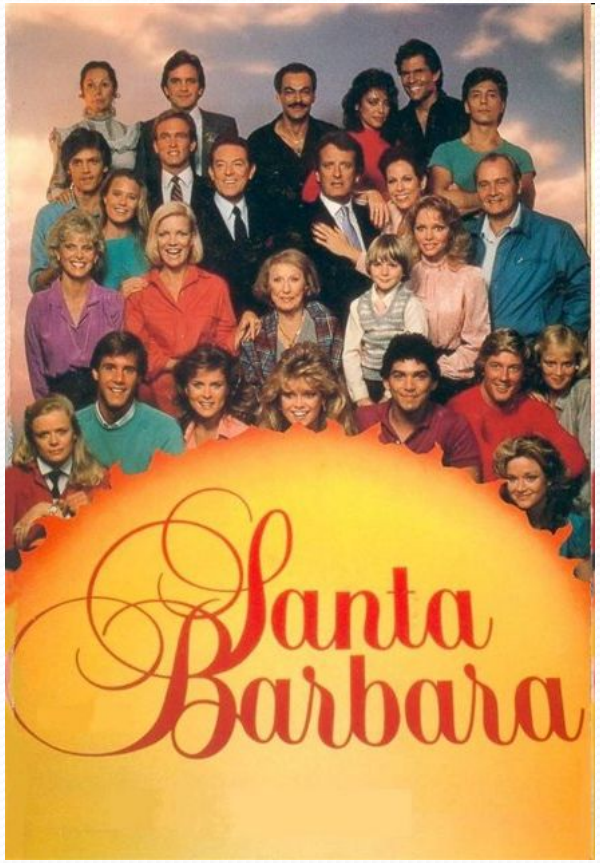
целостный	частичный	комбинированный
материал (текст, стихотворение и др.) читается от начала до конца несколько раз, до полного усвоения	делится на части и каждая часть заучивается отдельно. Сначала несколько раз прочитывается одна часть, потом вторая, затем третья и т.д.	сначала прочитывается целиком один или несколько раз, затем трудные места выделяются и заучиваются отдельно, после чего снова весь текст читается целиком.
эффективен при заучивании небольшого текста	географические названия, иностранные слова	больших текстов

Повторение

Заучивание

Повторения особенно *полезны в первые часы и дни* после ознакомления с учебным материалом

- **Эффект Зейгарник.** Запоминается лучше та задача, решение которой не удалось довести до конца, чем та, которую благополучно решили.

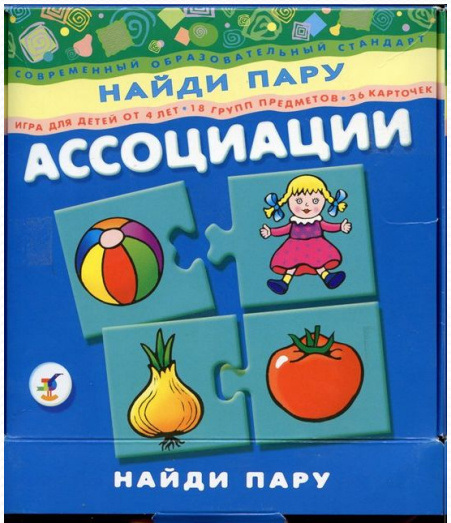


3. Воспроизведение

произвольное (припоминание)	**непроизвольное**
человек заранее имеет цель вспомнить и для этого применяет усилия мысли и воли зависит *от* приемов, мотивации уверенности в возможность припомнить	происходит как бы само собой, автоматически. Основой его являются ассоциации

Воспроизведение

опосредованное	непосредственное
человек опирается на промежуточные ассоциации + слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.	протекает без промежуточных ассоциаций



Формы воспроизведения

(по степени лёгкости протекания)

1.**Узнавание** – воспроизведение в условиях повторного восприятия.

2.**Собственно воспроизведение** – осуществляется без повторного восприятия того объекта, которой воспроизводится.

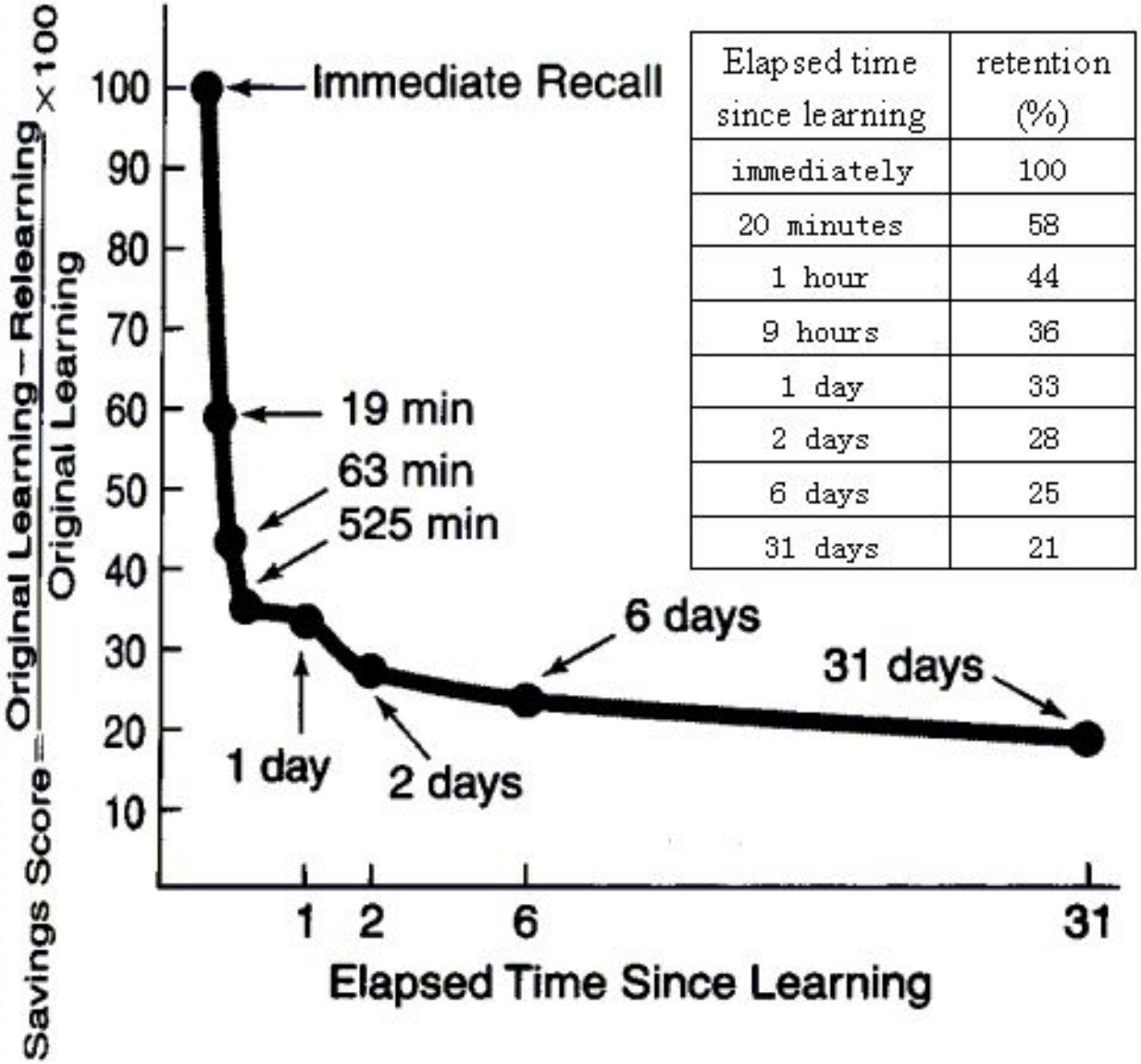
3. **Воспоминание** – воспроизведение образов нашего прошлого. Историческая память личности.

4.Забывание

Забывание чистит авгиевы конюшни памяти.

Гжегорчик Владислав

Кривая забывания Эббингауза



Elapsed time since learning	retention (%)
immediately	100
20 minutes	58
1 hour	44
9 hours	36
1 day	33
2 days	28
6 days	25
31 days	21

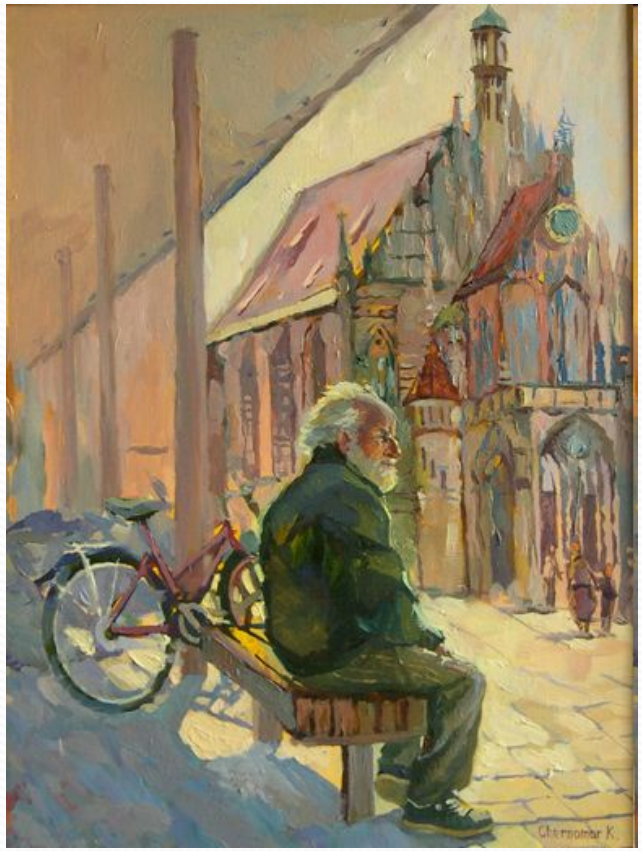
Реминесценция – смутное припоминание.
Забытое сразу же после восприятия <u>может восстанавливаться</u> через некоторое

- многие факты забывания связаны с особым психологическим защитным механизмом — **вытеснением**.

«Это было, — сказала Память.
— Этого не могло быть, — сказала Гордость.
И Память сдалась».

Другой причиной забывания является старение организма

- от 5 до 11 лет кратковременная память существенно улучшается;
- затем она сохраняется на стабильном уровне до 30 лет,
- от 30 до 70 лет — может либо ухудшаться, либо — в некоторых случаях — улучшаться.



закон регрессии (закон Т. Рибо)

- Сначала забывается то, что усвоено недавно, потом забывание распространяется на то, что усваивалось раньше.

- По этой причине некоторые пожилые люди лучше помнят то, что случилось десятки лет назад, чем вчерашние события.

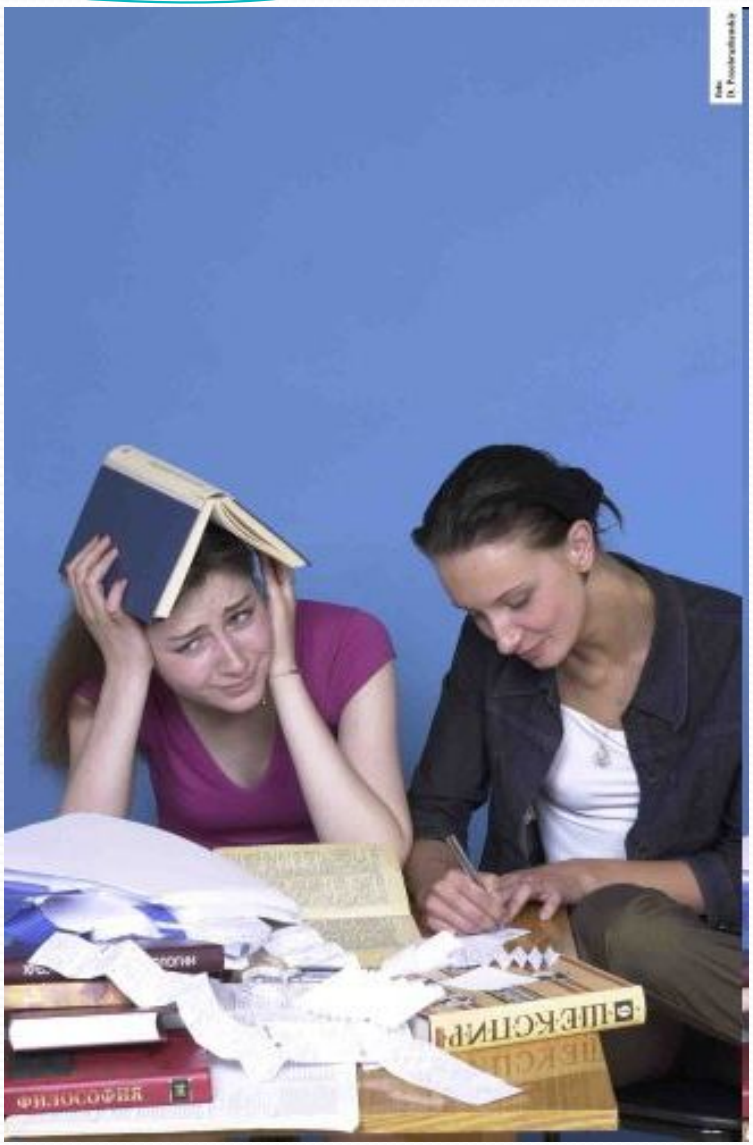
4. Забывание происходит **быстрее, если материал неинтересен человеку**, не связан непосредственно с его практическими потребностями.

6.Одной из причин забывания является **отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием.** Это явление называют ретроактивным (назад действующим) торможением.

выражено ***заметнее***, если
а)Д следует **без перерыва**,
б)последующая Д **сходна** с предыдущей
в)последующая Д **труднее**.

7. Забывание наступает быстрее **при утомлении.**

8. Затруднения в воспроизведении материала могут усиливаться вследствие **слишком сильного желания припомнить,** что вызывает торможение.



- Эффект края. Обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

9. Забывание оказывается тем более глубоким, **чем реже включается** определенный материал в **деятельность личности.**

Забывание не бывает 100%-м.

Почти не забываются двигательные навыки.

А потому — не отчаивайтесь:
в сложных ситуациях,
вы **можете, способны**
вспомнить все, что учили.

Спасибо за внимание!!!