

# Знакомься: ТВОЯ ПАМЯТЬ



# Знакомься: твоя память

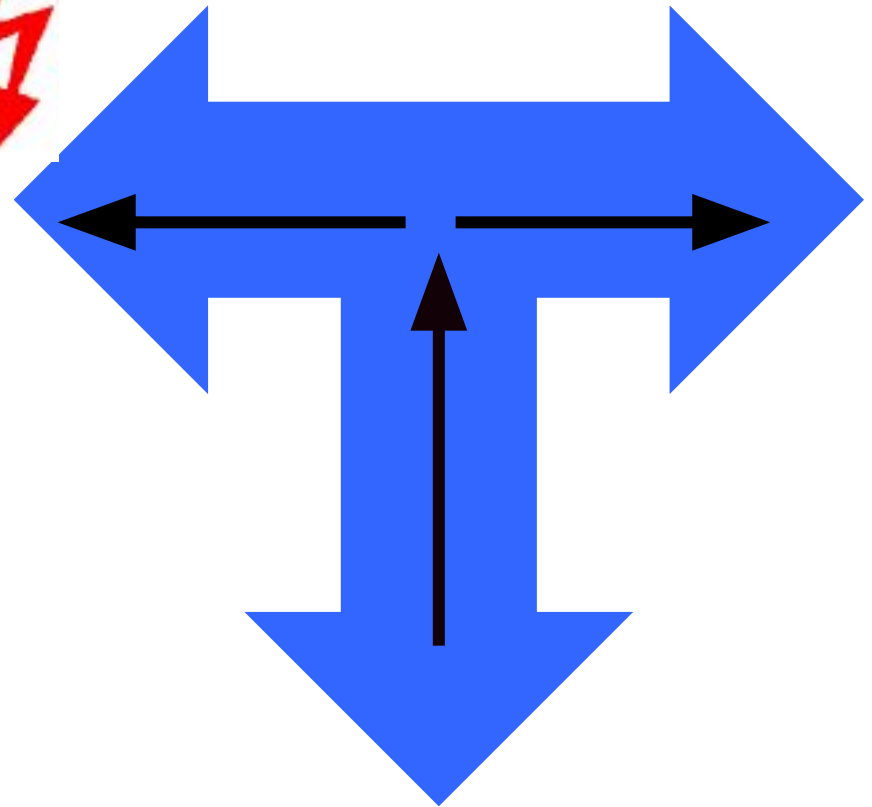


**Память - способность  
мозга сохранять  
информацию и  
воспроизводить ее при  
необходимости спустя  
какое-то время**

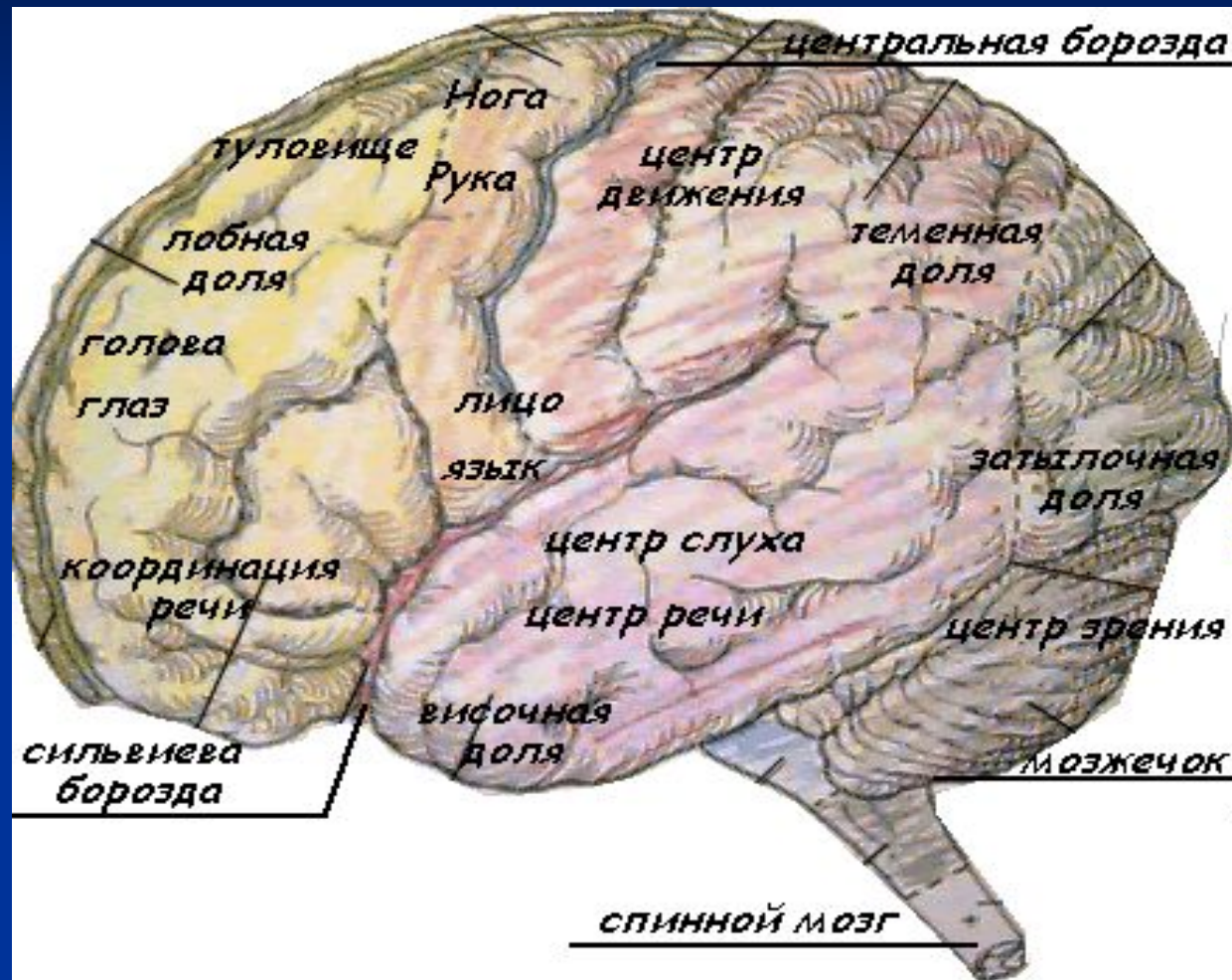


# Примитивные формы памяти

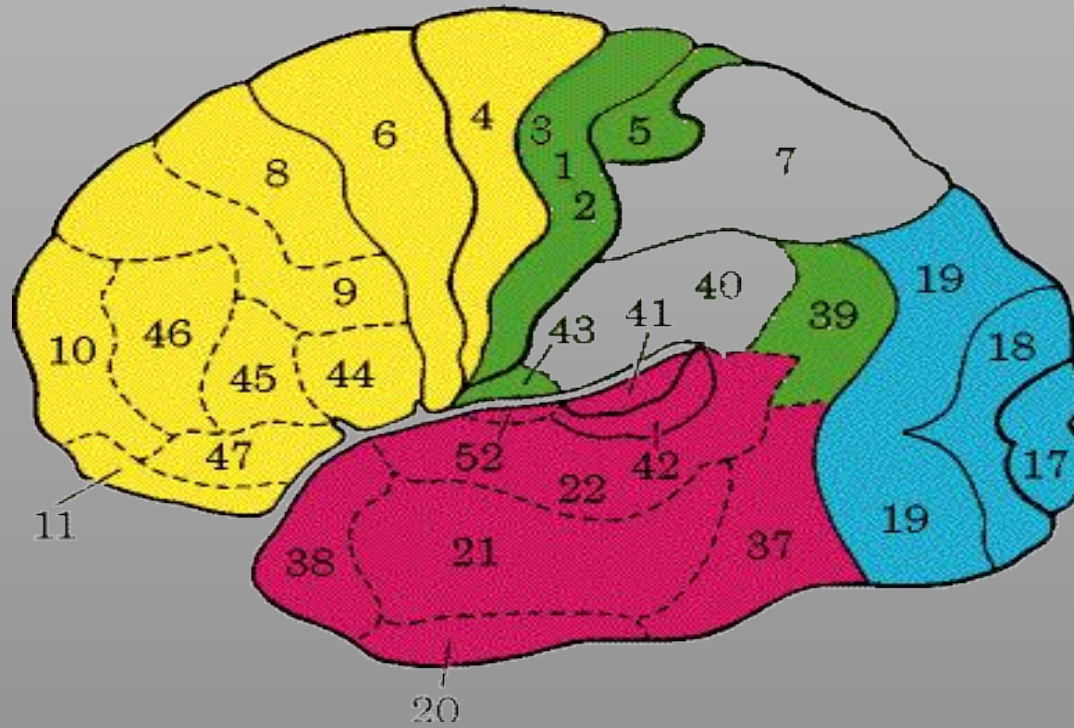
150 повторений



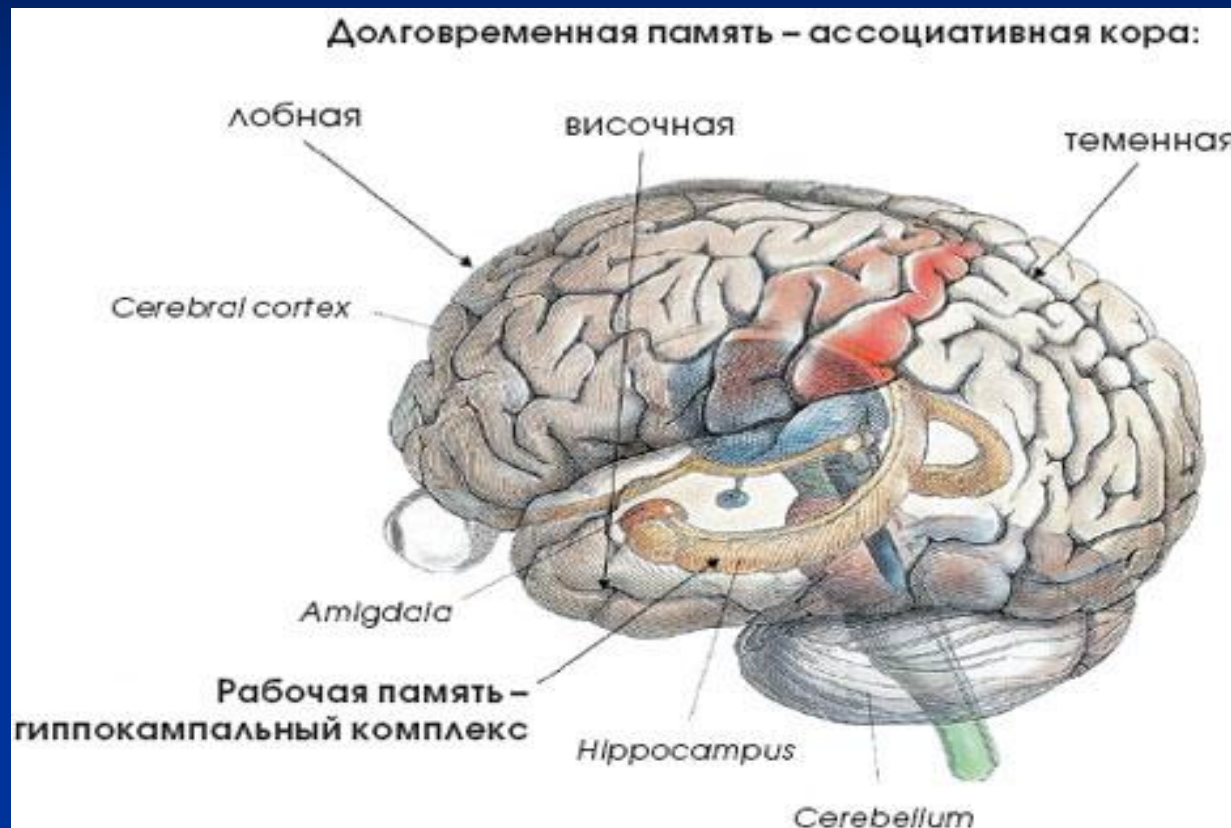
# Строение головного мозга



# Опыты К. Лешли



# СТРУКТУРЫ МОЗГА, СВЯЗАННЫЕ С ФУНКЦИЕЙ ПАМЯТИ



# Виды памяти

По содержанию психической активности	По степени волевой регуляции	По продолжительности сохранения материала
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Двигательная</li><li>2. Образная</li><li>3. Эмоциональная</li><li>4. Слуховая</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Непроизвольная</li><li>2. Произвольная</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Иконическая (мгновенная)</li><li>2. Кратковременная</li><li>3. Долговременная</li><li>4. Оперативная</li><li>5. Генетическая</li></ol>

# Импринтинг



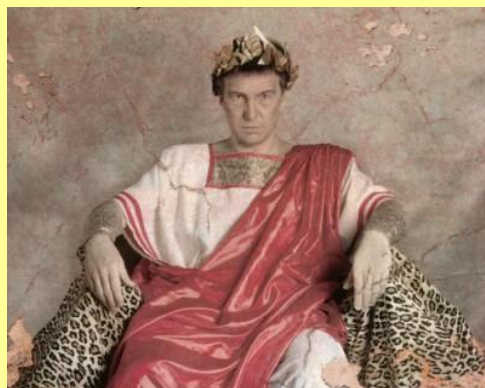
«Запечатленные» гусята следуют  
за «мамой» — К. Лоренцем



# РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр  
Македонский



Юлий Цезарь



Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин

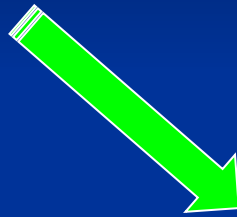
# Искусство совершенной памяти



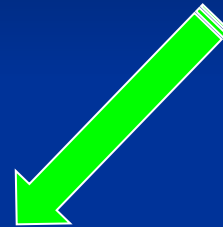
**Могу ли я влиять на свою  
успешность?**

# Как устроена память

Природная  
память

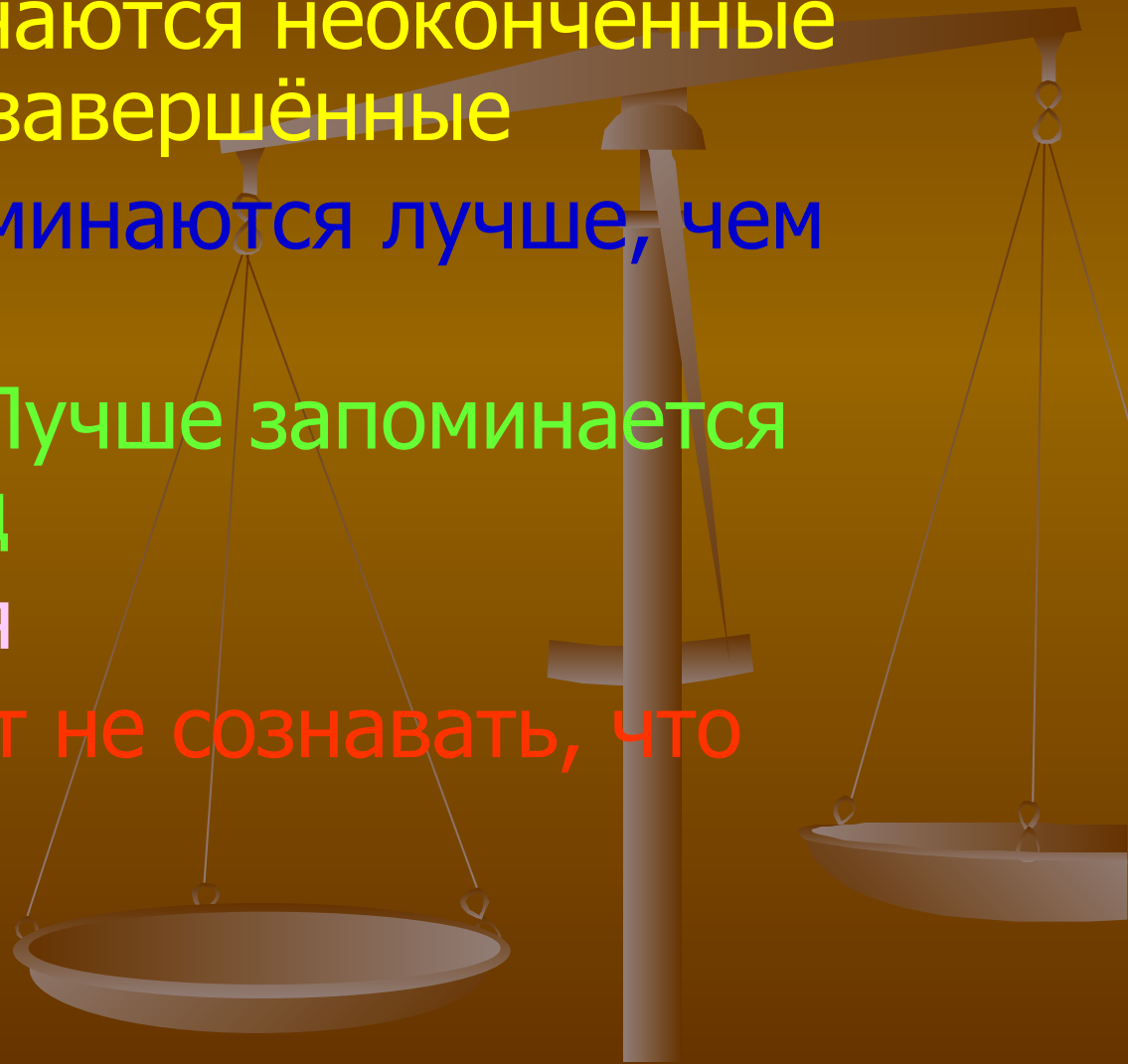


Культурная  
память



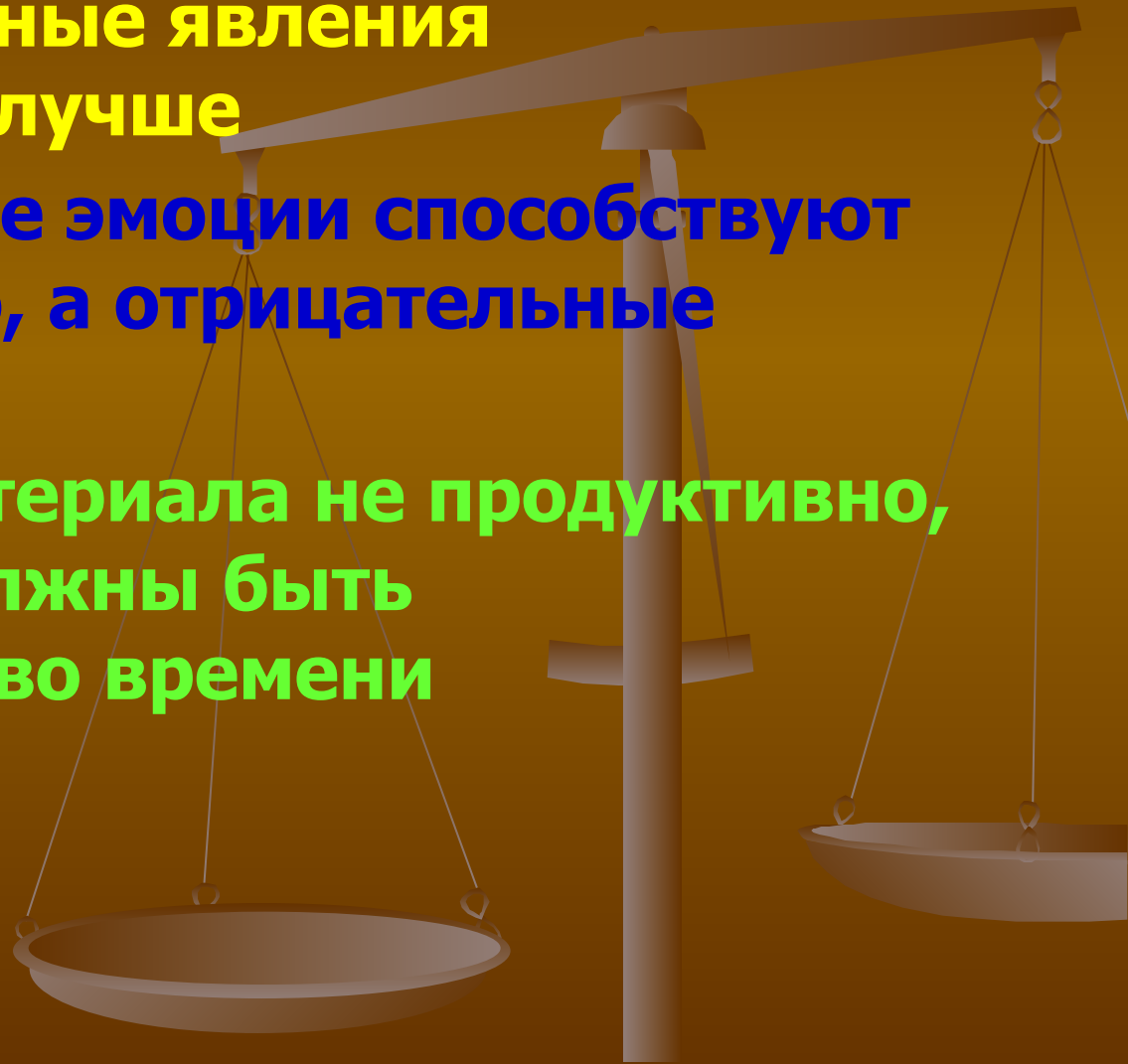
# Законы памяти

- ❖ Лучше запоминаются неоконченные действия, чем завершённые
- ❖ Действия запоминаются лучше, чем мысли
- ❖ Эффект края. Лучше запоминается начало и конец
- ❖ Реминисценция
  - Человек может не сознавать, что ошибается



# Законы памяти

- **Редкие и странные явления запоминаются лучше**
- **Положительные эмоции способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют**
- **заучивание материала не продуктивно, повторения должны быть распределены во времени**



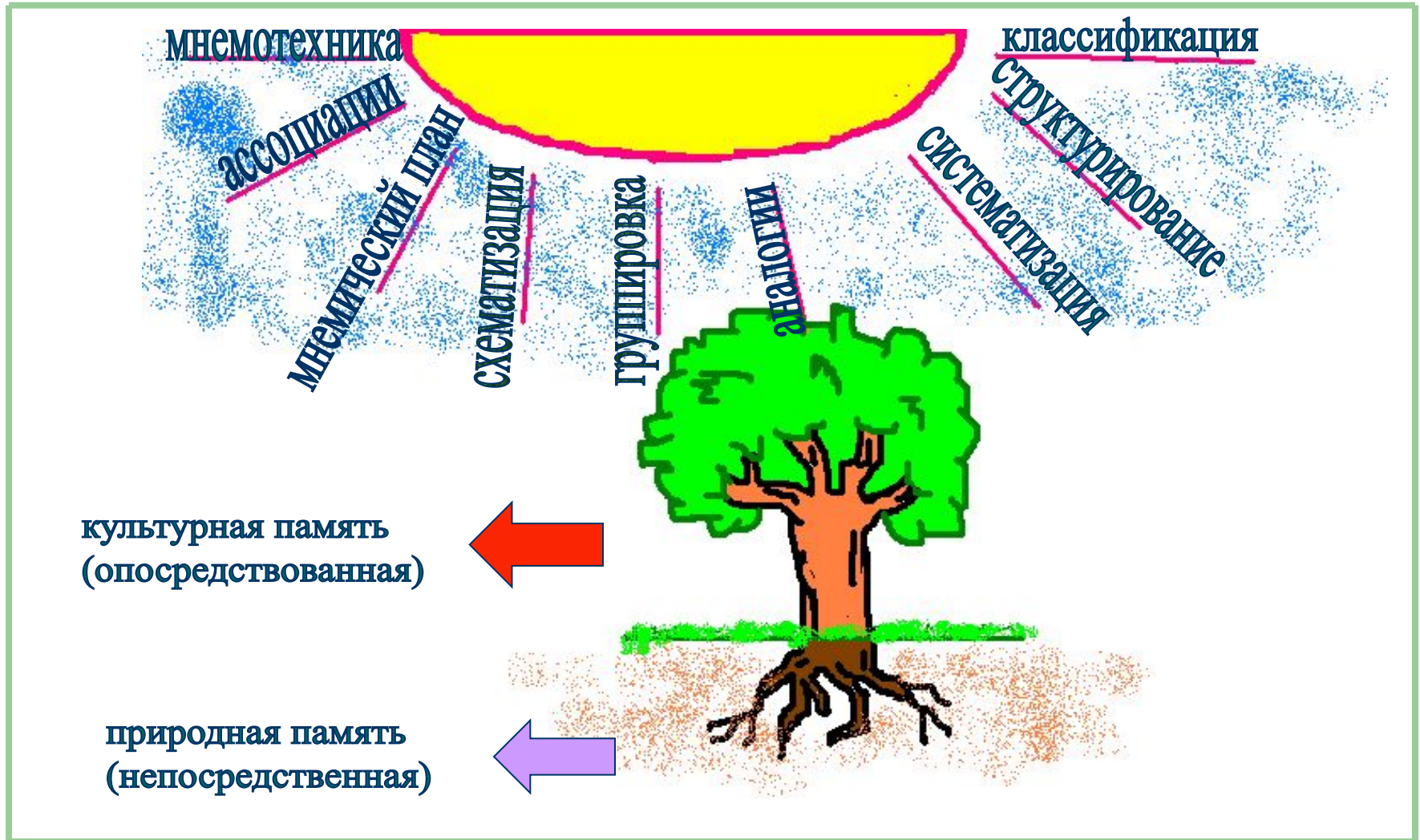
зависит от способа её получения



## Расположение информации на доске, на плакате

<b>28%</b>	<b>33%</b>
<b>16%</b>	<b>23%</b>

# Строение памяти и пути её развития.





# учись запоминать!

## «Мнемотехника»



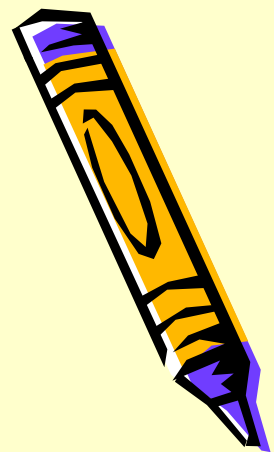
Вспомни порядок следования цветов в спектре.

*Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.*



Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

*Ответ. Биссектриса - это крыса, которая бегаёт по углам и делит угол пополам.*



# «МНЕМОТЕХНИКА» учись запоминать!



Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.



Легко запомни формулу воды.  
«Сапоги мои того, пропускают H<sub>2</sub>O».





# Приём запоминания таблицы умножения

---

$1 \times 9 = 09$

$6 \times 9 =$

$2 \times 9 = 18$

$7 \times 9 =$

$3 \times 9 = 27$

$8 \times 9 =$

$4 \times 9 = 36$

$9 \times 9 =$

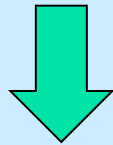
$5 \times 9 = 45$

$10 \times 9 =$

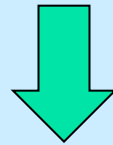
# УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ

## Ассоциации

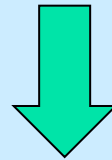
Дружба



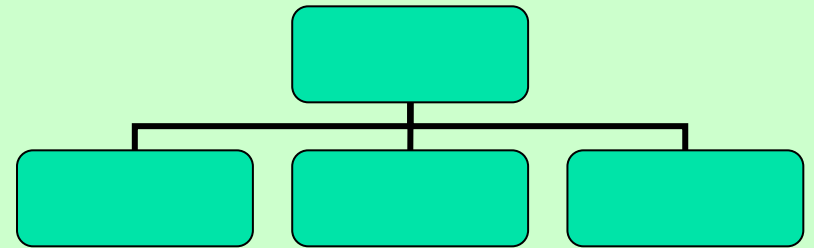
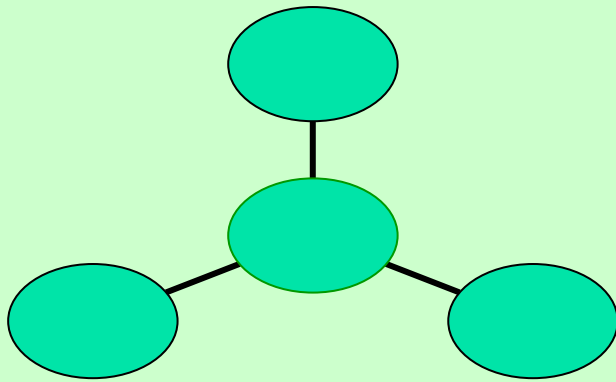
Путешествие



Счастье



# УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ



- Структурирование
- Схематизация

# чтобы память не подводила

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

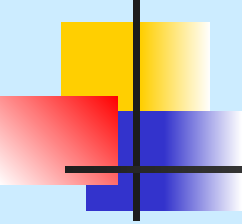
**Для этого заведи собаку,  
она всегда напомнит тебе  
о прогулке**



# Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**
- **Меньше ешь солёного**





# чтобы память не подводила



**Старайся не  
получать травм  
головы**

**Для этого не  
участвуй в  
драках!**





# будь строителем своей памяти!



Нашу память можно сравнить с домом, где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции - культурная

**ТЫ МОЖЕШЬ  
ВЛИЯТЬ НА СВОЮ  
УСПЕШНОСТЬ!!!**

**ЭТОТ ПУТЬ  
ОТКРЫТ ДЛЯ  
КАЖДОГО ИЗ  
НАС!!!**

