



**Память.
Виды**

памяти.

Память - вид умственной деятельности, предназначенный сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.

ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ



Виды памяти по продолжительности
сохранения и закрепления материала

Кратковременная

Краткое сохранение
материала после
однократного
непродолжительного
восприятия и
немедленного
воспроизведения

Играет роль в
функционировании
механизмов
накопления
опыта

Долговременная

Длительное
сохранение
материала после
многократного
его повторения и
воспроизведения

Роль в
функционировании
механизмов
накопления
профессиональных
знаний

Долговременная память



Некоторые впечатления могут сохраняться годами и даже всю жизнь. Практически все, чему нас научили в раннем детстве, прочно хранится в нашей памяти. Нельзя разучиться ездить на велосипеде и читать, если память работает нормально. Значит, не будь долговременной памяти, мы никогда ничему не научились бы и не смогли бы сохранить приобретенные навыки.

Человек запоминает не отрывочные сведения, а целые образы. Эмоционально окрашенные события запоминаются гораздо лучше, чем нейтральные. Мы всю жизнь помним радостные и печальные события нашей жизни, причем часто в мельчайших подробностях. Долговременная память обычно начинает работать не сразу после того, как человек воспринял и запомнил какое-то событие, а спустя некоторое время.

Виды памяти

Словесно-логическая

Оперирует со знаками, понятиями и словесными формулировками

Образная

Зрительная
Слуховая
Осязательная
Вкусовая
Обонятельная

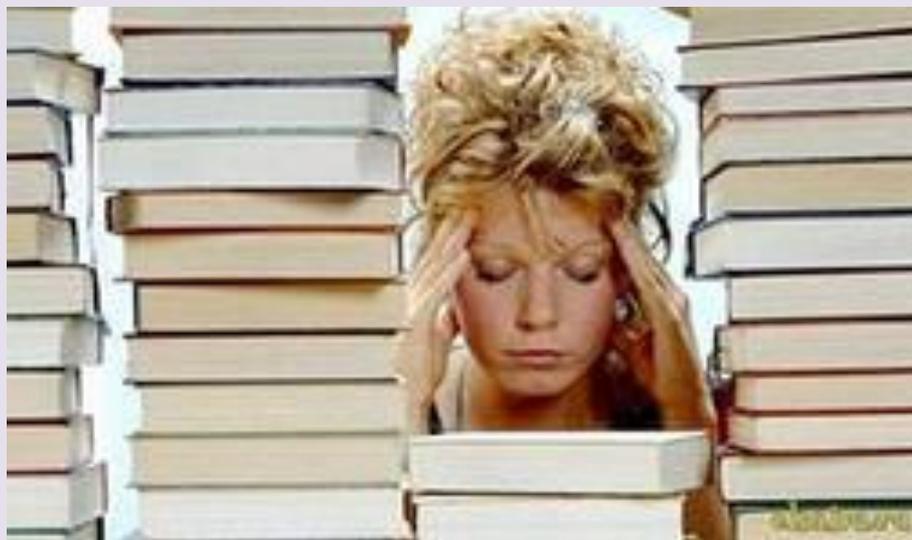
(имеет дело с образами явлений и объектов реальной действительности)

Эмоциональная память – память о пережитых человеком чувствах. Активно формирует и поддерживает мотивы поступков или отказ от них.

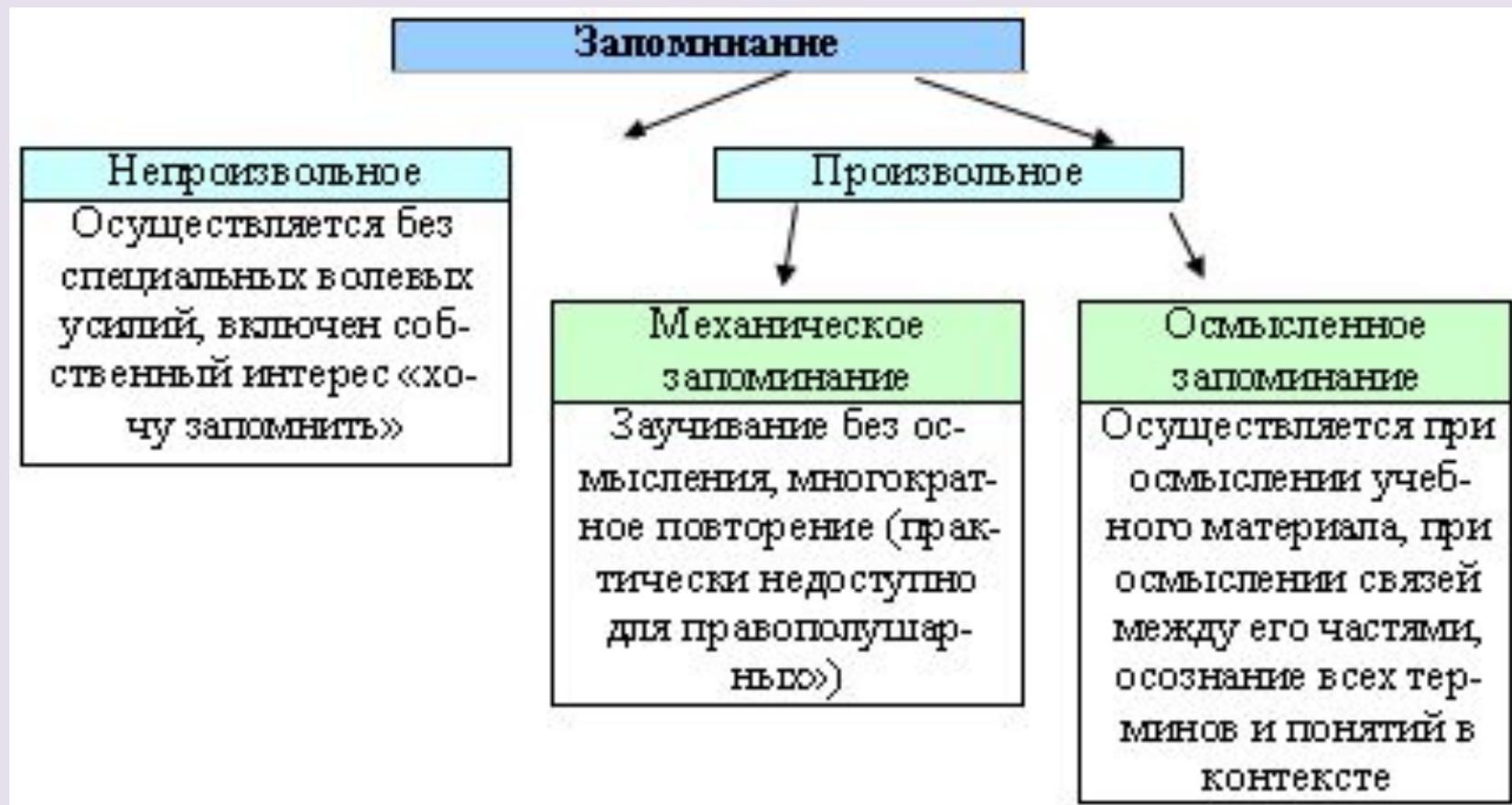
Двигательная (моторная)

Помогает запоминать и воспроизводить движения и их системы: ходьба, танец, письмо, езда на велосипеде, профессиональные навыки)

Чтобы хорошо обучаться память необходимо тренировать. У одного человека “от природы” процессы в мозгу протекают с большей интенсивностью, обеспечивая быстрое и длительное запоминание, другому человеку достаются гены, способные поддерживать более узкий диапазон скоростей мозговых реакций. Но в реальности эти два человека могут демонстрировать одинаковую скорость и глубину запоминания, если первый человек не заботится о развитии памяти, а второй целенаправленно упражняет свою память.



Виды запоминания



ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ

1. Относиться к запоминаемому предмету с интересом.
2. Необходимо сосредоточиться на запоминаемом материале, старайтесь понять его смысл.
3. Формируйте в себе сознательное намерение запомнить данный материал.
4. Повторение должно быть осмысленным.
5. Выделение основных мыслей, составление планов, схем, таблиц.



Запоминание



Что же способствует запоминанию? Конечно, желание запомнить то, на что вы обратили внимание. То есть у человека должна возникнуть «установка» на запоминание. Большую роль играет повторение материала - причем не механическое повторение, а повторение с выстраиванием логических цепочек и осознанием смысла того материала, который вы заучиваете.

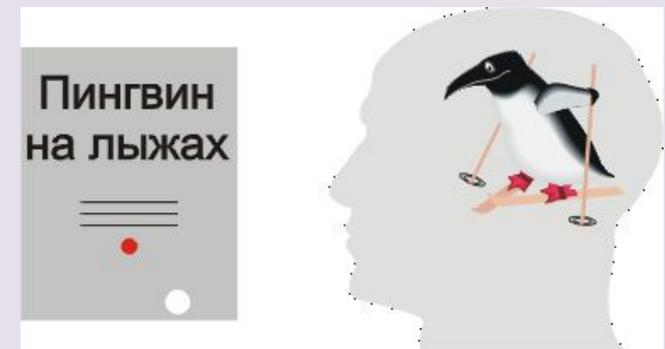


1. Непроизвольное запоминание



2. Произвольное запоминание

Если бы слова текста не вызывали в воображении зрительных образов, мы бы не смогли ни понять, ни запомнить текст.



3. Сверхпроизвольное запоминание

Мнемотехника – переводит информацию на язык мозга, на язык образов.



«Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом».

Рубинштейн С.Л.

