

Тема урока:

Память. Развитие памяти



Цель урока

- Систематизация полученных в процессе знакомства со специальной литературой знаний, позволяющих улучшить способности памяти
- **Задачи:**
 - познакомиться с механизмом памяти, что позволит грамотно регулировать процессы запоминания
 - установить нормы гигиены и питания, способствующие улучшению памяти
 - Овладеть приёмами мнемотехники для развития памяти

Что такое память?

- **Память** – это способность человека сохранять свои знания и опыт и использовать в своей жизни.
- Память связана с мозгом человека. Мозг получает различную информацию, перерабатывает её и сохраняет.



Экспресс-диагностика.

Сколько предметов ты запомнишь за 1 минуту?



Основные процессы памяти



Виды научения

1. Простое научение

- *привыкание (габитуация)* - т.е. ослабление поведенческой реакции при повторно предъявляемых стимулах;
- *сенситизация* - усиление рефлекторной реакции под влиянием сильного и повреждающего постороннего стимула;

2. Ассоциативное научение

- *пассивное (классическое)* - выработка условного рефлекса по И.П. Павлову;
- *оперантное (инструментальное) обусловливание* - чтобы получить вознаграждение или избежать наказания животное должно произвести определенные действия (операции) над окружающими объектами;
- *одномоментное (аверсивное; «избегание приманки»)*;

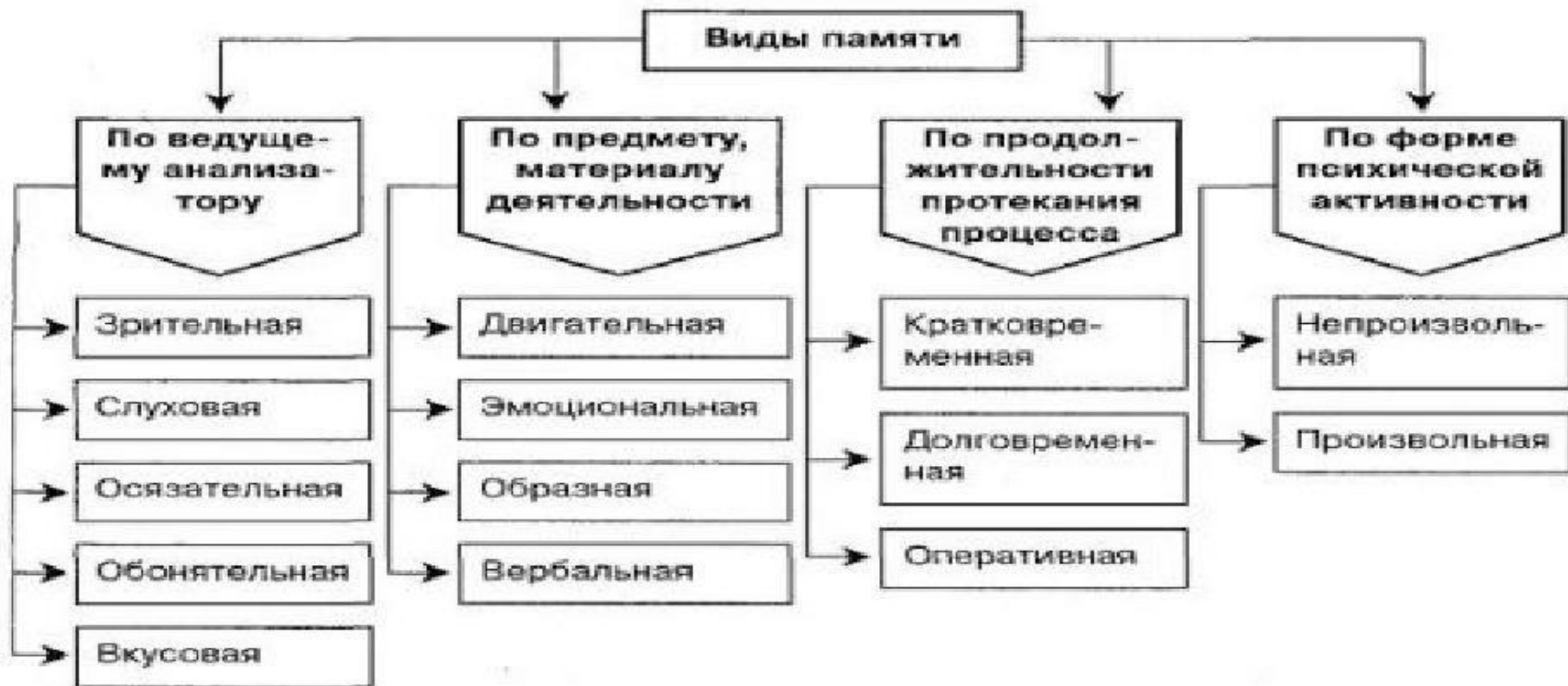
3. Сложные формы научения

- - *импринтинг (запечатление)* - характеризует процесс, протекающий в строго определенном периоде онтогенеза, в ходе которого животное научается определенным действиям;
 - *латентное научение*;
 - *викарное научение* (научение путем наблюдения);
 - *инсайт* (insight - озарение, «ага-реакция») - употребляется в гештальт-психологии для обозначения внезапного схватывания целостной ситуации.

Виды памяти

По содержанию психической активности	По степени волевой регуляции	По продолжительности сохранения материала
<ol style="list-style-type: none">1. Двигательная2. Образная Зрительная Слуховая Осязательная Обонятельная Вкусовая3. Эмоциональная4. Смысловая	<ol style="list-style-type: none">1. Непроизвольная2. Произвольная3. Механическая4. Логическая	<ol style="list-style-type: none">1. Кратковременная2. Долговременная3. Оперативная4. Генетическая

Классификация памяти





Моторная



Образная



Словесно-
логическая

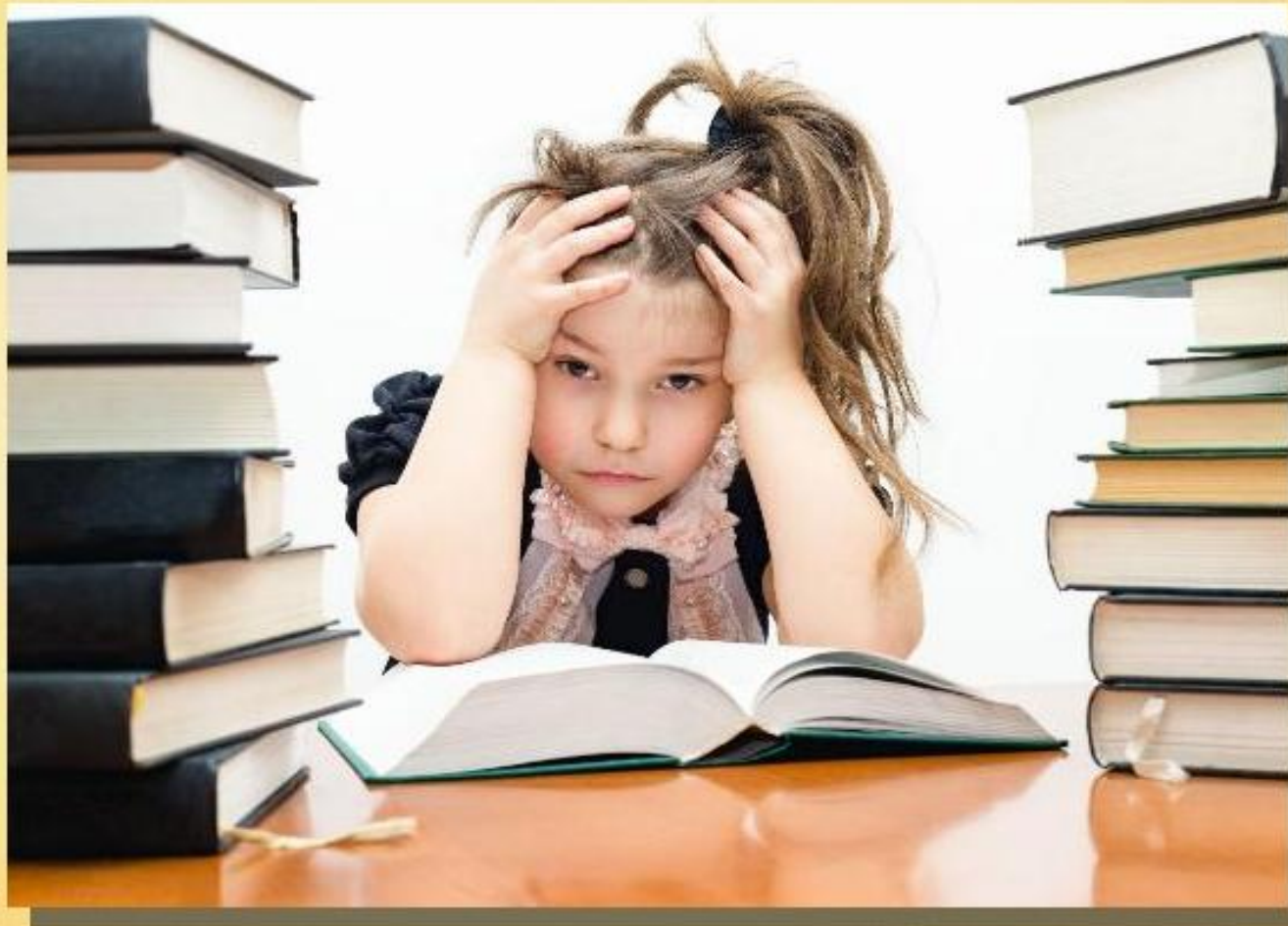


Эмоциональная

Структурно-мозговое обеспечение памяти

1. *Медиальная часть височной коры* участвует в запоминании и сохранении текущих событий;
2. *Гиппокамп* участвует в формировании и временном сохранении следов памяти;
3. *Таламус* участвует в усвоении нового словесного материала;
4. *Мозжечок* участвует в формировании двигательных компонентов памяти;
5. *Миндалины* - в эмоциональных аспектах памяти.

Роль памяти в обучении



Правила запоминания

- 1. Относитесь к запоминаемому предмету с большим эмоциональным интересом
- 2. Научитесь сосредоточивать своё внимание на изучаемом предмете.
- 3. Старайтесь понять материал.
- 4. Формируйте у себя сознательное волевое намерение запомнить данный материал.
- 5. Повторение, но осмысленное.
- 6. Выделение основных мыслей, использование иллюстраций, составление планов, схем, таблиц.

ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

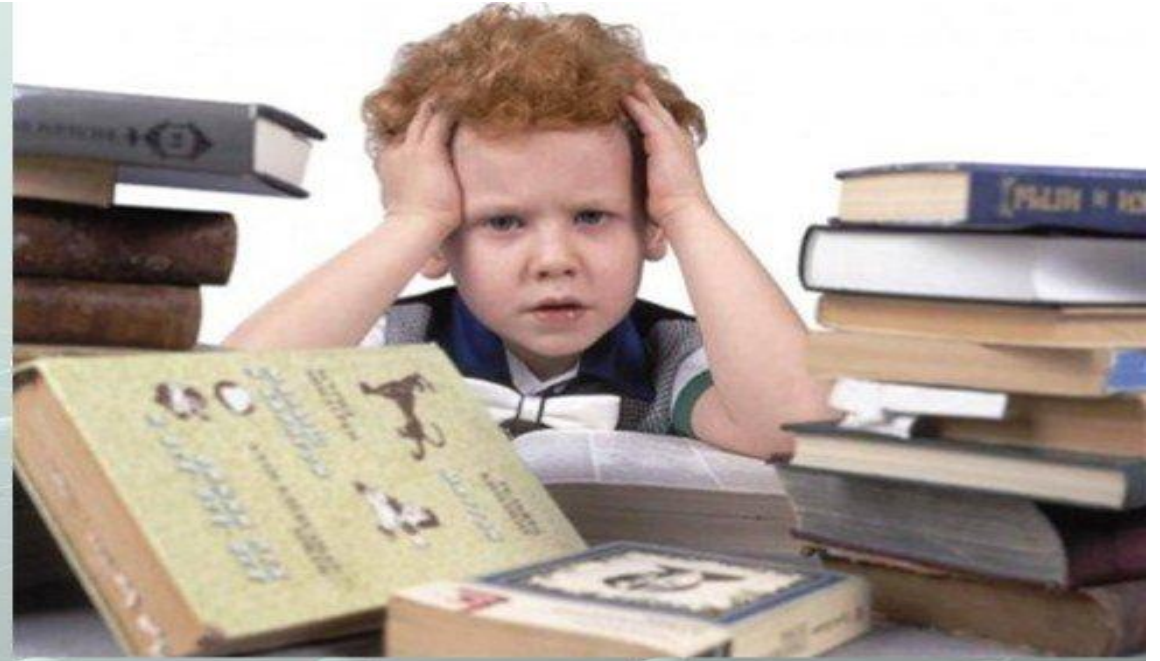
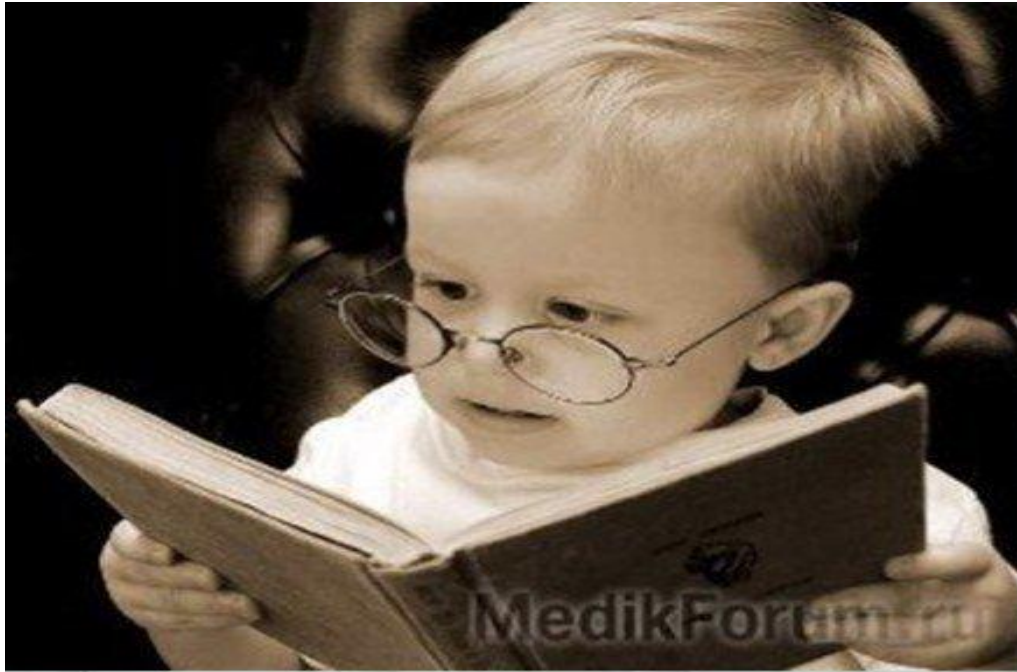
1. Заучивайте с желанием знать и запомнить.
2. Ставьте цель запомнить надолго.
3. Пользуйтесь смысловыми опорами,
4. Начинайте повторять до того, как материал начинает забываться.
5. Заучивайте и повторяйте небольшими частями — лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
6. После математики следует учить историю, после физики — литературу. Память любит разнообразие.
7. Во время заучивания желательно делать записи, зарисовывать схемы, диаграммы, чертить графики.
8. Короткие стихи следует заучивать целиком, длинные — разбивать на порции.
9. Если задание получено во вторник, а воспользоваться заученным результатом надо в пятницу, не ждите четверга: выучите сразу, а накануне только повторите.

Лабораторная работа «Выявление объёма кратковременной памяти»

- Цель: определить объём кратковременной памяти.
- В течение 1 минуты внимательно прочитайте предложенный текст. В течение 5 минут запишите все слова, которые вам удалось запомнить, в любом порядке
- Слова:
- Сено, ключ, самолёт, поезд, картина, месяц, певец, радио, трава, перевал, автомобиль, сердце, букет, тротуар, столетие, фильм, аромат, горы, океан, неподвижность, календарь, мужчина, женщина, абстракция, вертолёт.

Оценка полученных результатов

- Форма отчётности: подсчитайте число написанных слов и оцените каждое слово в 1 балл.
- 6 и меньше баллов – объём памяти крайне низкий. В этом случае необходимо заниматься регулярными упражнениями по тренировке памяти. При необходимости посоветуйтесь с врачом или психологом.
- 7 – 12 баллов – объём памяти чуть ниже среднего. Главной причиной слабого запоминания часто является неумение сосредоточиться.
- 13 – 17 баллов – объём памяти хороший
- 18 – 21 баллов – Объём кратковременной памяти отличный. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей
- Свыше 22 баллов – ваша память феноменальна



Итоговая диагностика

