

Познавательные процессы

память

Память – это отражение
прошлого опыта
человека, проявляющееся
в запоминании,
сохранении и
последующем
воспроизведении того,
что он воспринимал,
делал, чувствовал или о
чём думал.



В основе памяти лежат ассоциации



Ассоциация – это связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в нашем сознании и закреплёнными в нашей памяти.

ассоциации

простые

сложные



по смежности

по сходству

по контрасту

по смыслу

В их основе пространственные и временные отношения между предметами и явлениями

Возникают в тех случаях, когда предметы или явления чем-то похожи друг на друга

Связывают резко отличающиеся, противоположные факты и явления

Отражают объективные связи типа «причина и следствие», «род и вид», «часть и целое» и т.п.

Процессы памяти

1. *Запоминание* – закрепление тех образов и впечатлений, которые возникают в сознании под воздействием предметов и явлений действительности в процессе ощущения и восприятия.

Запоминание может быть произвольным и непроизвольным.

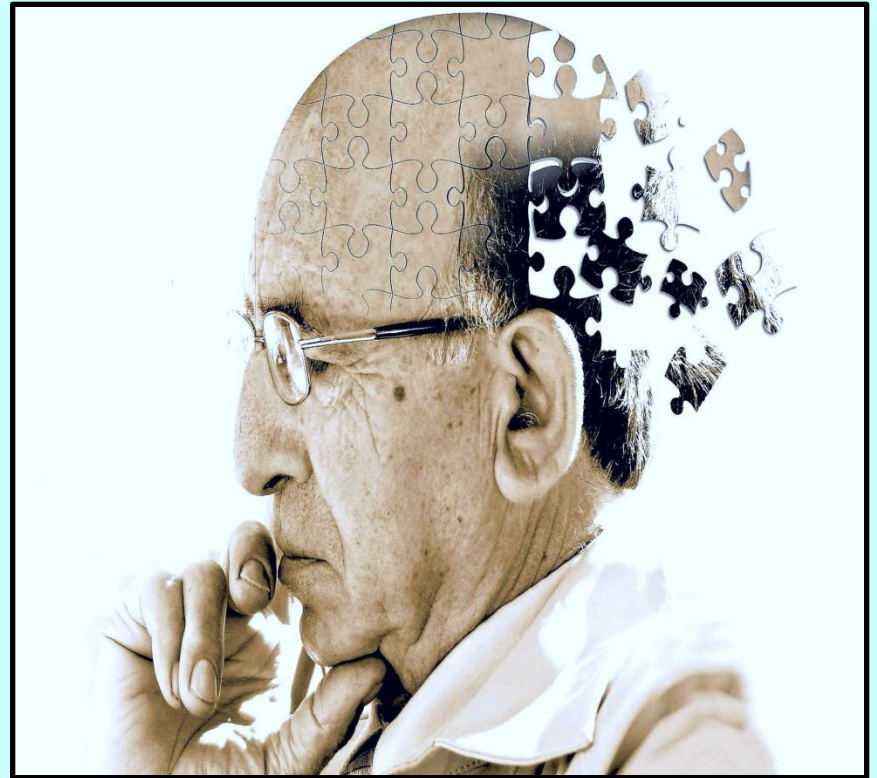
Систематическое, планомерное, специально организованное запоминание с применением определенных приемов называется заучиванием.



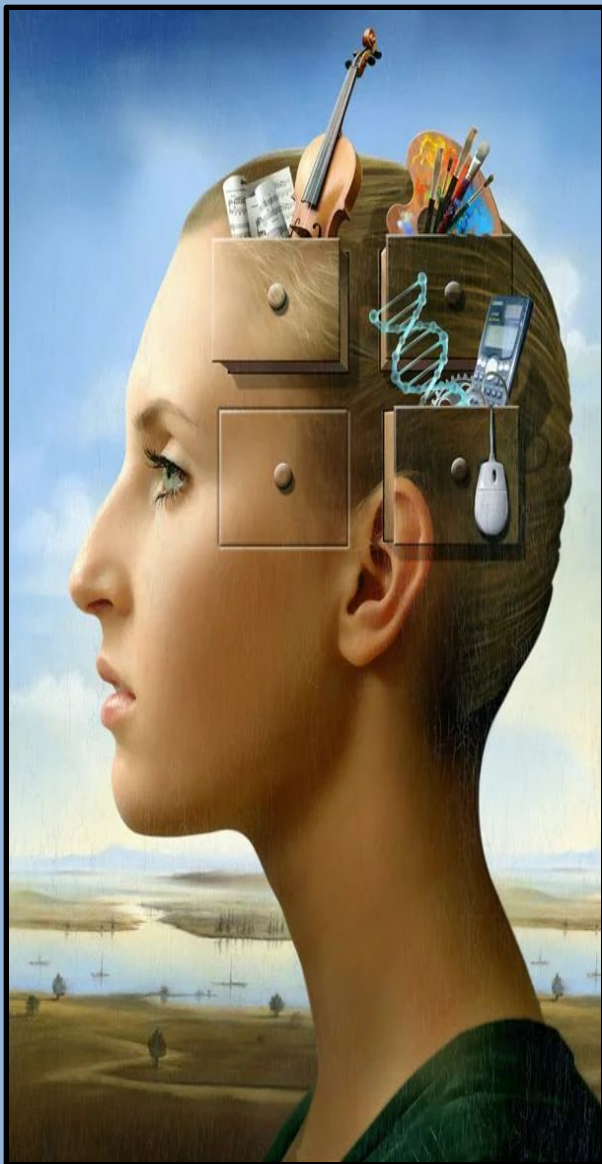
2. *Сохранение и забывание*

Сохранение – это
удержание материала в
памяти.

Забывание
исчезновение,
выпадение из памяти.



3. Узнавание и воспроизведение



Воспроизведение – процесс появления в сознании представлений памяти, ранее воспринятых мыслей, осуществление заученных движений.

Узнавание – появление чувства знакомости при повторном восприятии.

Виды памяти в зависимости от объекта запоминания:

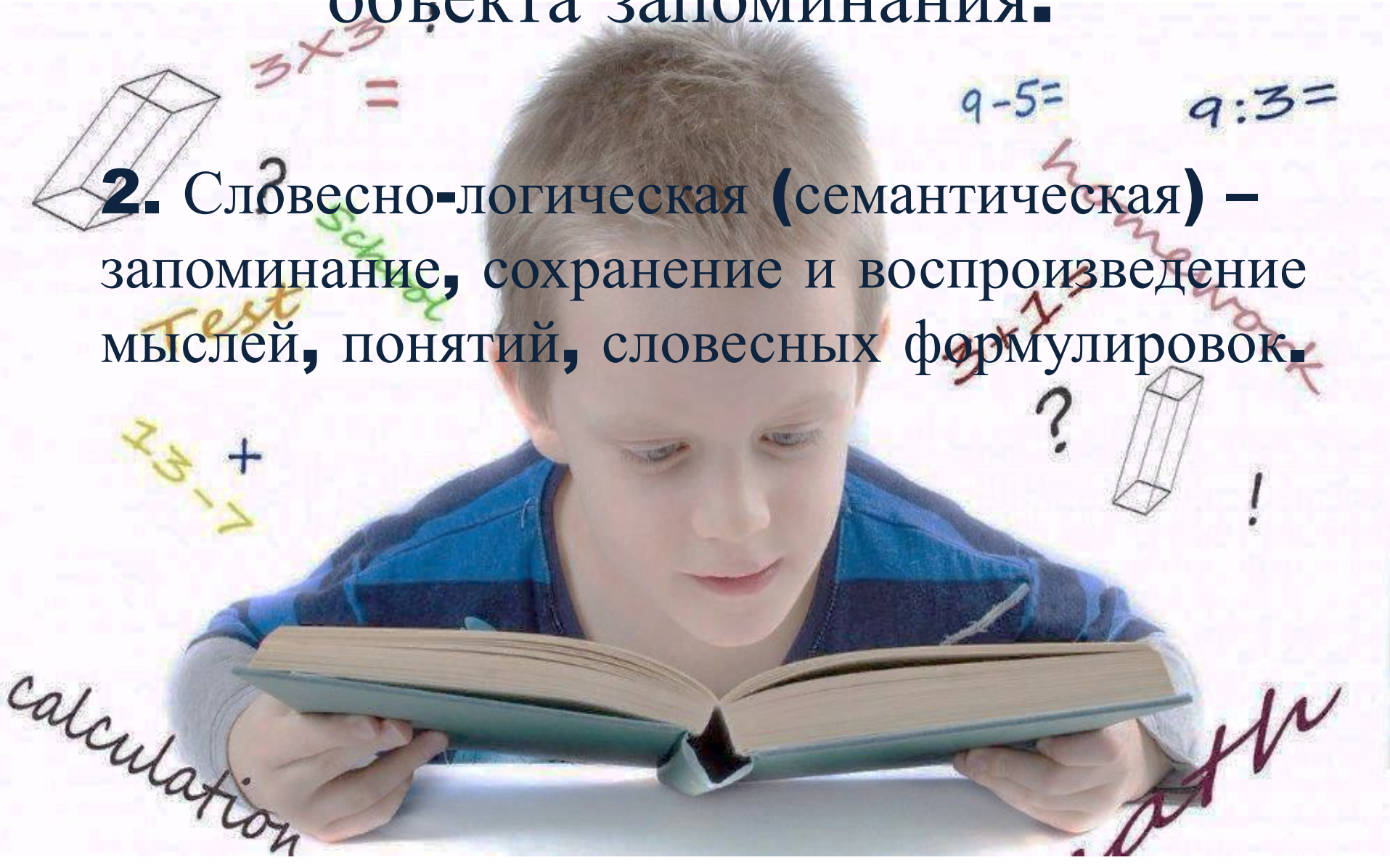
1. Образная память – запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности.

Подвиды образной памяти: зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая.



Виды памяти в зависимости от объекта запоминания:

2. Словесно-логическая (семантическая) – запоминание, сохранение и воспроизведение мыслей, понятий, словесных формулировок.



Виды памяти в зависимости от объекта запоминания:

3. Двигательная (моторная) память проявляется в запоминании движений и их систем.

Она лежит в основе выработки двигательных навыков.



Виды памяти в зависимости от объекта запоминания:

**4. Эмоциональная память –
память на пережитые чувства.**



Виды памяти в зависимости от степени
волевой регуляции, от цели и способов
запоминания и воспроизведения:



ПРОИЗВОЛЬНАЯ



НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ



Виды памяти в зависимости от длительности сохранения материала:

- 1.** Кратковременная – сохранение материала ограничено определенным, как правило, небольшим периодом времени.
- 2.** Долговременная – характеризуется относительной длительностью и прочностью сохранения материала.
- 3.** Оперативная – запоминание каких-то сведений, данных на время, необходимое для выполнения операции, отдельного акта деятельности.



Запоминание и условия его эффективности

Произвольное запоминание может осуществляться следующими способами:

1. Механическое запоминание – это последовательное заучивание отдельных частей материала без опоры на смысловую связь между ними.
2. Смысловое запоминание основано на понимании смысла, осознании отношений и внутренней логической связи как между частями запоминаемого материала, так и между данным материалом и прежними знаниями.

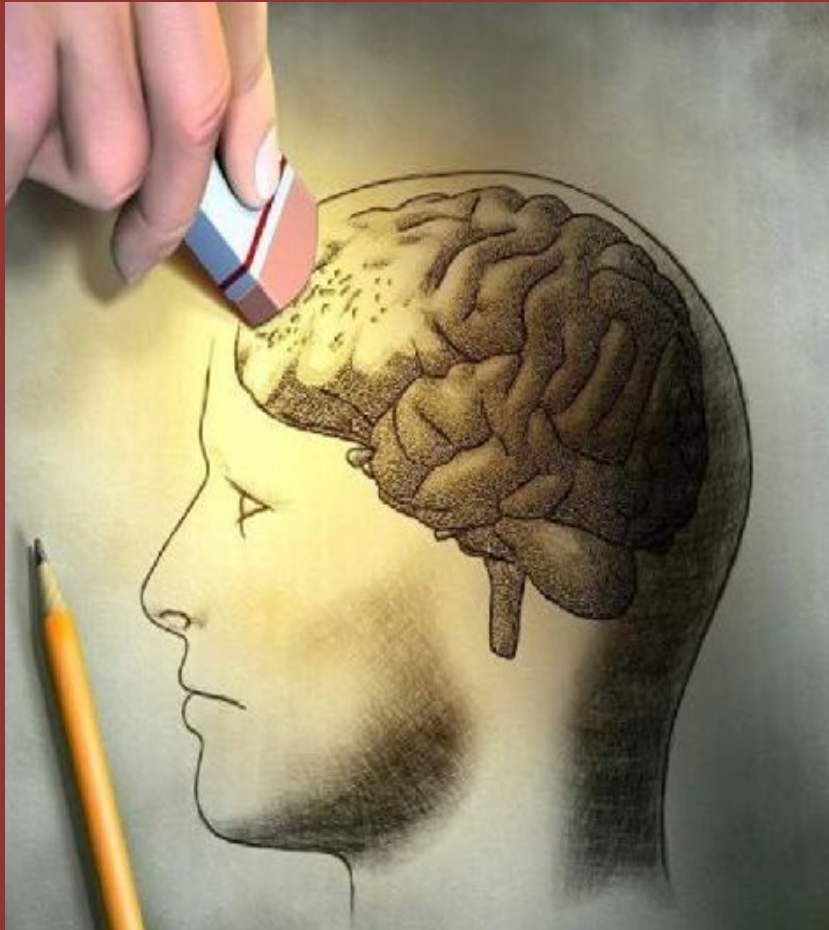
Эффективность смыслового запоминания (логической памяти) в **20** раз выше, чем механической.

Приемы
искусственного
осмысливания
называются
мнемотехникой.



Забывание и борьба с ним

Забывание может быть:



1. Полным – закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается
2. Частичным – материал воспроизводится не весь или с ошибками, а так же когда человек его только узнает но не может воспроизвести.

а также

Забывание может быть:

- 1.** длительным (полным или частичным) – характеризуется тем, что человеку на протяжении долгого времени не удастся воспроизвести, припомнить что-либо
- 2.** временным – человек не может воспроизвести нужный материал в данный момент, но спустя некоторое время все же воспроизводит его.

Факторы, влияющие на забывание:

1. Время – процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро затем медленно (кривая Эббингауза).

Наиболее полное и точное воспроизведение обычно бывает не сразу после заучивания, а через **1-3** дня.

Такое отсроченное воспроизведение того, что казалось не закрепившимся в памяти называют *реминисценцией*.

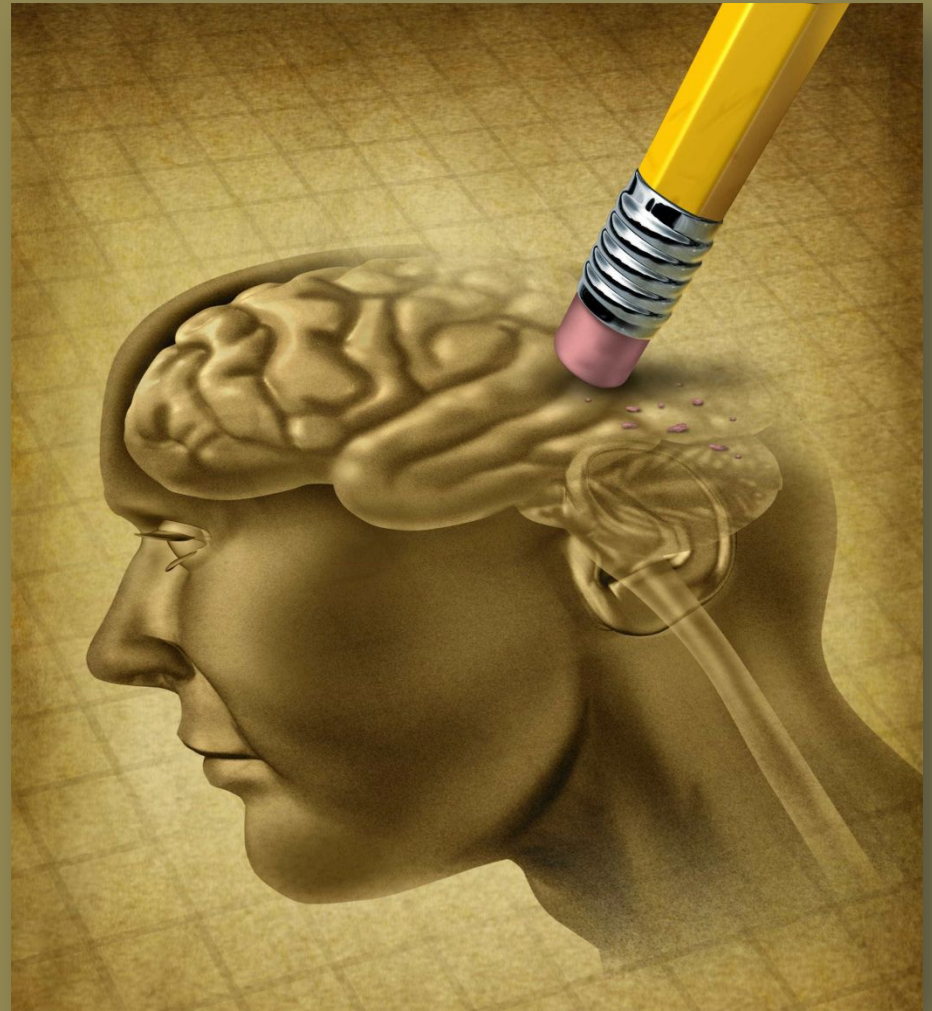


Факторы, влияющие на забывание:

- 2.** Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после него.
- 3.** Важный фактор забывания – степень активности использования имеющейся информации (справедливо для семантической памяти на информацию, полученную в зрелом возрасте).

Факторы, влияющие на забывание:

4. Забывание может быть обусловлено работой защитных механизмов памяти.



Для уменьшения забывания необходимо:

1. Понимание, осмысление информации.

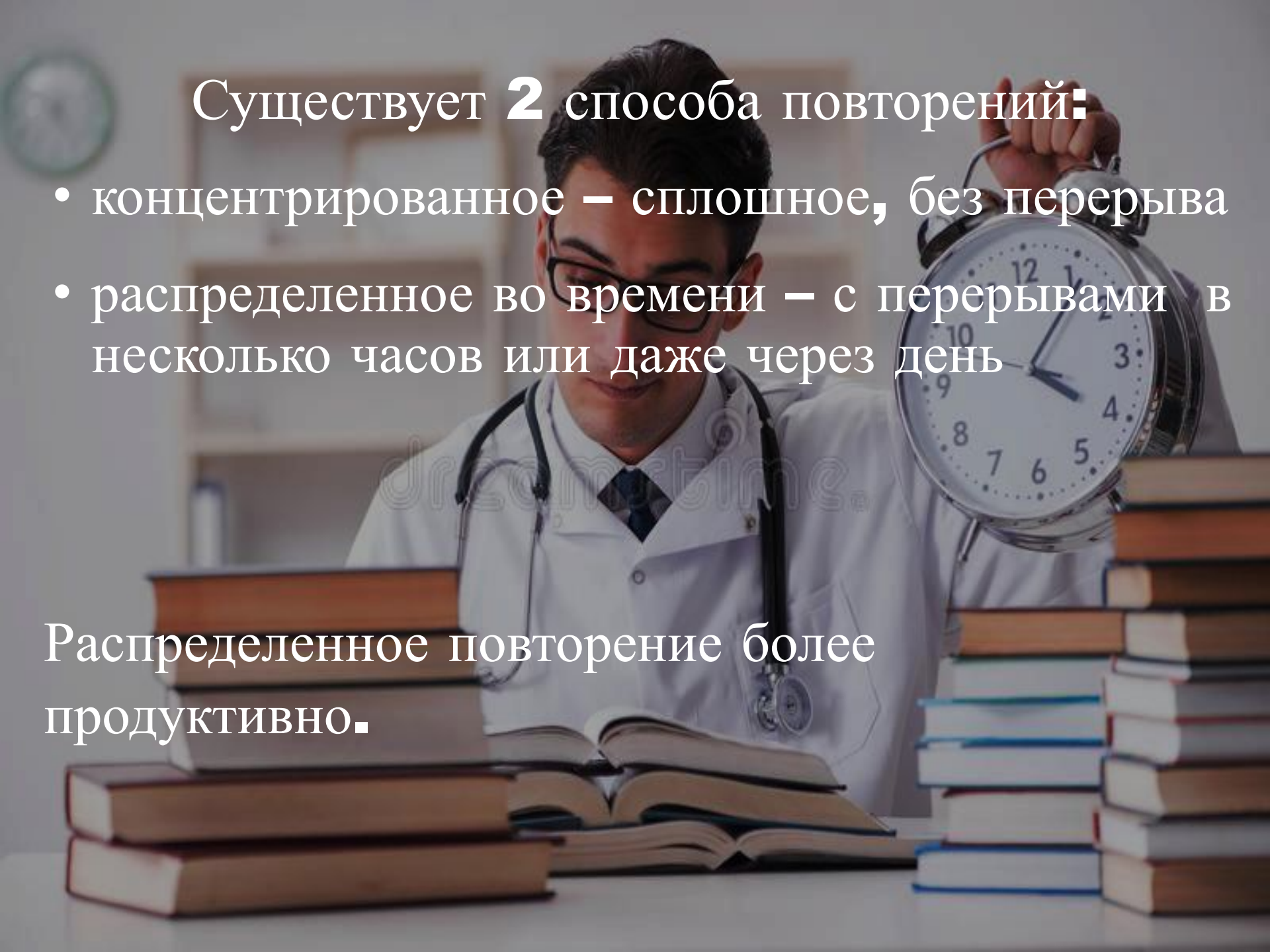
2. Повторение информации.

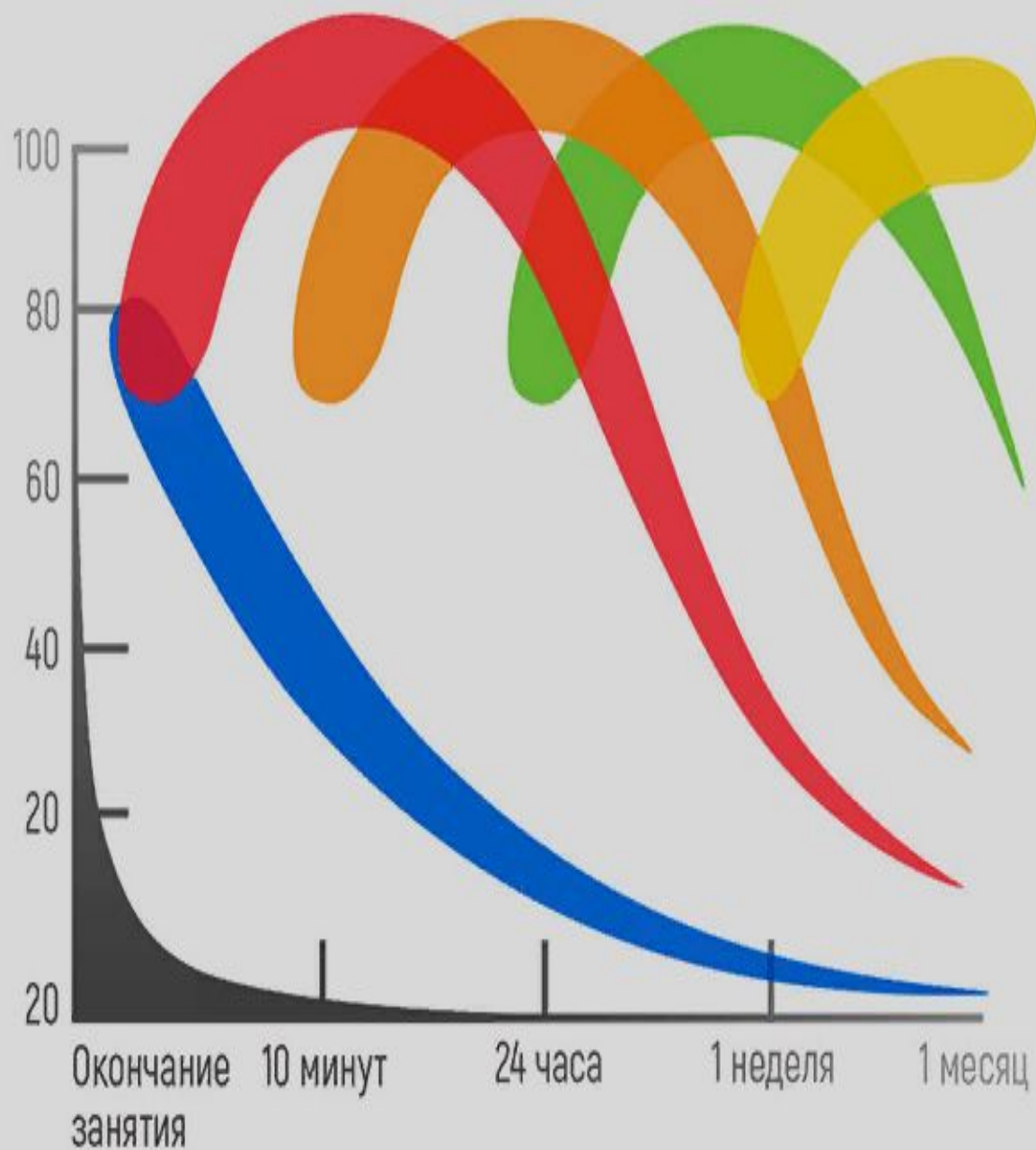
Условие быстрого и полного запоминания материала – чередование повторений (чтения) и воспроизведений (пересказ) в процессе заучивания.

Существует **2** способа повторений:

- концентрированное – сплошное, без перерыва
- распределенное во времени – с перерывами в несколько часов или даже через день

Распределенное повторение более продуктивно.





- Кривая забывания Эббингауза
- Повторение сразу после урока
- Повторение через 24 часа
- Повторение через неделю
- Повторение через месяц

- При заучивании учебного материала необходимо учитывать его сложность и объем.
- Если он сравнительно легкий и небольшой по объему, целесообразно заучивать его целиком.
- Если материал большой и сложный, то лучше заучивать его частями, предварительно выделив их по смыслу. В заключение, чтобы закрепить связь между частями, материал **2-2** раза прочитывают целиком.

A woman with blonde hair tied up in a bun is shown in profile, looking thoughtfully to the right with her hand resting on her chin. Her head is surrounded by a cluster of glowing, golden puzzle pieces, some of which are floating in the air, suggesting a connection between memory and cognitive function. The background is a dark, textured grey.

**ПАМЯТЬ СЛАБЕЕТ,
ЕСЛИ ЕЁ
НЕ УПРАЖНЯЕШЬ**

(Цицерон)

- Доктор, у меня провалы
в памяти.

- И часто это у вас?

- Что "часто"?

- Ну провалы.

- Какие провалы???



**ДЕНЬ БОРЬБЫ С
ПРОВАЛАМИ В ПАМЯТИ**

31 АВГУСТА

