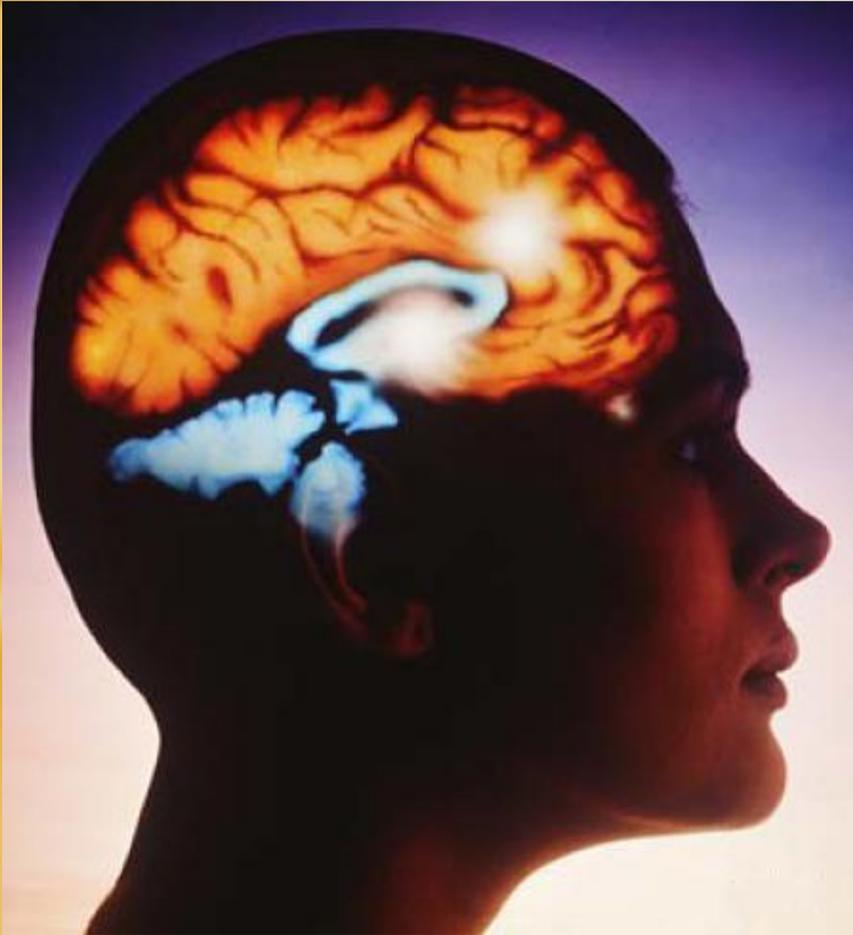


# Что такое память?



# Память. Какова ее роль в нашей жизни?



**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.

Если бы у нас не было памяти, проснувшись, мы бы не поняли, куда и зачем нам надо идти, и что там делать. Мы не помнили бы себя, свое имя, адрес. Забыли бы родной язык и не смогли сказать ни слова. Чувствовали голод и жажду, но не помнили, где взять еду и воду.

# Органы чувств и виды памяти

Мы получаем информацию благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу.

Соответственно выделяют:

зрительную



слуховую



обонятельную



осязательную



вкусовую

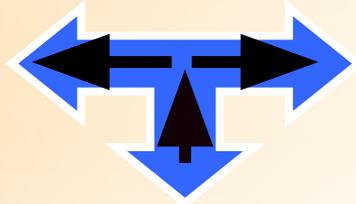


В зависимости от того, какую информацию мы запоминаем, можно выделить: память на движения (двигательная), память на эмоции, чувства, переживания (эмоциональная), на образы (образная), память на расположение предметов в пространстве, лица, числа и т.д.

# Особенность памяти человека



150 повторений, чтобы червяк «запомнил» по какому пути двигаться безопасно



У всех живых существ есть память. Прimitивные формы памяти есть даже у насекомых.

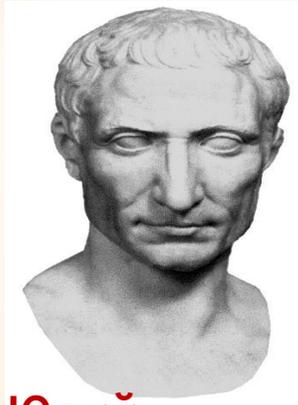
Человеческая память более многогранна. **Только человеку свойственна память на слова** (словесная память).

Люди давно осознали, что **память - это мощное средство**. Мы знаем ряд исторических личностей, которые прославились и достигли успеха благодаря своей незаурядной памяти.

Например, по свидетельству современников, полководцы Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени всех своих солдат. А это около 30 тысяч человек! Философ Сенека был способен повторить 2 тысячи не связанных между собой слов, услышанных лишь один раз.



Александр



Юлий

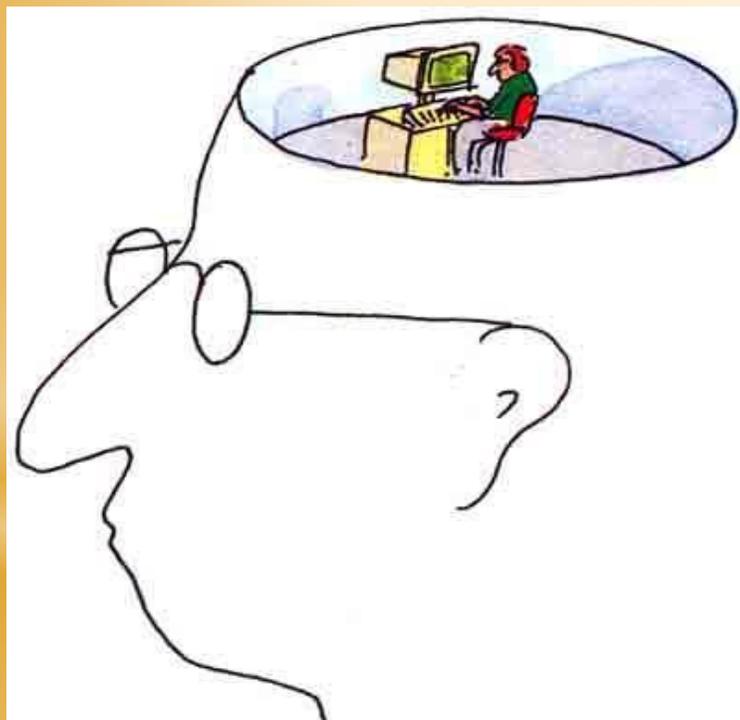


Философ

## РЕКОРДЫ ПАМЯТИ.

- Южноафриканский политический деятель Ян Христиан Смэтс в преклонном возрасте выучил наизусть 5000 книг, а бирманец Виситтабм Вумса в 1974 прочел наизусть 6000 страниц буддийских канонических текстов.
- Мехмед Али Халиси из Анкары 14 октября 1967 года прочел на память 6666 стихов Корана за шесть часов.
- Валерий Лавриненко запоминает 100 знаков за две с половиной минуты, а 200 - за три, делая при этом максимум две-три ошибки. Он воспроизводит числа в любом порядке и опишет внешность людей, предложивших эти числа.
- Особенно полезна память на телефонные номера. Китаец Гу Ян Линь в свои 26 лет помнит 15 тысяч телефонных номеров Харбина. Паула Прентис, оператор справочной службы на Тасмании, помнит 128603 номера телефонов абонентов, их имена, адреса, названия учреждений.
- Самвел Гарибян безошибочно воспроизводит 1000 продиктованных ему слов, произвольно выбранных из десяти языков.
- Американка Барбара Мур исполнила на пианино по памяти 1852 песни. "Концерт" ее продолжался с 25 октября по 13 ноября 1988 года!

# Возможности человеческой памяти. Некоторые законы памяти



Но далеко не все талантливые и успешные люди обладали феноменальной памятью. Человек давно изобрел ряд приемов, которые могут помочь нашей памяти.

Если хотим что-то выучить, повторение материала - одно из важных условий запоминания. Но утомительное «зазубривание» материала может быть не всегда полезно. Повторения должны быть распределены во времени.

Если информации, которую надо запомнить много, ее надо структурировать. Например, чтобы лучше запомнить и пересказать текст мы можем сделать следующее:

- выделить основные мысли,
- составить план рассказа
- использовать иллюстрации, которые ассоциируются с содержанием текста.



# Мнемозина - Богиня памяти

В греческой мифологии была богиня - Мнемозина, жена Зевса, мать девяти муз. Греки почитали её, поэтому и искусство запоминания называли её именем. Мнемотехника уходит своими корнями в глубокую древность, насчитывает как минимум 2 000 лет. Искусство запоминания называли **мнемотехника (или мнемоника)** - это искусство запоминания, означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций (связей).

Примером мнемотехники может служить известное выражение: *«Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»*. Оно помогает нам запомнить порядок цветов в радуге.

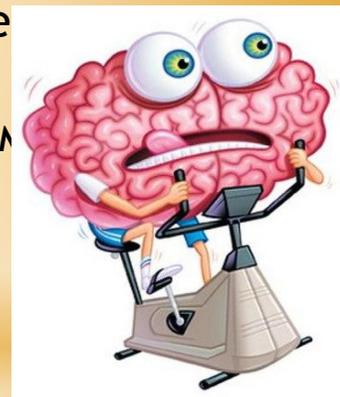
Легко запоминающееся зарифмованное грамматическое правило: «Жи -, ши-пиши с буквой «и» - еще один пример мнемонического приема.



# Возможности человеческой памяти. Некоторые законы памяти



Одним из эффективных приемов запоминания является обычная «шпаргалка». Когда мы ее готовим, мы лучше запоминаем. Например, «шпаргалки» со списком продуктов мы готовим, когда идем в магазин.



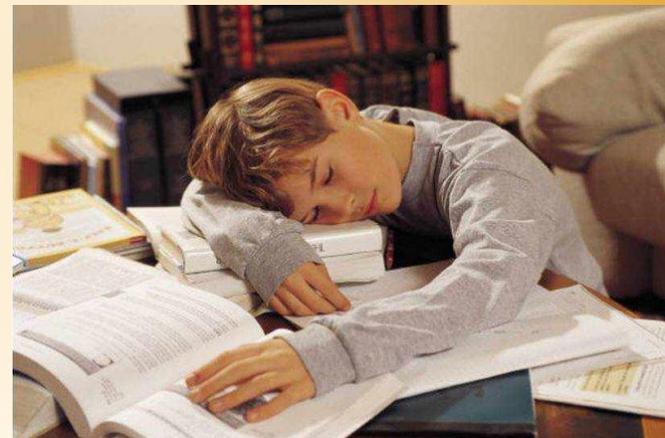
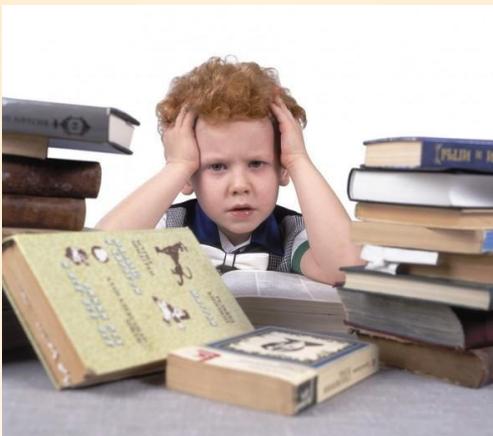
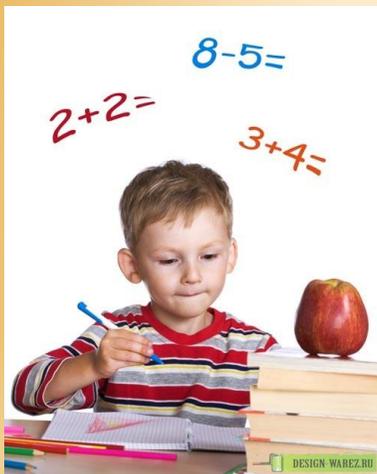
Есть несколько законов памяти.

**Например:**

- редкие и странные явления запоминаются лучше;
- лучше запоминается начало и конец книги, рассказа, фильма и проч.;
- лучше запоминаются неоконченные действия, дела и события, чем завершённые.



# Возможности человеческой памяти. Некоторые законы памяти



Несколько советов как «помочь» своей памяти при подготовке школьных заданий:

- Не перегружайте внимание во время занятий большим количеством предметов на столе
- Разбивайте работу на «блоки»: 20-30 минут занятий одним предметом, затем короткий отдых
- Если чувствуете, что устали от одного занятия, переключитесь на другой.
- Не нагружайте только один вид памяти: старайтесь во время занятий и говорить, и писать
- Концентрируйте внимание на основном занятии, не отвлекайтесь на телевизор и компьютер.

# Отрицательные факторы, влияющие на память:

- ❖ Отрицательное психологическое состояние (волнение, стресс и т.д.);
- ❖ Химические вещества;
- ❖ Медицинские препараты
- ❖ Курение;
- ❖ Алкоголь.



# У вас хорошая память? (тест для подростков и взрослых)

О пожилых людях говорят, что из-за усиливающегося склероза они становятся рассеянными и забывчивыми. В действительности же забывчивость не является «привилегией» только пожилых. Увы, «дырявая» память может быть у людей разных возрастов. А какая у вас память? Чтобы получить ответ на этот вопрос, воспользуйтесь следующим тестом.

**Для детей 7-11 лет можно взять 10 слов.**

**Норма памяти - 7-10 запомненных слов**

В течение 1 минуты – положите перед собой часы – прочтите 25 слов, закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке все слова, которые вам удалось запомнить. Подсчитайте число написанных слов и оцените каждое написанное слово в 1 балл.

По сумме баллов определите, к какой категории вы можете себя отнести.

Корова, мама, слон, лом, картошка, женщина, заяц, ложка, полы, лампочка, радио, фильм, букет, трава, самолет, аромат, сердце, месяц, автомобиль, поезд, вертолет, Карпаты, сено, перевал, столетие.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

6 баллов и меньше. Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не безнадежно — займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, запоминанием текстов и т. д. Помогает и счет в уме. Употребляйте витамины. При случае посоветуйтесь с врачом или психологом об индивидуальных методах профилактики забывчивости.

7-12 баллов. Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13-17 баллов. Результаты ваши вполне приличны, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18-21 балл. Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов. У вас прекрасная, если не сказать, феноменальная, память!

# Определим какой вид памяти более развит зрительный или слуховой

1. Ребятам диктуют 10 слов, не связанных по смыслу. Они должны записать их по памяти.
2. На доске или на бумаге пишем 10 слов, закрываем, и ребята по памяти записывают.

Если в случае 1. он запомнил больше слов, значит у него преобладает **слуховая память**.

Если в случае 2. он запомнил больше слов, значит у него преобладает **зрительная память**.