

Память — кладовая ума
Пословица

КЛАССНЫЙ ЧАС
ТЕМА «ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ.
ВИДЫ ПАМЯТИ. ПРИЕМЫ
ЗАПОМИНАНИЯ»

**Ковальчук Л.Л., классный
руководитель 10 класса «Б»
МОУ СОШ №36
2011**

Основные вопросы темы:

- ◎ Виды памяти.
- ◎ Почему вредно «вызубривать» учебный материал?
- ◎ Способы развития памяти.



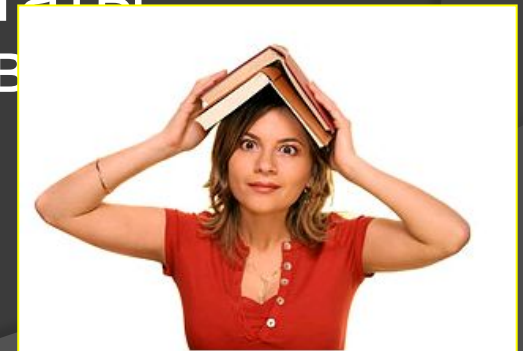
- ⦿ Если Вы часто забываете, не помните, где Ваши вещи, приходится записывать элементарные вещи в свой ежедневник, подумайте – может пора тренировать свою память?



- ⦿ **Самая лучшая память у:**
актеров – много учат монологов
ученых – понятно, потому что равномерно усиленно работают все части мозга.

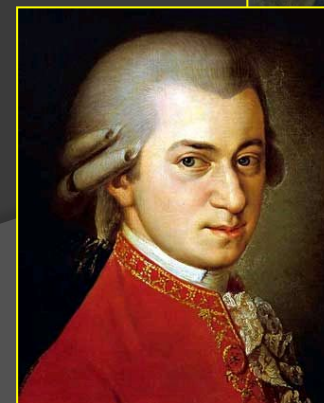
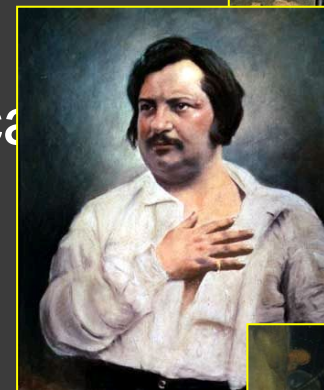
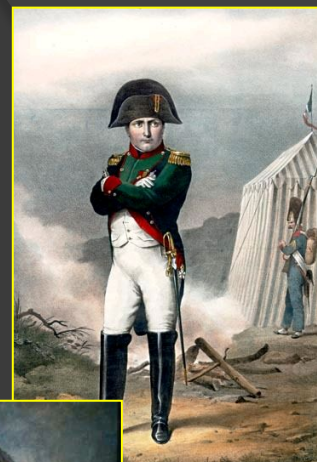


пчеловоды (!) – оказывается, продукты пчеловодства очень богаты на микроэлементы, что способствует развитию памяти.



Знаете ли вы, что...

- ⦿ Наполеон был способен прочитывать до 2 тыс. слов в минуту.
- ⦿ Бальзак прочитывал роман за полчаса.
- ⦿ Македонский знал 30 тыс. своих солдат поименно и в лицо.
- ⦿ Моцарт один раз прослушал сочинение Аллегри и смог после этого воссоздать точную копию по нотам.



Память

— это психический процесс, включающий в себя:

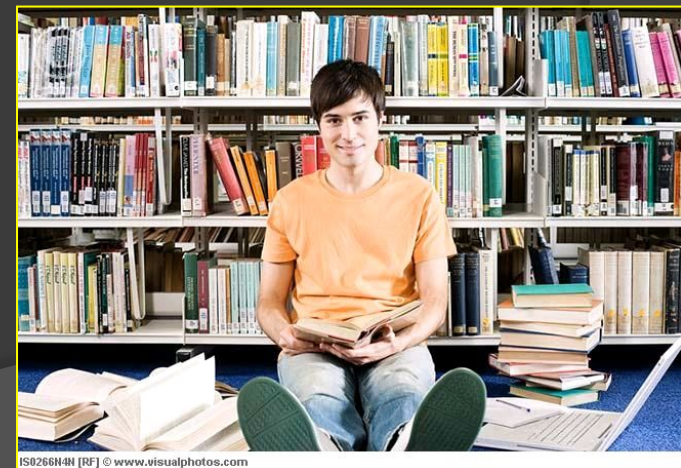
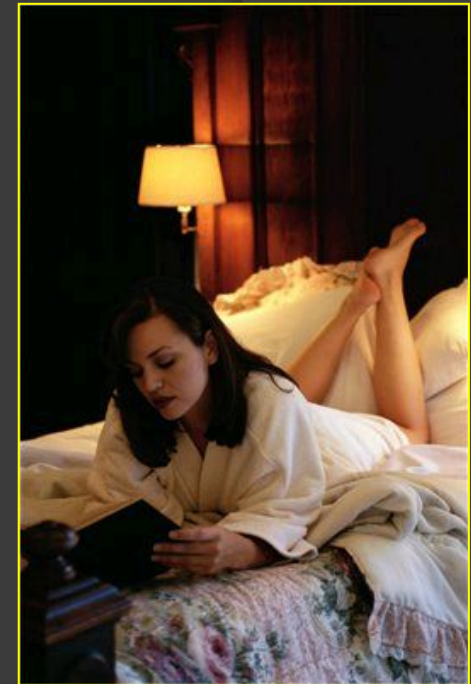
- ⦿ а) запоминание предметов, явлений, лиц, действий, мыслей и т. д.;
- б) сохранение в памяти того, что было запомнено;
- в) воспроизведение запомненного;
- г) узнавание при повторном восприятии тех объектов, которые имели место в прошлом опыте. Обычно различаются четыре вида памяти.

Наглядно-образная память

- проявляется в запоминании, сохранении и воспроизведении зрительных, слуховых и двигательных образов. Это может быть зрительное представление объектов наблюдения, собеседника, участка местности, здания, а также движения, процесса общения и т. д. В состав наглядно-образной памяти входят слуховые представления. Они проявляются в том, что человек как бы слышит голос интересующего лица, звук и шум мотора нужной ему автомашины, гул соответствующего участка города. Наглядно-образная память имеет большое значение в рабочей, учебной и творческой деятельности человека.

Словесно-логическая память

- ⦿ выражается в запоминании и воспроизведении мыслей. Этот вид памяти тесно связан с речью. Например, объект наблюдения можно не только запечатлеть в наглядном образе, но и запомнить его характерологическую сущность. Такое запоминание возможно лишь в словесной форме.



Двигательная память

- ⦿ зависит от сочетаний кинестетических ощущений, от возбуждения и торможения соответствующих проводящих путей и нервных клеток. Возникнув, двигательный образ оказывает влияние на группу мышц, работа которых связана с этим образом.

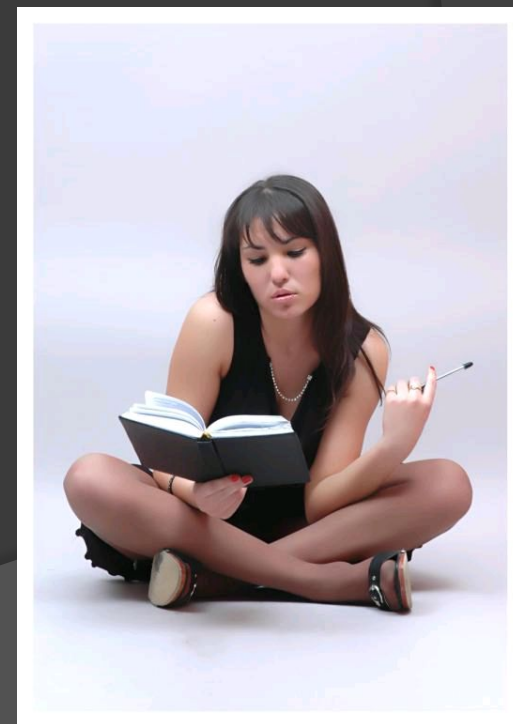
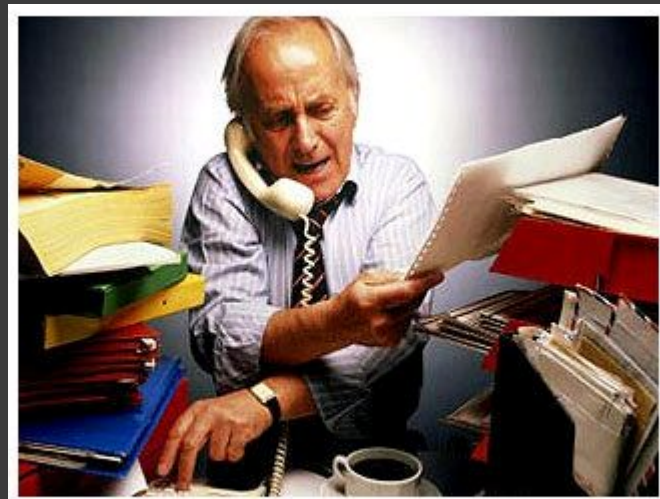
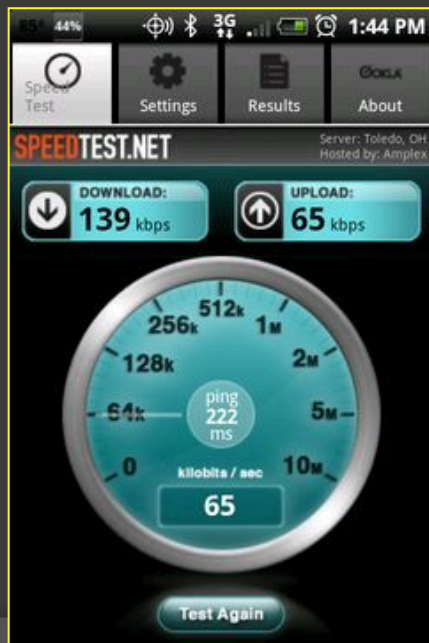


Эмоциональная память

- это память на эмоциональные состояния, имеющие место в прошлом. Так, в памяти могут всплыть приятные воспоминания о хорошо выполненном действии, и от этого оно отчетливо, в деталях, прочно запечатляется в нервной системе человека. И наоборот, неприятные воспоминания постепенно вытесняют подробности неуверенно выполненного действия. Яркие эмоциональные переживания быстро запоминаются и легко воспроизводятся. В этом одна из причин того, что интересный материал лучше удерживается в памяти, чем неинтересный, так как интерес всегда имеет более или менее выраженную эмоциональную окрашенность.

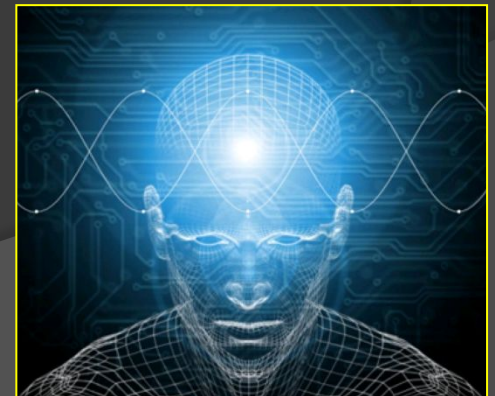
Различают также долговременную и кратковременную (оперативную) память.

- **Кратковременная память** удерживает информацию в виде неполного отражения событий. Это происходит, например, при взгляде на скопление каких-либо объектов, лиц, цифровых знаков и т. д.



Долговременная память

- служит для запоминания информации надолго. Все, что удерживается на протяжении более нескольких минут, находится в системе долговременной памяти. Весь приобретенный жизненный опыт составляет ее часть. Считают, что экспериментальная психология занимается в основном проблемами введения материала в долговременную память, его хранения и воспроизведения. Важнейшим процессом здесь выступает запоминание.



- ◎ Известные в психологии приемы запоминания делятся на логические (смысловые) и механические.



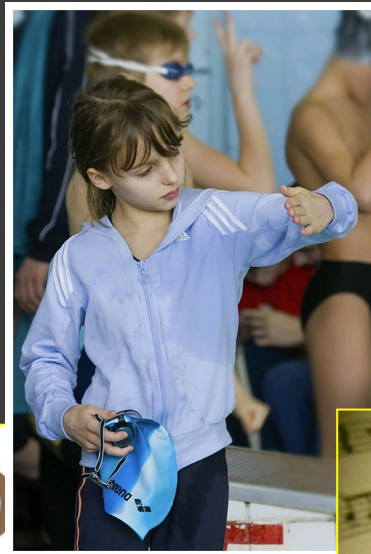
Логическое запоминание

- направлено на смысл запоминаемой информации. При этом предлагается усиленная работа мышления. Механическое запоминание связано с формой воспринимаемой информации: слова, звуки, образы. Смысловое содержание воспринимаемого материала в процессе запоминания хотя полностью и не теряет своего значения, но как бы отходит на второй план. Это заучивание текста стихотворения, движений, номеров телефонов. В практической деятельности нередко трудно провести грань между логическим и механическим запоминанием. Это хорошо видно на самом распространенном приеме запоминания — повторении.

Повторение известно с древности.

- Давно бытует крылатое выражение: «Повторение — мать учения». Действительно, процесс обучения насыщен приемами повторения. Однако следует помнить, что в процессе повторения механизмы памяти работают не сами по себе, а в системе личности. Запоминает не память, а личность, человек. Для человека характерно то, что он целенаправлен в своей деятельности. И чем значимее для него цель, тем большую активность он проявляет в повторении.

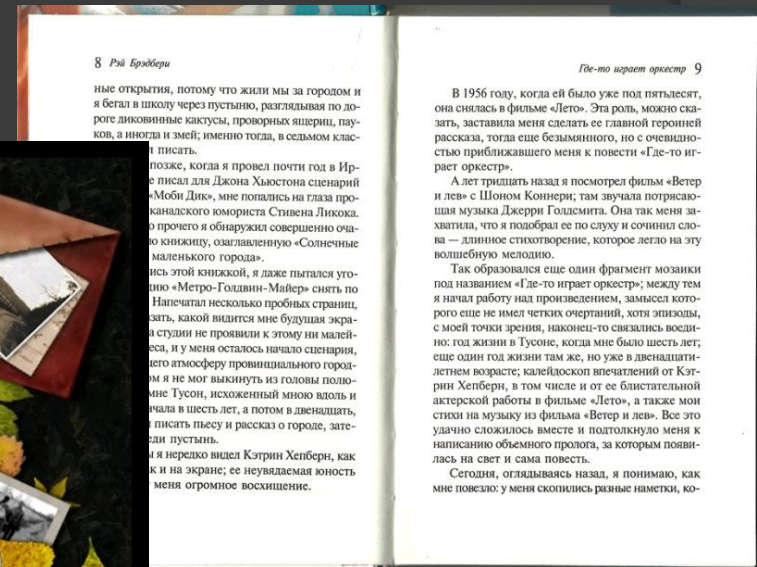
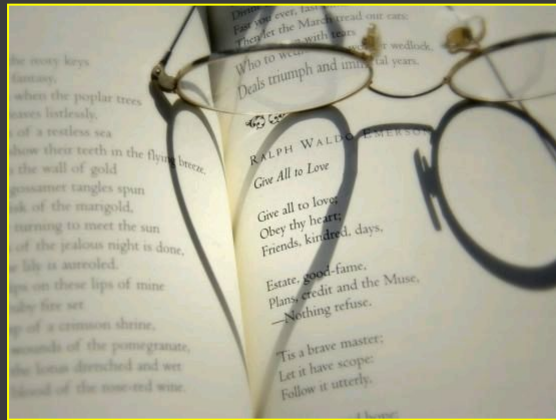
- ◎ **Повторение** — самый распространенный метод запоминания. Здесь нужно знать следующие правила:



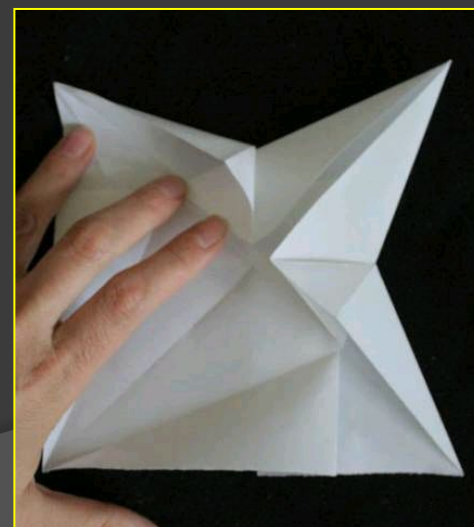
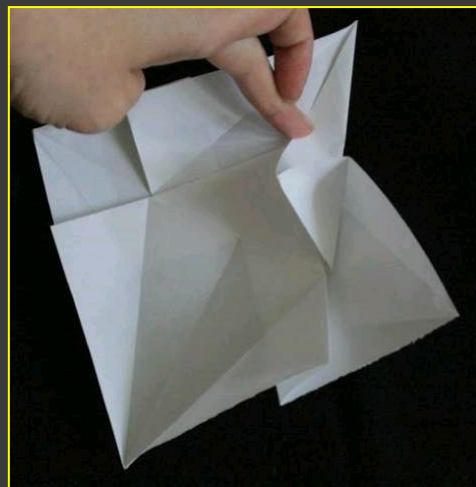
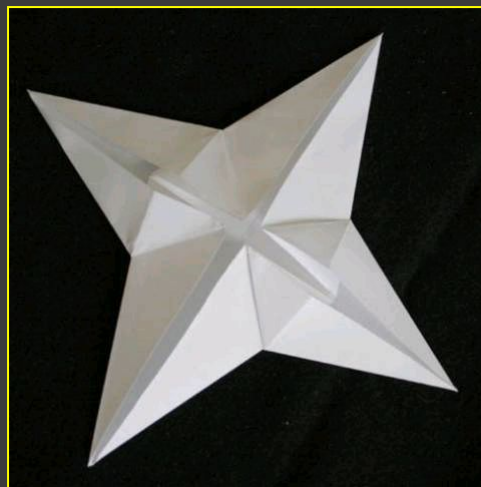
Repetition
Repetition
Repetition



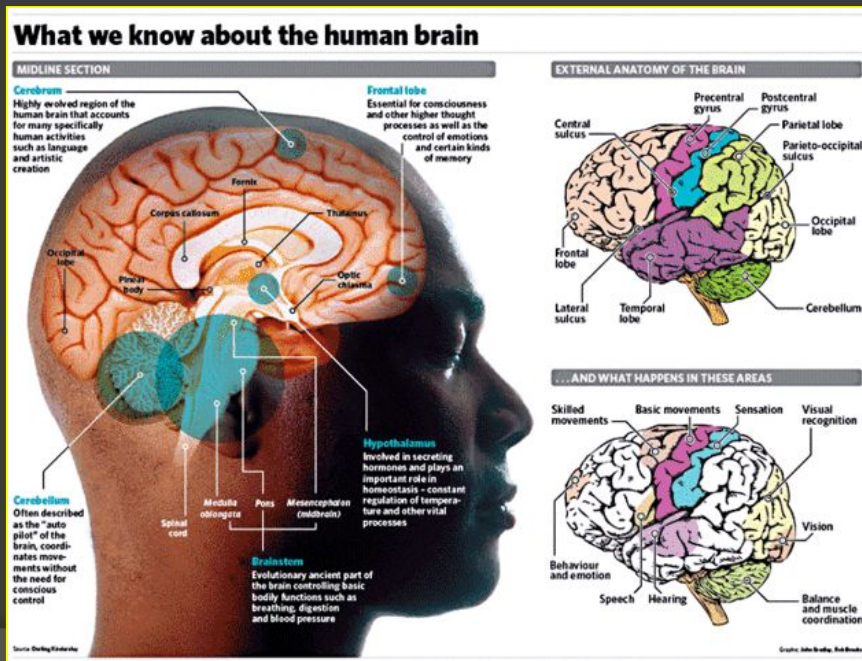
- 1) большой по объему материал нужно делить на части соответственно его смысловому значению и заучивать по частям, после чего повторять в целом;



- 2) число повторений должно быть больше того, что оказалось достаточным для первого полного воспроизведения заучиваемого материала;



- 3) повторение информации должно начинаться не позднее, чем через час после запоминания (наблюдения и специальные исследования показывают, что через час в памяти человека остается не менее 50% запомненного, а через день эта цифра доходит до 30-35%).



- ◎ Большую роль при запоминании материала играет установка на запоминание. Как показывает практика и экспериментальные исследования, люди, которые воспринимают материал лишь для записи, значительно быстрее забывают его в сравнении с теми, кто этот же материал запоминает с установкой «запомнить навсегда». Особое значение имеет здесь важность материала. Если человек ясно сознает, что запоминаемый материал ему нужен, то установка на прочное запоминание формируется легко и свободно. Отсюда следует вывод: запоминаемая информация должна классифицироваться по степени важности.

- ⦿ Известно, что память у всех различна. Это связано с индивидуально-психологическими и возрастными особенностями людей. На основании подъемов и спадов уровней интеллектуальных функций замечаются подъемы и спады в памяти.



- ◎ На основании исследований психологов и обобщения жизненного опыта можно сказать, что укрепление памяти связано с воспитанием воли, внимания, наблюдательности, применением осмысленных приемов заучивания. Самое благотворное влияние на развитие памяти имеет изучение иностранных языков.

Источники информации

- ◎ <http://informatio.ru/2009/04/treniruem-pamyat-vidy-pamyati-priemy-zapominaniya/>
- ◎ <http://zaochnik.livejournal.com>
- ◎ Картинки из Интернета

- ◎ Удачи:)