

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.



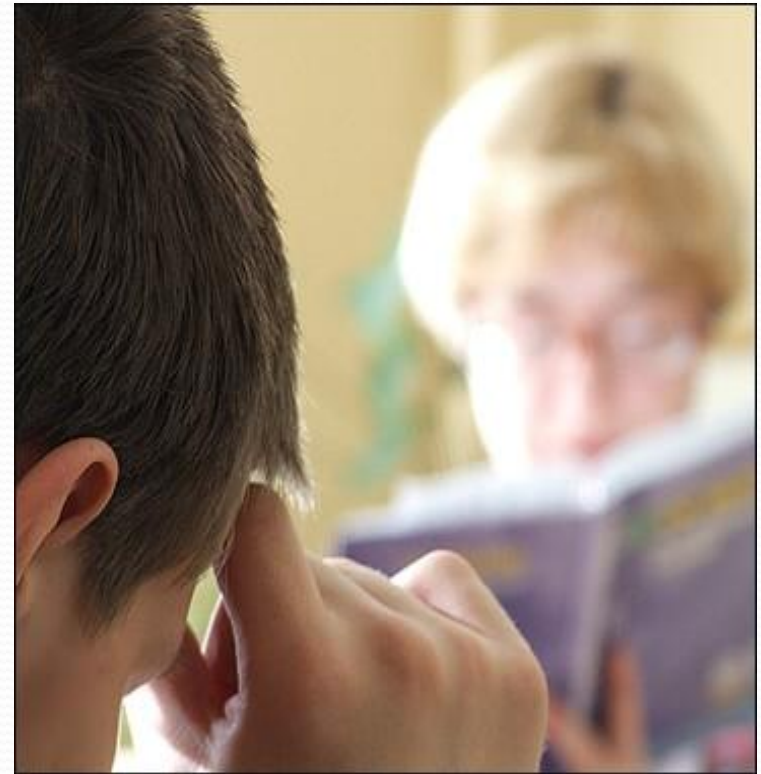
Никакое актуальное действие немислимо вне процессов памяти



**По расчетам фон Неймана — создателя кибернетики —  
человеческий мозг способен вместить  
примерно  $10^{20}$  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

# Я

## (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».



dancelessons.ru



# Образная П сенсорная

зрительная

слуховая

Хорошо развиты у всех



обонятельная

вкусовая

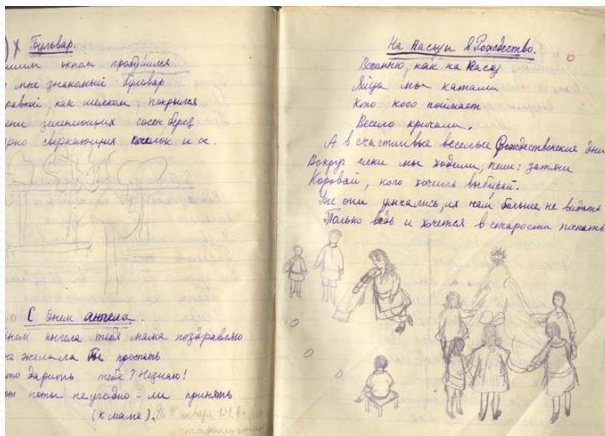
осязательная

У профессионалов и  
как  
компенсация

# Эмоциональная

## П

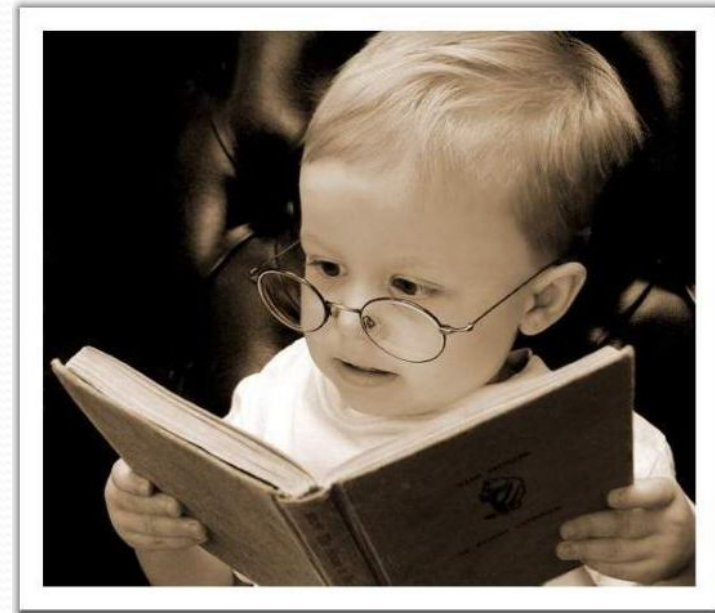
- П. на чувства, переживания.
- Эмоции сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности и интересы., поэтому ЭП как сигнал, регулятор поведения
- Самая прочная





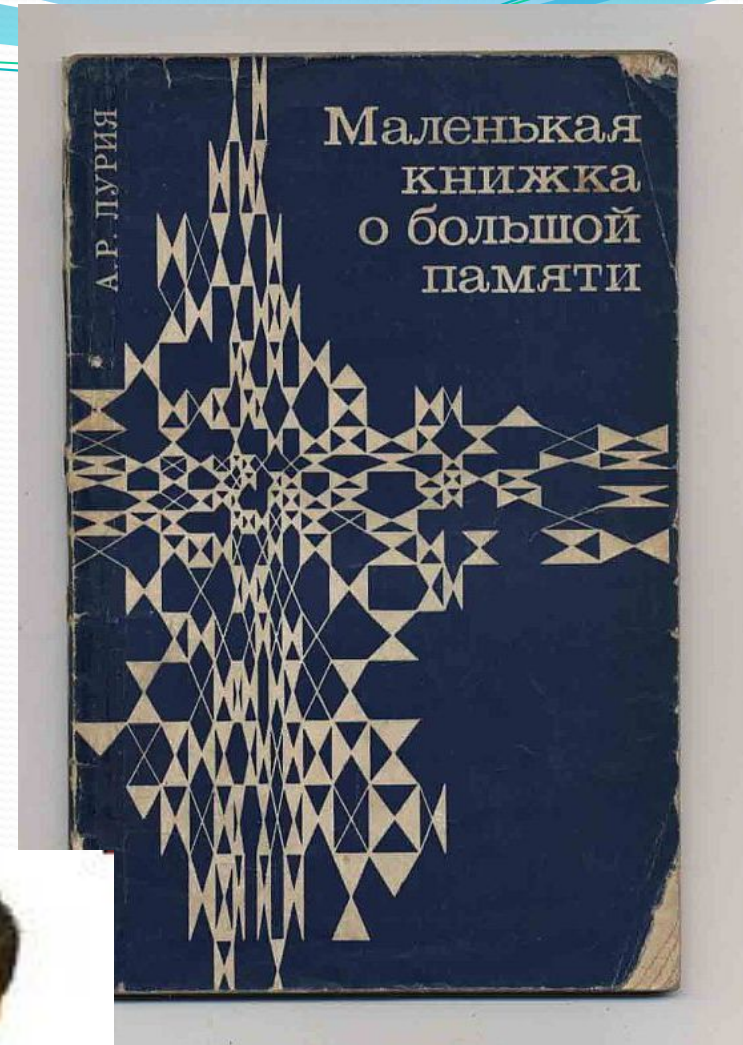
# Словесно-логическая

- 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**



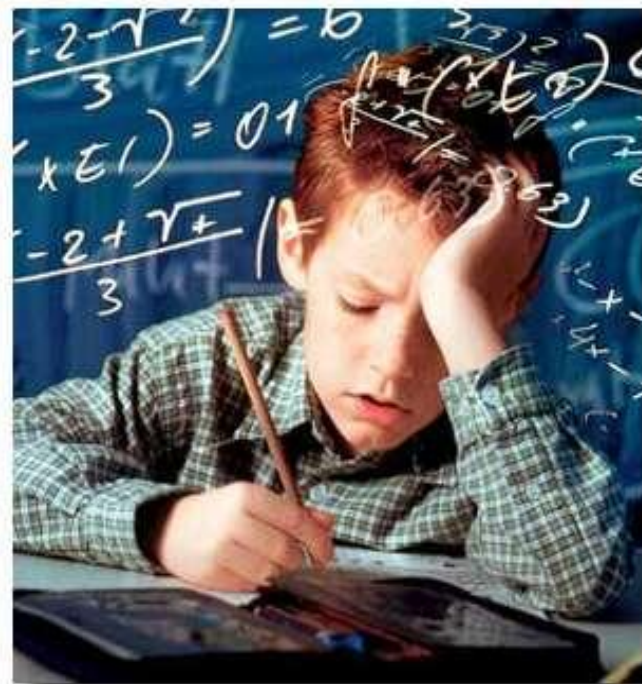
## 2. По характеру видов деятельности

### Непроизвольная

отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить

### Произвольная

целенаправленный процесс;  
мнемические действия



### 3. По продолжительности закрепления и сохранения материалов

Мгновенная	Кратковременная	Долговременная	Оперативная	Генетическая
удержание информации и 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)

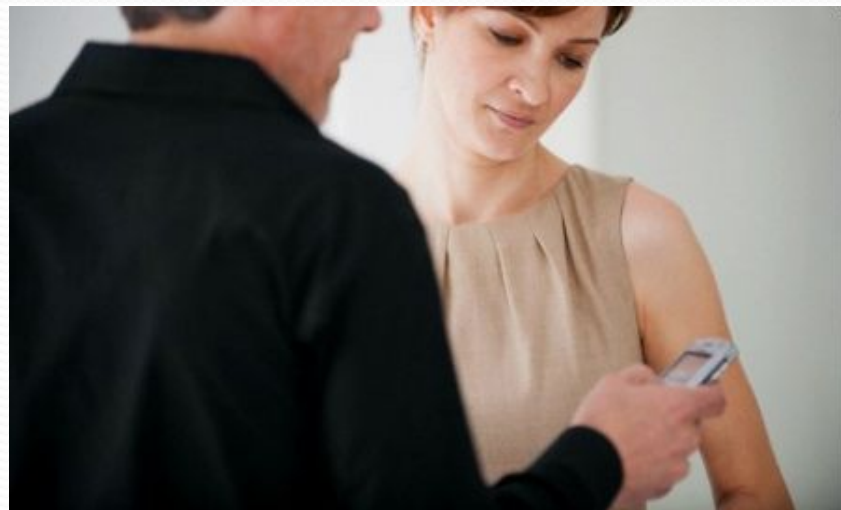
- удержание информации без ее переработки, 0,1-0,5 с.
- Обычно сенсорная.
- Процесс забывания начинается сразу же после поступления информации. Если испытуемому в течение 50 м.сек. предъявить 16 букв, а затем попросить назвать эти буквы, то сразу после предъявления он вспоминает около 70% увиденного.  
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.
- $V = 7 \pm 2$  ед
- **непрочная**



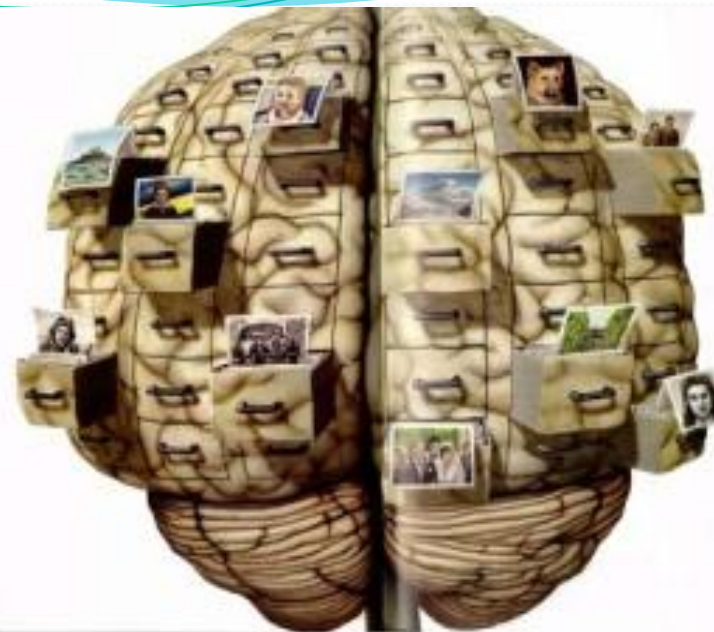
# Долговременная память

- но важная и сложная.

- хранит информ.  
в течение длительного времени

*Емкость практически безгранична.*

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



# Генетическая П «П предков», «П Рода»



- информация хранится в геноипе 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

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

don't forget



# запоминание

## Механическое = зубрёжка

Информация запоминаются **точно в таком порядке**, в каком воспринималась, без преобразований.

неэкономно, требует многих повторений; труднее припомнить к месту и ко времени.



## Осмысленное

Основано на понимании внутренних логических связей между частями материала.

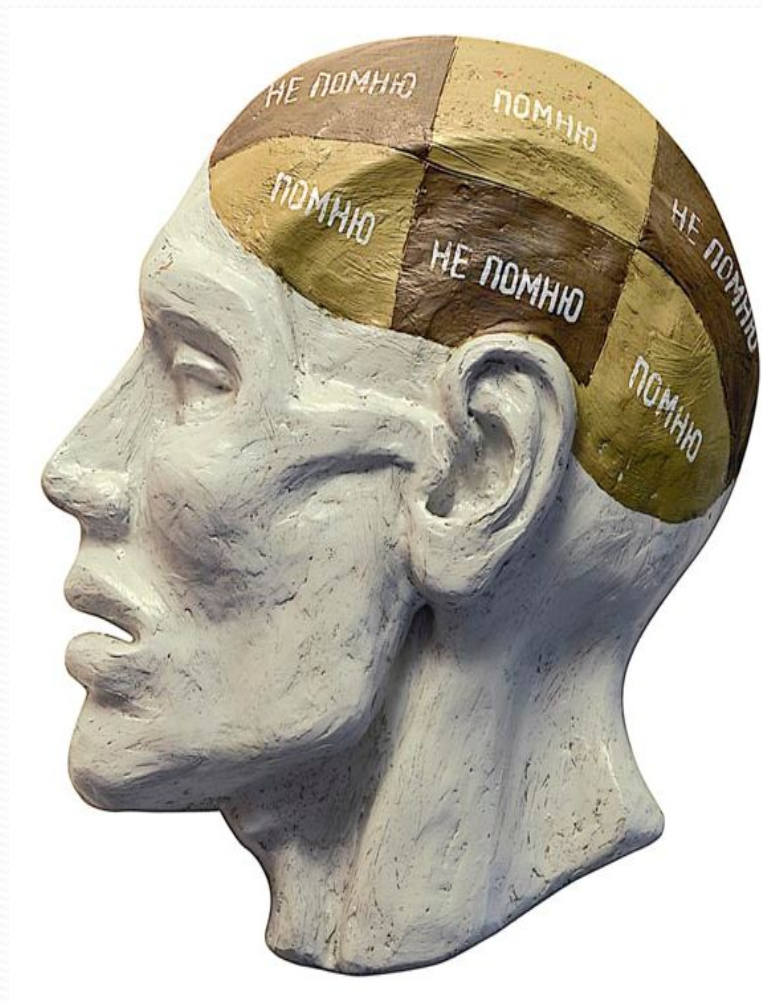
требует меньше усилий и времени и более действенно.



# Условия, способствующие осмысленному и прочному запоминанию:

1. выделение главных мыслей и план.

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



### 3. сравнение –

нахождение сходства и различия между предметами, явлениями, событиями и пр.





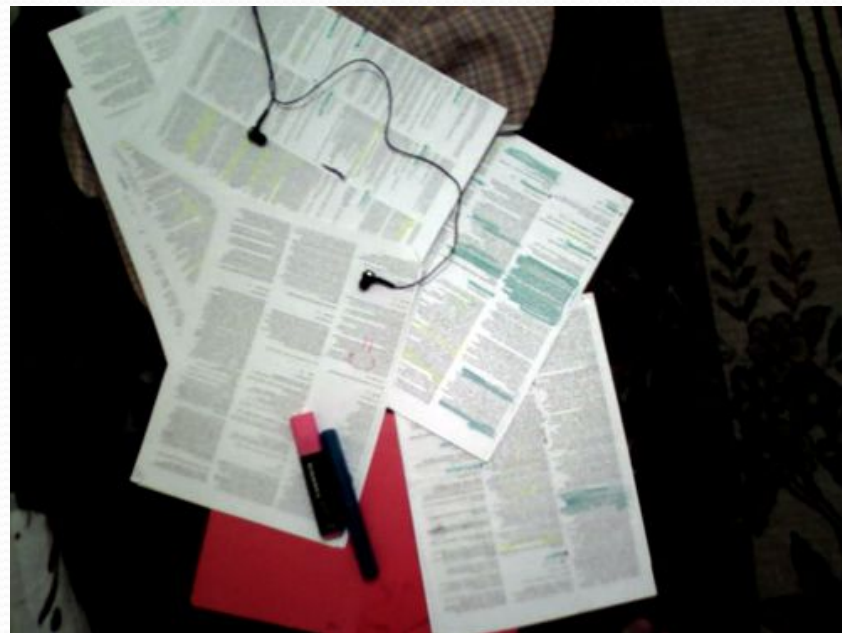
«Не читай ничего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не имеешь в виду применять» философ Б. Стюард

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



● 5. Активное восприятие с карандашом в руках.

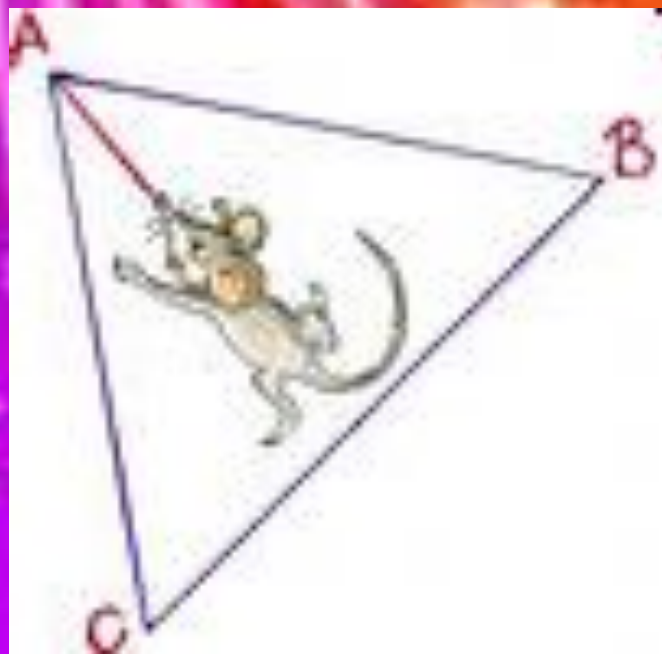
(вопросы на полях, записывать мысли и идеи, формулировать вопросы, комментировать, спорить с автором, делать конспекты, схемы)



- 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 сильнее  
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.



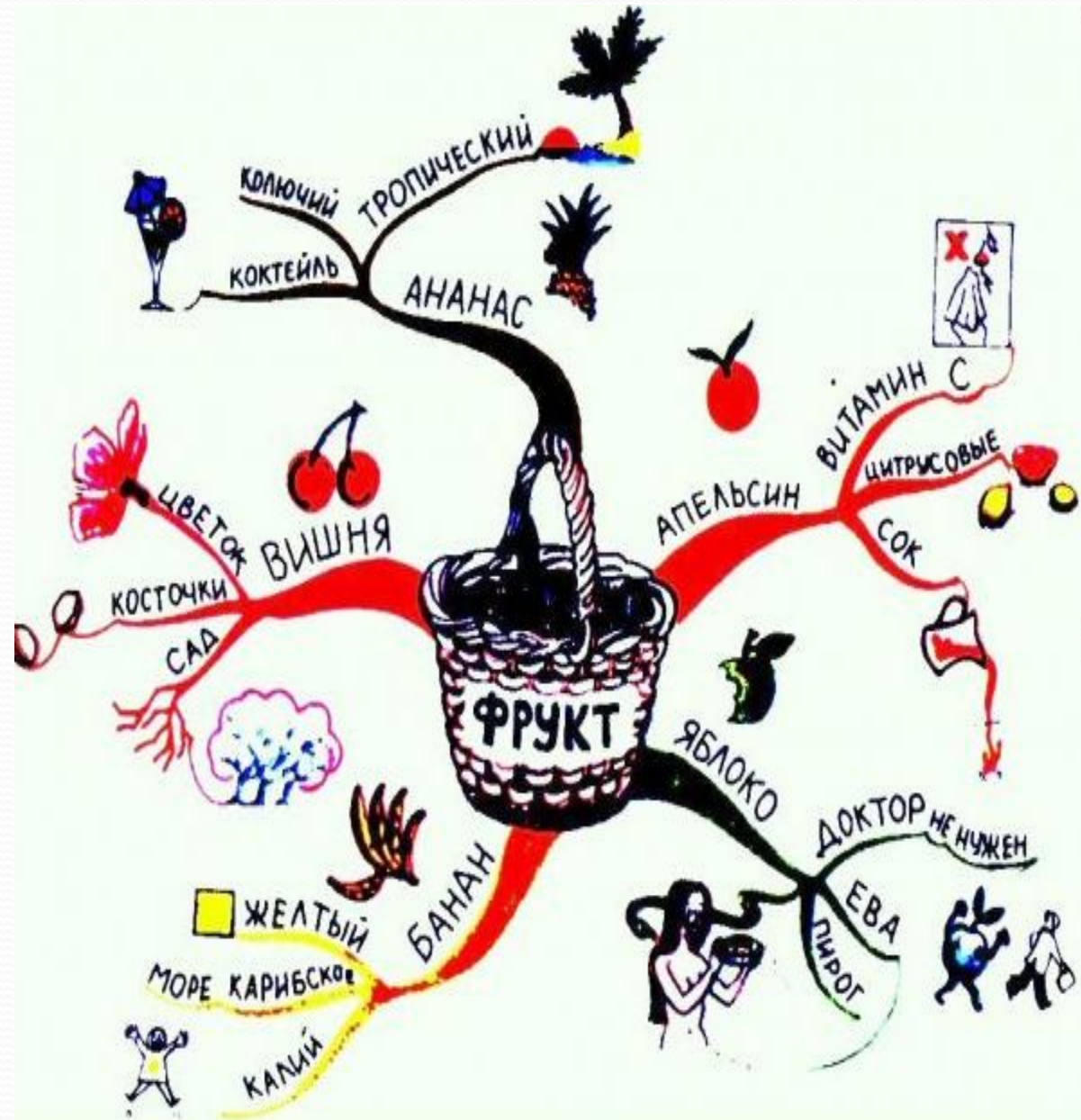
Школьники 1 класса  
*в три раза больше*  
запомнили чисел, чем студенты.

## 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

материал заучивается в один прием, повторение следует одно за другим без перерыва, пока не выучит  
Эксперимент: 24 раза

### распределённое

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

<b>целостный</b>	<b>частичный</b>	<b>комбинированный</b>
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



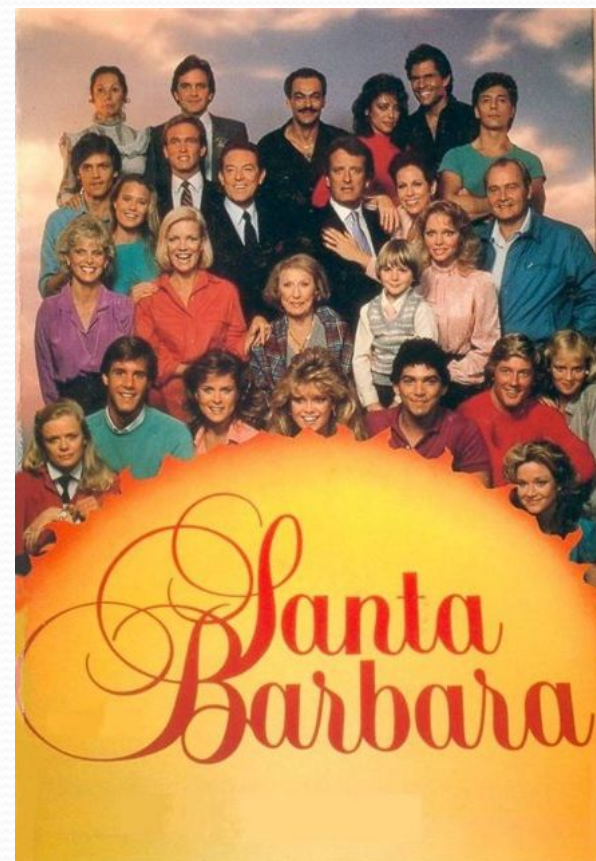
# Заучивание



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)

человек заранее имеет цель  
вспомнить и для этого применяет  
усилия мысли и воли

зависит от  
приемов, мотивации  
уверенности в возможность  
припомнить

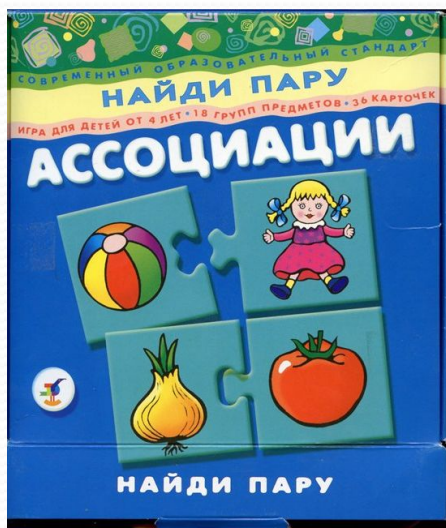
## непроизвольное

происходит как бы  
само собой,  
автоматически.  
Основой его являются  
ассоциации

# Воспроизведение

## опосредованное

человек опирается на промежуточные ассоциации + слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.



## непосредственное

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.

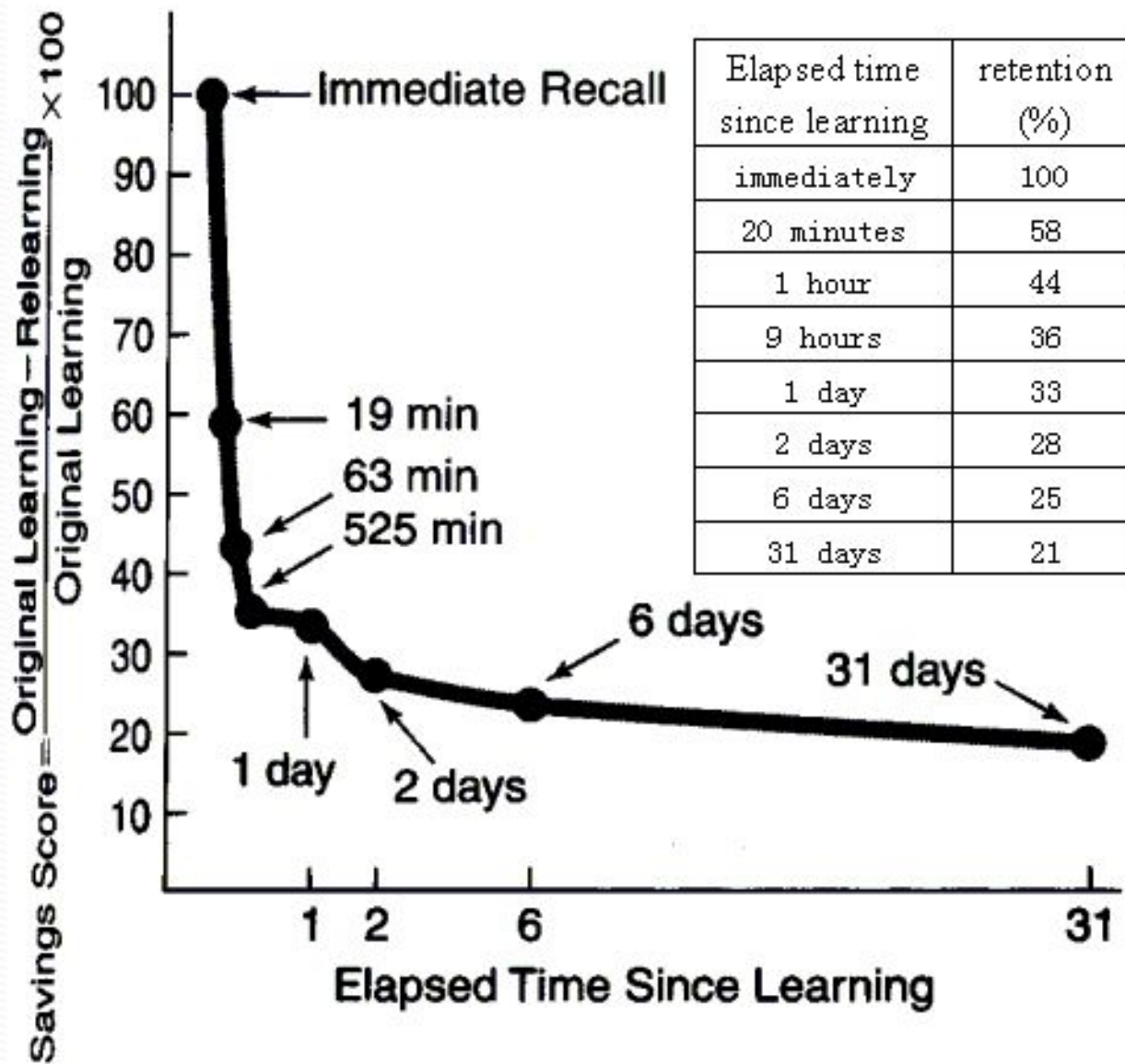
# 4. Забывание



Забывание чистит авгиевы конюшни памяти.  
**Гжегорчик Владислав**



# Кривая забывания Эббингауза



Реминесценция – смутное  
припоминание.

Забытое сразу же после восприятия  
может восстанавливаться через

некоторое



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

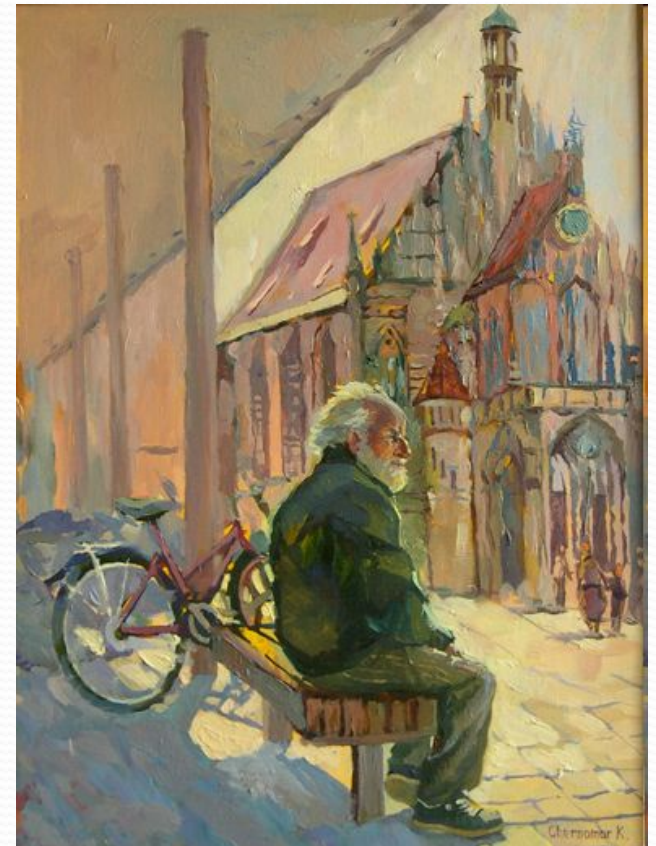
«Это было, — сказала Память.  
— Этого не могло быть, — сказала  
Гордость.  
И Память сдалась».





# 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.





# 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!!!

