



# ПАМЯТЬ

Выполнила работу: Нартова Татьяна  
9а  
Руководитель проекта: Шишигина  
О.В.

цель: ответить на вопрос «Что такое память?»

задача: продиагностировать память ребят и узнать, как она устроена.

# Что такое память?

**Па́мять** — это общее обозначение комплекса познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений и навыков. Память в разных формах и видах присуща всем высшим животным.

## Какие виды памяти существуют?

### Виды памяти:

- Кратковременная память ...
- Долговременная память. ...
- Оперативная память ...
- Двигательная память ...
- Эмоциональная память ...
- Образная память ...
- Словесно-логическая память

## **Правильно питайтесь**

Морепродукты, рыба, яйца, злаки, растительное масло и овощи улучшают память. Порой и всего лишь кусочек шоколада может подстегнуть немного уставший мозг.

## **Изучайте иностранные языки**

Эффективным средством улучшения памяти является изучение иностранных языков. Кроме того, психологами доказано - изучение языков является отличной профилактикой слабоумия.

## **Напрягайте память**

Если вы что-то забыли: значение слова, цифру из отчета, имя певицы, телефон друга - прежде чем сразу же лезть в словарь, пользоваться Интернетом или телефонной книгой, попытайтесь хотя бы в течение нескольких минут самостоятельно вспомнить забытое.

## **Учите стихи любимых поэтов**

Заучивайте по одному небольшому стихотворению каждый день (если тяжело, то достаточно всего четверостишия) и устраивайте в конце недели подругам или своим родственникам поэтические вечера. Уже спустя несколько месяцев вы наверняка заметите, что ваша память улучшилась.

**ЗАПОМИНАНИЕ — ЭТО МОЛЕКУЛЯРНЫЙ ПРОЦЕСС, СВЯЗАННЫЙ С СИНТЕЗОМ БЕЛКА**, который активирует нейронные цепочки. Архитектуру этой схемы определяют гены. На образование одной молекулы белка уходит 48 часов, но изменённое в результате запоминания количество белка в определённых местах остаётся неизменным. Когда нам нужно извлечь из памяти, например, номер телефона, активируется та же сеть нейронов, которая была задействована при его запоминании.

