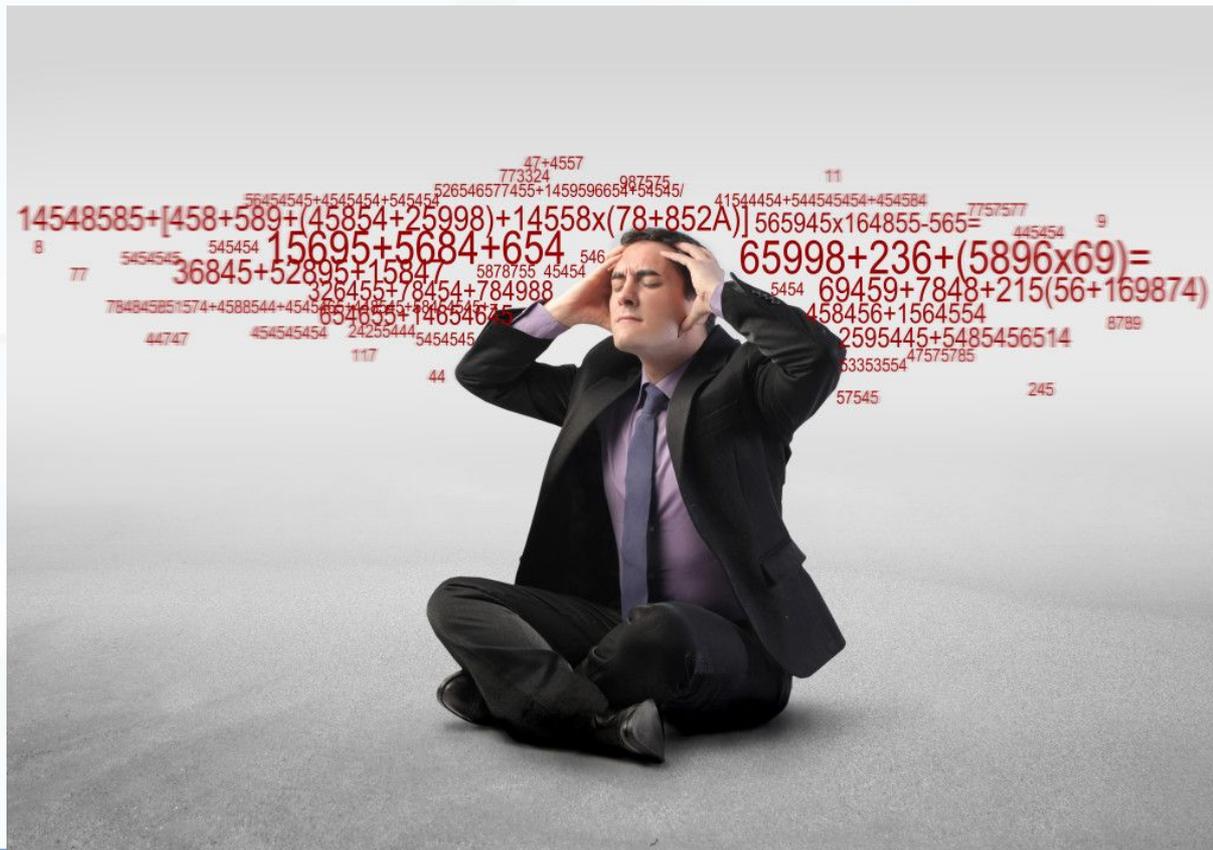


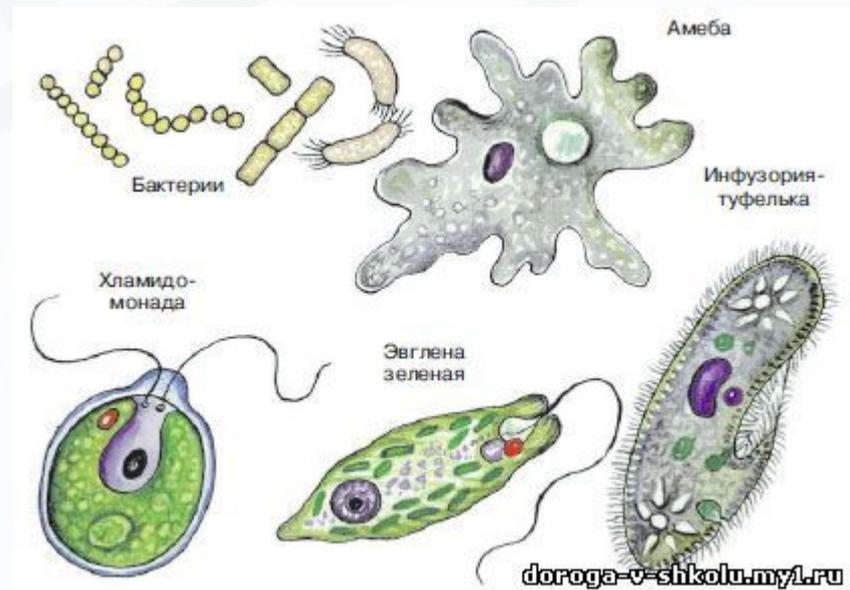
Тайны нашей памяти



Что такое память?



Человеческая память – уникальное явление. Некоторые виды памяти есть даже у простейших одноклеточных организмов.



Память для нас - загадка! Почему, казалось бы пустяковое событие врезается в наш мозг и сохраняется надолго, а другое, бесспорно важное, испаряется из памяти? Почему мы одно помним, другое забываем? Почему задача, которую никак не удастся решить, запоминается, а успешно решенная сразу же забывается. За этим почему сразу же следует «как».





Память

Память - это свойство человеческого мозга замечать, хранить, а в нужный момент воспроизводить то, что было в прошлом опыте данного человека, что он ранее узнал, продумал, пережил, сделал.

Память - чудесное свойство мозга, позволяющее неизмеримо повысить КПД учения, без информации, которую сохраняет память, нельзя расширить и углубить представление об окружающем мире.

- Как улучшить свою память?
- Какие способы запоминания наиболее эффективны?
- Как надо изучать и повторять учебный материал, чтобы он наилучшим образом «уложился» в голове?



Случается слышать от
иных людей: «У меня
плохая память», или даже
«Знаете, у меня вообще
нет никакой памяти».
Конечно, это
преувеличение.
Представьте, что было
с человеком, если
бы он и в самом деле
совсем утратил память.



Экспресс-диагностика

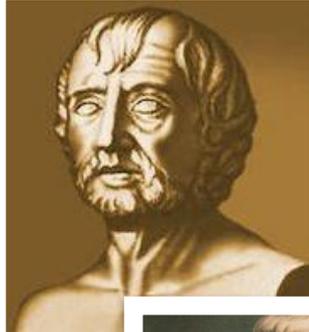
Сколько предметов вы запомните за 1 минуту?



Знаете ли вы, что...



Римский император Юлий Цезарь помнил имена всех своих 30000 легионеров



Римский философ Сенека, один раз услышав 2000 отдельных слов, мог повторить их в том же порядке



Моцарт мог точно записать сложную музыкальную пьесу, услышанную один раз

Подсчитано, что ёмкость индивидуальной памяти обычного человека измеряется огромной величиной 10 в двадцатой степени бит, что соответствует информационному фонду библиотеки имени ЛЕНИНА, насчитывающему 25 миллионов книг, брошюр и статей.



Виды памяти

СЛУХОВАЯ



ЗРИТЕЛЬНАЯ



**МОТОРНАЯ
(ДВИГАТЕЛЬНАЯ)**



СМЕШАННАЯ



Зрительная память



**Лучше один раз увидеть, чем
тысячу раз услышать**

(китайская пословица)

Данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит

Слуховая память



Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т. п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно.

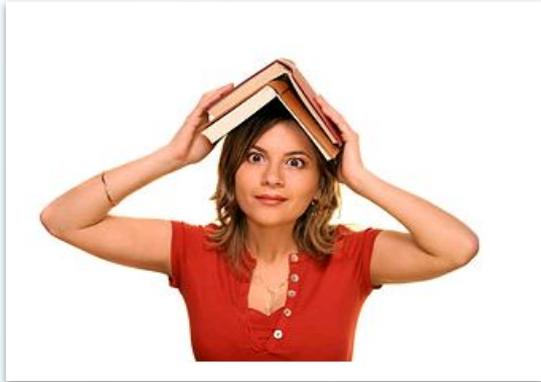
Двигательная память



Двигательная память представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных умений и навыков. Совершенствование ручных движений человека напрямую связано с этим видом памяти.

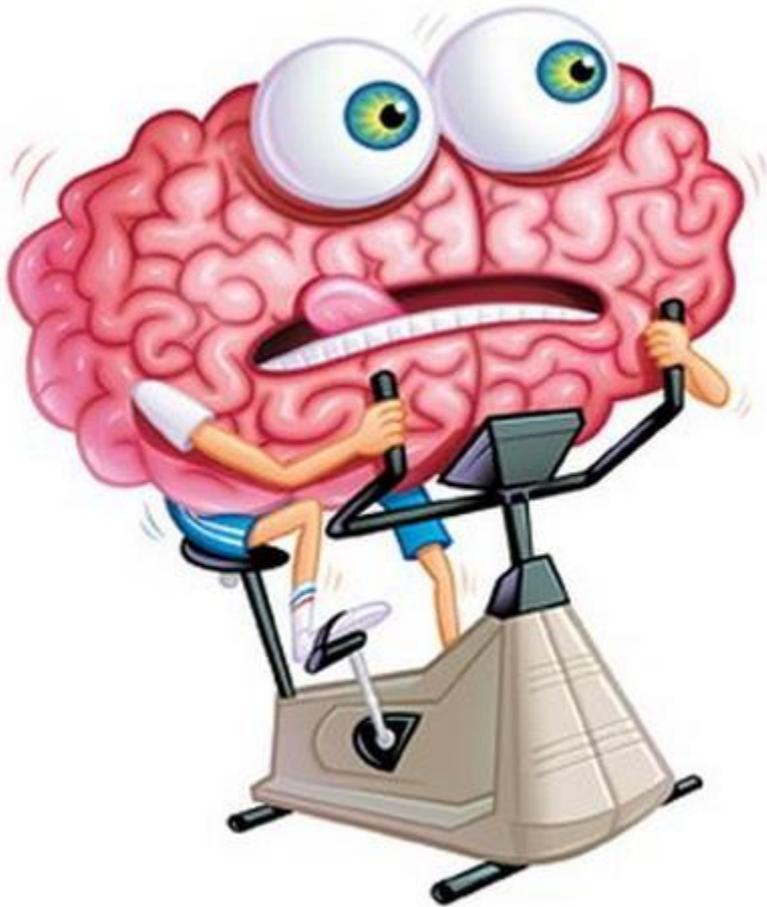


Смешанная память



Смешанный тип памяти жизненно ценнее, чем тип односторонней памяти, по причине большого разнообразия практической деятельности человека. Поэтому полезно, запоминать учебный материал разными способами: путем его прослушивания, чтения, рассматривания иллюстрации, делая зарисовки, наблюдая и др.

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).



При слуховой памяти надо:

- внимательно слушать других;
- читать дома учебный материал вслух;
- работать в тишине, чтобы посторонние звуки не отвлекали вас;
- стараться рассуждать вслух, даже когда вы один

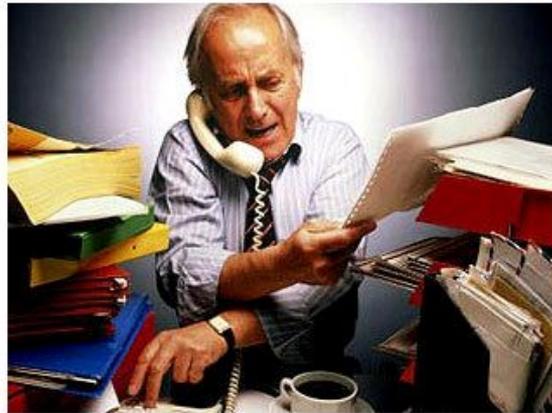


У кого хорошая зрительная память, лучше:

- учебный материал читать самому, а не слушать других;
- если же слушаешь рассказ других, кратко фиксировать услышанное на бумаге;
- внимательно рассматривать в учебнике иллюстрации, схемы, карты, таблицы;
- в тетрадях в собственных записях подчеркивать основное цветной пастой, ставить свои знаки внимания, пометки (например, восклицательный или вопросительный знак, значки плюс и минус) Это поможет лучше усвоить текст.

Смешанный вид памяти

присущ почти всем людям. Это одновременное запоминание при помощи слуха, зрения и движения. Такое запоминание дает лучший результат.



При двигательной памяти надо:

- всегда работать с карандашом в руках, подчеркивать, выписывать, составлять план;
- цифровой материал оформлять в виде таблиц, графиков, схем;
- при изучении материала дома все возможное проделать своими руками - опыты, примеры, чертежи, схемы, рисунки.

Развиваем память, тренируя внимание

Найдите 10 отличий





А. С.
Пушкин



М. И.
Кутузов



С. В.
Коваленко



В. В.
Терешкова



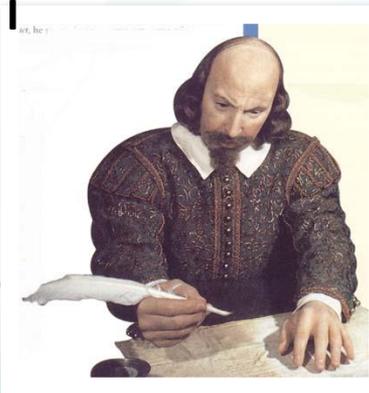
Пётр



Екатерина
Великая



Дж. Бруно



Шекспи



А. В.
Вампилов



М. В.
Ломоносов



1



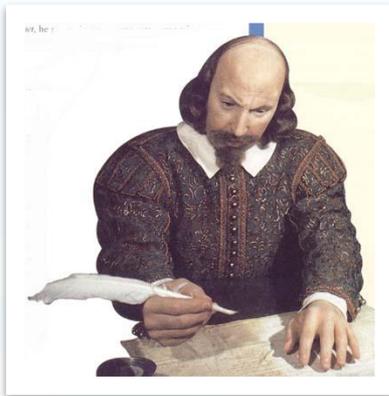
2



3



4



5



6



7



8



9



10

Количество верных ответов
умножаем на 10%. Это и будет %
возможного запоминания с
помощью зрительной памяти.

2 опыт. Диктант - я 4 раза читаю в одном и том же порядке 20 слов. Вы слушаете, запишите в строчку любое количество этих слов. Количество верно записанных слов умножают на 5%. Это и есть объем **слуховой памяти.**

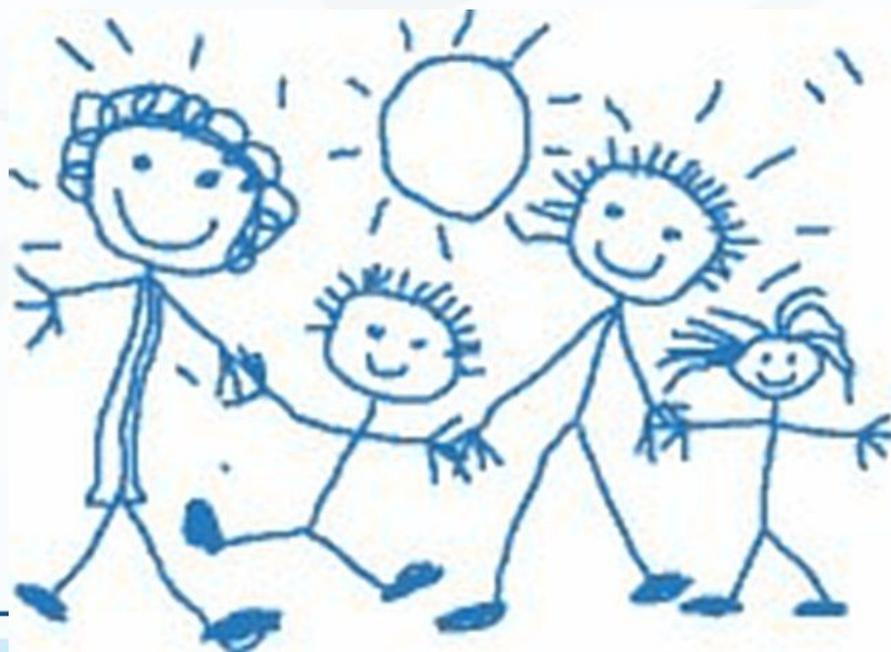
Узбек, автобус лапша,
картина, сердце, любовь,
ножницы, масло, обувь,
книга, конфета, глагол,
туфли, число, война, кресло,
уроки, снег, подруга, яблоко.

3 опыт. Числовой ряд - я диктую, вы пишете 4 раза подряд, каждый раз загибая листочек вниз. 5 раз вы пишете по памяти.

3, 14, 15, 92, 6, 11, 58, 13, 49, 51

Количество правильно
выписанных цифр умножат на
10%, это и будут **возможности**
вашей смешанной памяти.

А сейчас самое сложное задание, проверим, как вы умеете фантазировать. К любому выражению, которые я прочитаю, а затем вы прочтаете один раз сами, сделайте набросок карандашом и подпишите. На это задание даётся три минуты.



1. Туманное утро
2. Дорогой подарок
3. Ласковый май
4. День рождения
5. Кривое зеркало
6. Плечо друга
7. Постельный режим
8. Открытая книга

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения

(К. Д. Ушинский)



Гимнастика для улучшения памяти

- На листочке сверху вниз расположены цифры от 1 до 20. Пишем столбиком:
- за одну минуту 20 слов на букву В;
- за 1 минуту 20 любых мужских имен;
- за одну минуту пишем подряд буквы алфавита и женское имя на эту букву;
- 20 любых блюд или того, что можно съесть;
- быстро пишем числа от 100 до 1, пропуская те, что делятся на 5;
- названия любых городов мира

Семь золотых правил

1. **Думай, не зубри, ищи смысл.**
2. **Зачем учить? Интерес переходит в результат.**
3. **Не перегружайся.**
4. **Настройся на работу.**
5. **Не учи подряд похожее.**
6. **Борись с забывчивостью! Оглянись вокруг, запомни обстановку, в которой происходит событие.**
7. **Учи все!**

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 сладкого
- Не употребляй алкоголь и не кури



Несовершеннолетний подросток с бутылкой пива и сигаретой
© Евгений Кан / Фотобанк Лори

Чтобы память не подводила



**Старайся не получать
травм головы
Для этого не участвуй
в драках!**



Будь строителем своей памяти!



Возможности человеческой памяти поистине безграничны. Но, как мы сегодня убедились, над ней надо работать, постоянно совершенствуя себя, делая усилия над собой. Это непросто, но как начинаешь себя уважать, когда преодолеешь свою лень, пассивность, равнодушие! Вот из таких маленьких побед и складывается характер.

