

Память





Определение памяти



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

Экспресс- диагностика

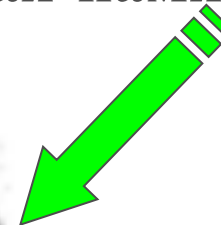
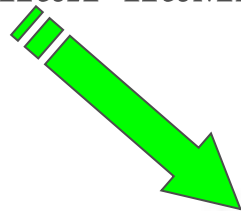
Сколько предметов вы запомните за 1 минуту?



Как устроена память?

Природная память

Культурная память




Виды памяти

Зрительная

Слуховая

Моторная

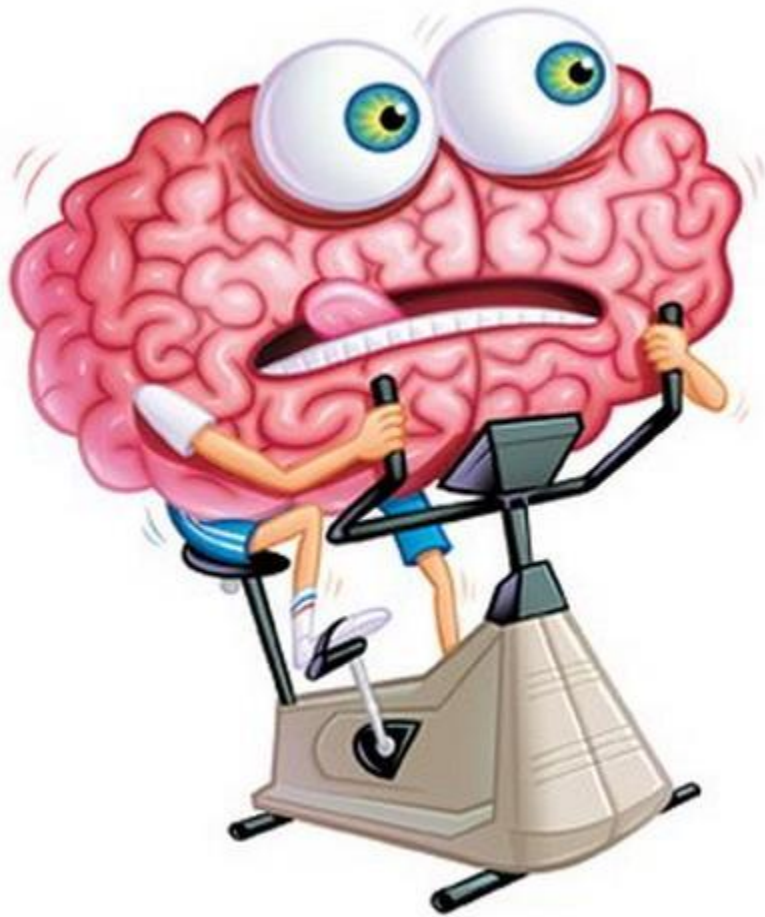




Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения



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).

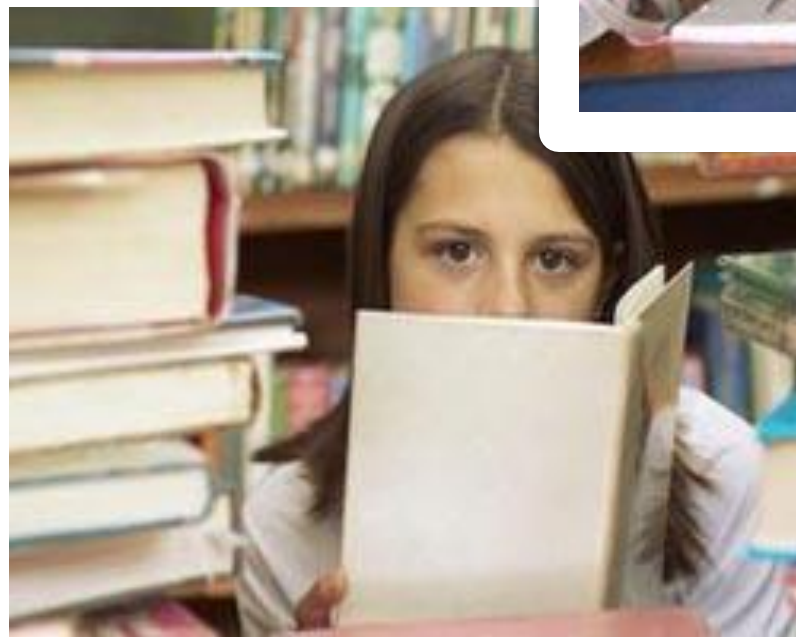


Развиваем память, тренируя внимание

Найдите 10 отличий



Запоминаем по частям



Учись запоминать!

МНЕМОТЕХНИКА

Вспомни порядок следования цветов в спектре.



Ответ. **К**аждый **О**хотник **Ж**елает **З**нать,
Где **С**идит **Ф**азан



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 H₂O».

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!**

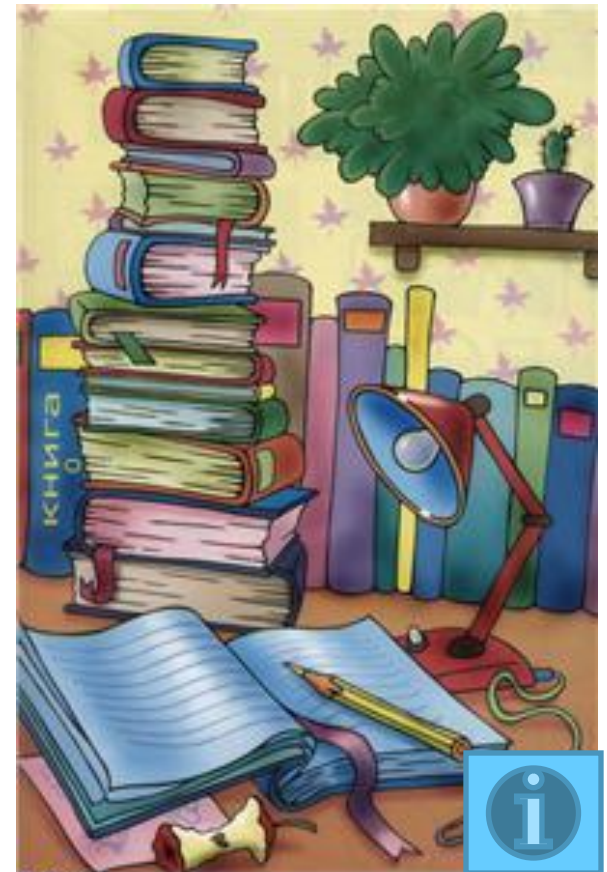


Будь строителем своей памяти!



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!!!

