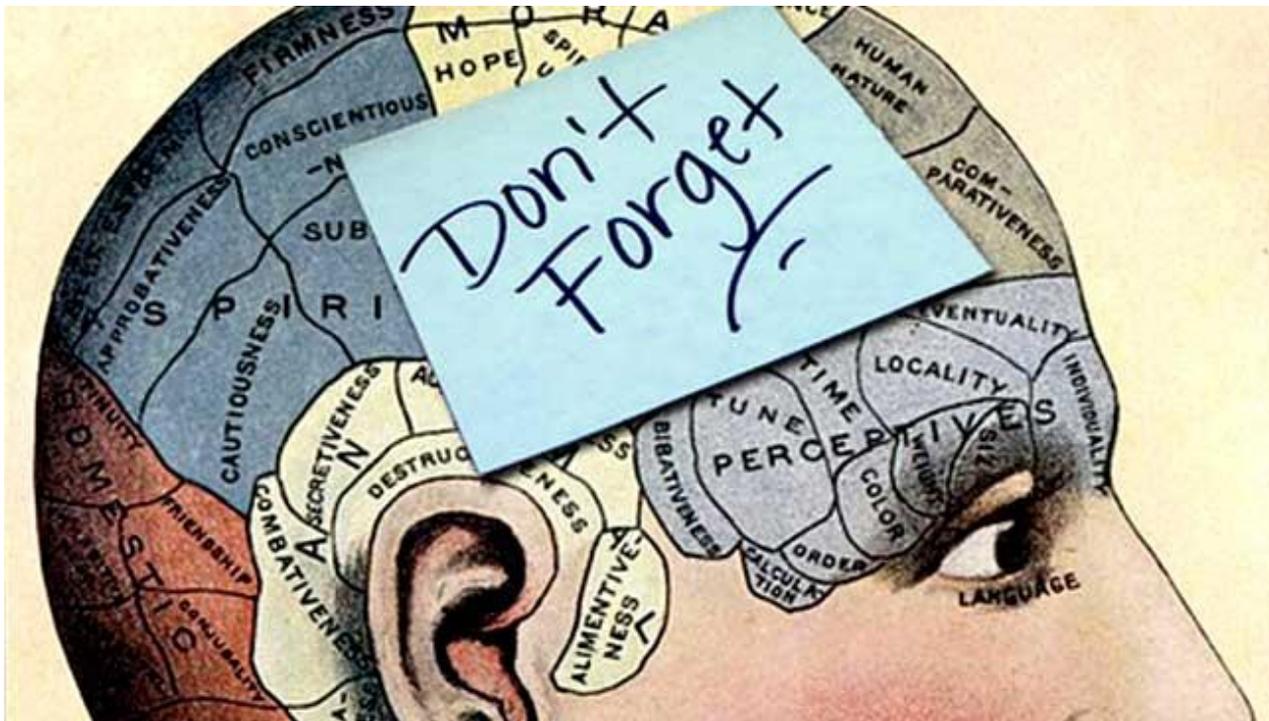




Память



Студенты:

Малмыгина В.,

Хохлова А.

Руководитель: Беляева Ф.Ф.

Память – это...

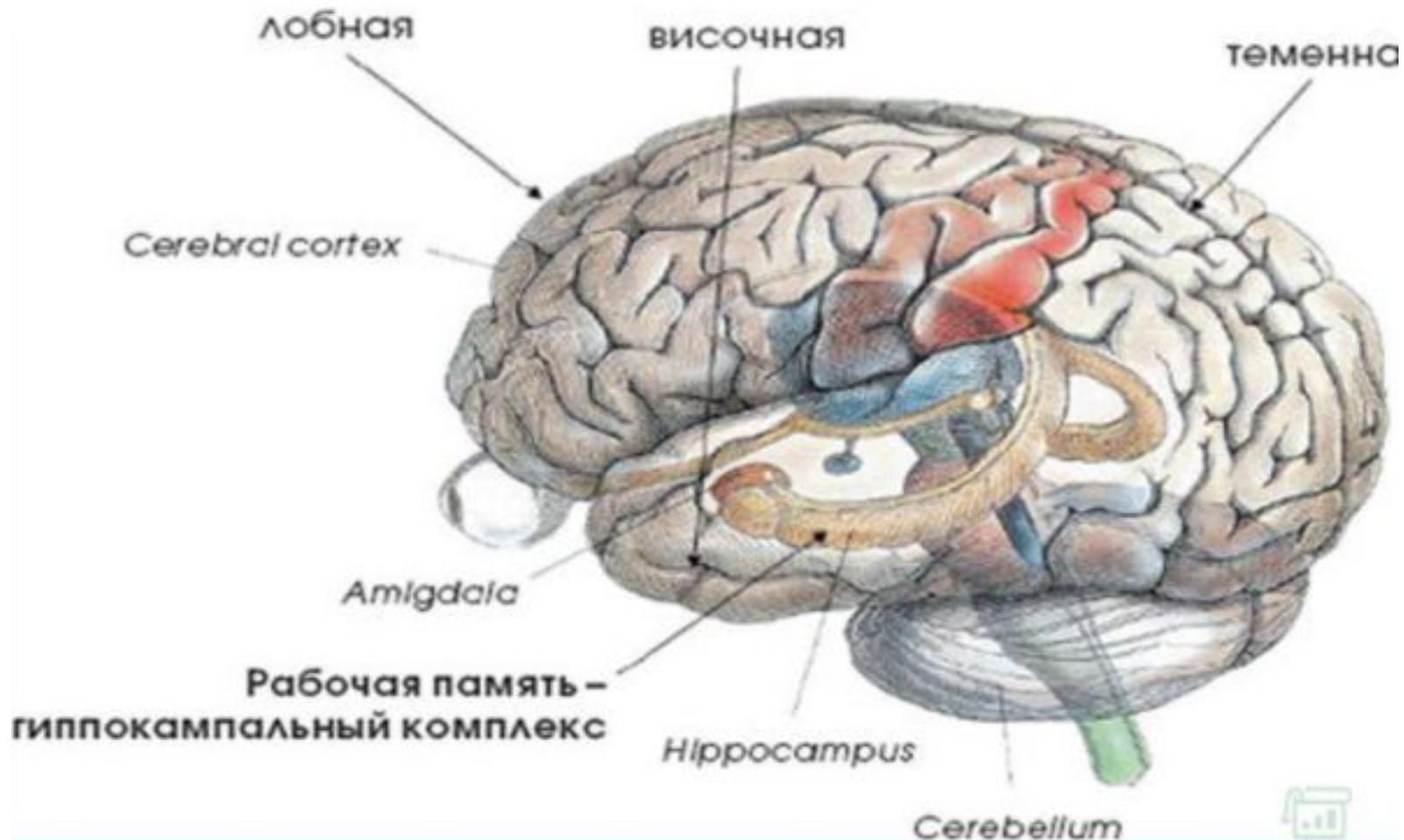
совокупность процессов, обеспечивающих запоминание, сохранение, воспроизведение и (или) забывание информации, получаемой через сенсорные системы



“Память - это краеугольный камень психического развития”
И. М. Сеченов

Организация памяти

Долговременная память – ассоциативная кора:



Механизмы запоминания

GMS <http://mnemonikon.ru>

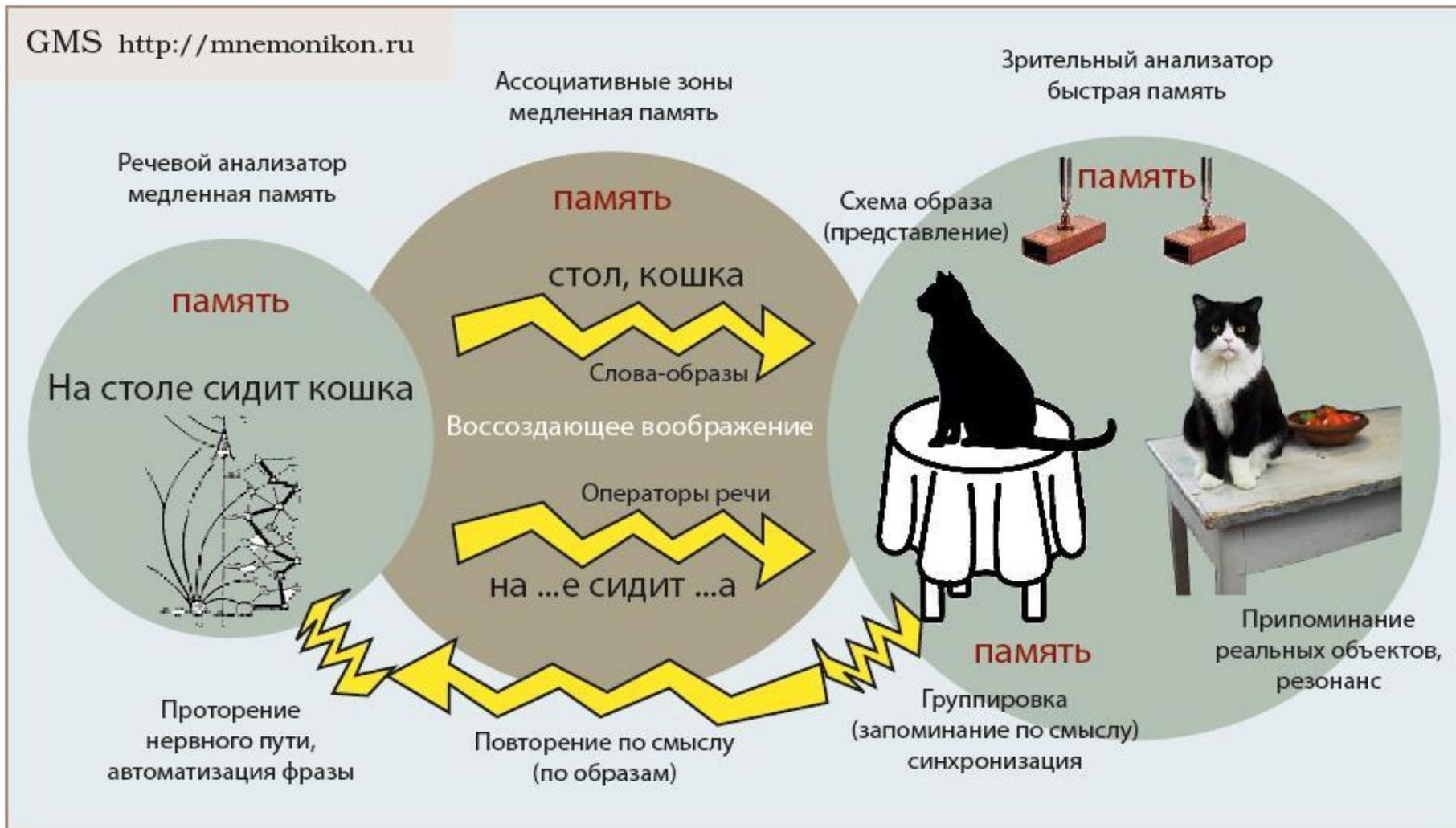


Схема работы словесно-образной памяти (по В.Козаренко)

Механизмы запоминания

GMS <http://mnemonikon.ru>

Ассоциативные зоны
медленная память

Зрительный анализатор
быстрая память

Речевой анализатор
медленная память

память

Первый спутник

4 октября 1957 года



Быстрое затухание фразы
Кратковременная память
Инертность анализатора

~~память~~

0 ... 0 ... 0 ... спутник



Связи с образами не установлены

Воссоздающее воображение

Операторы речи отсутствуют



0 ... 0 ... 0 ... 0

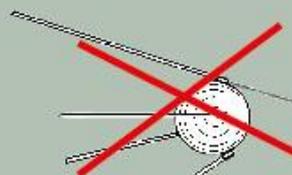
~~память~~
Повторение по смыслу
(по образам) невозможно



память

Схема образа
(представление)

Припоминание
реальных объектов,
резонанс



память

Группировать
(запоминать)
ничего

спутник	связь	
4	нет связи	
октябрь	нет связи	
1957	нет связи	

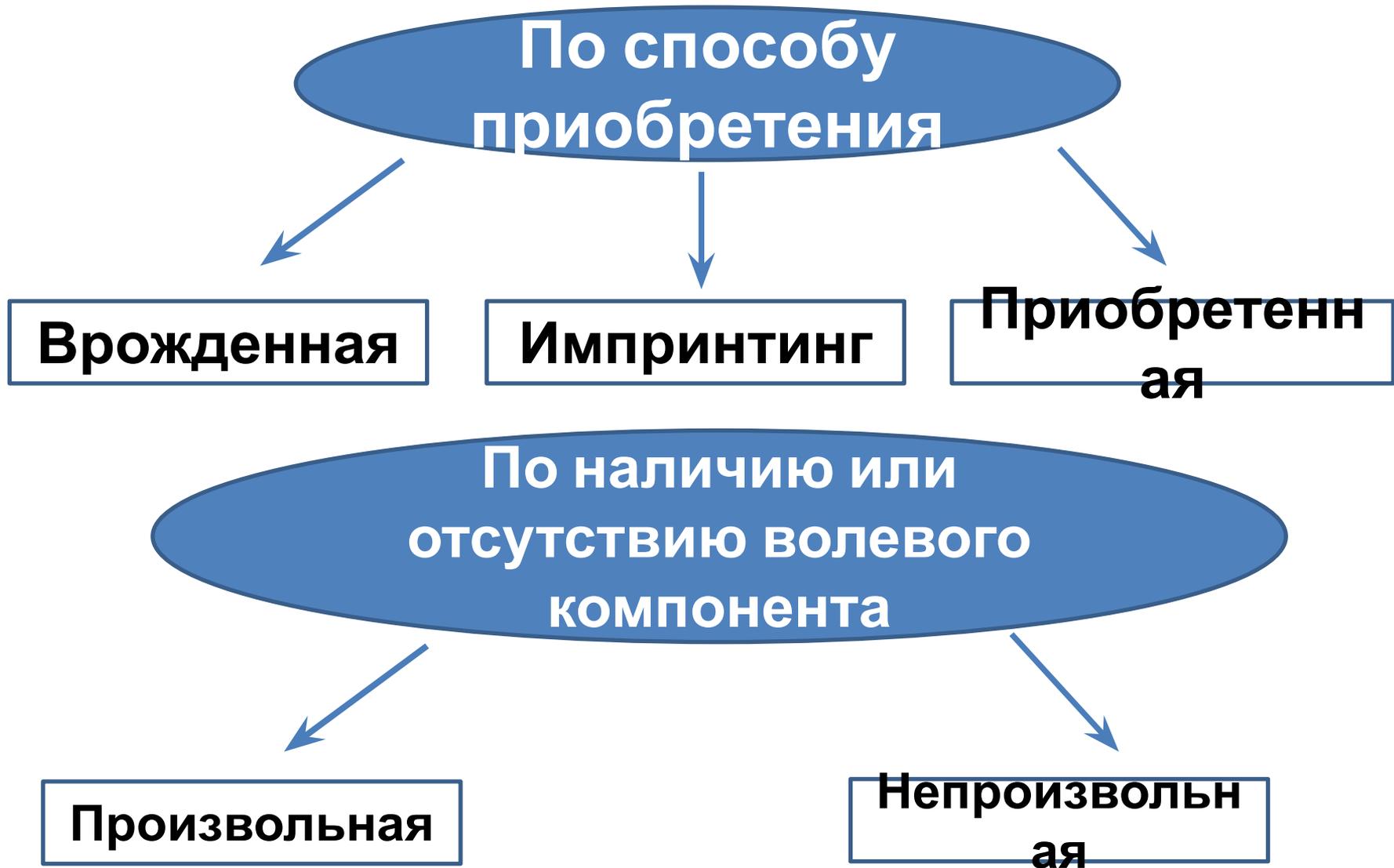
Особенности памяти

- Память у человеческого плода начинает работать через 20 недель после зачатия
- Емкость памяти человека составляет приблизительно 10^{13} — 10^{16} бит (13 -13 000 Тб)
- активно используется лишь 5 —10 % ее объема
- Наибольшего развития память достигает к 23 — 25-летнему возрасту

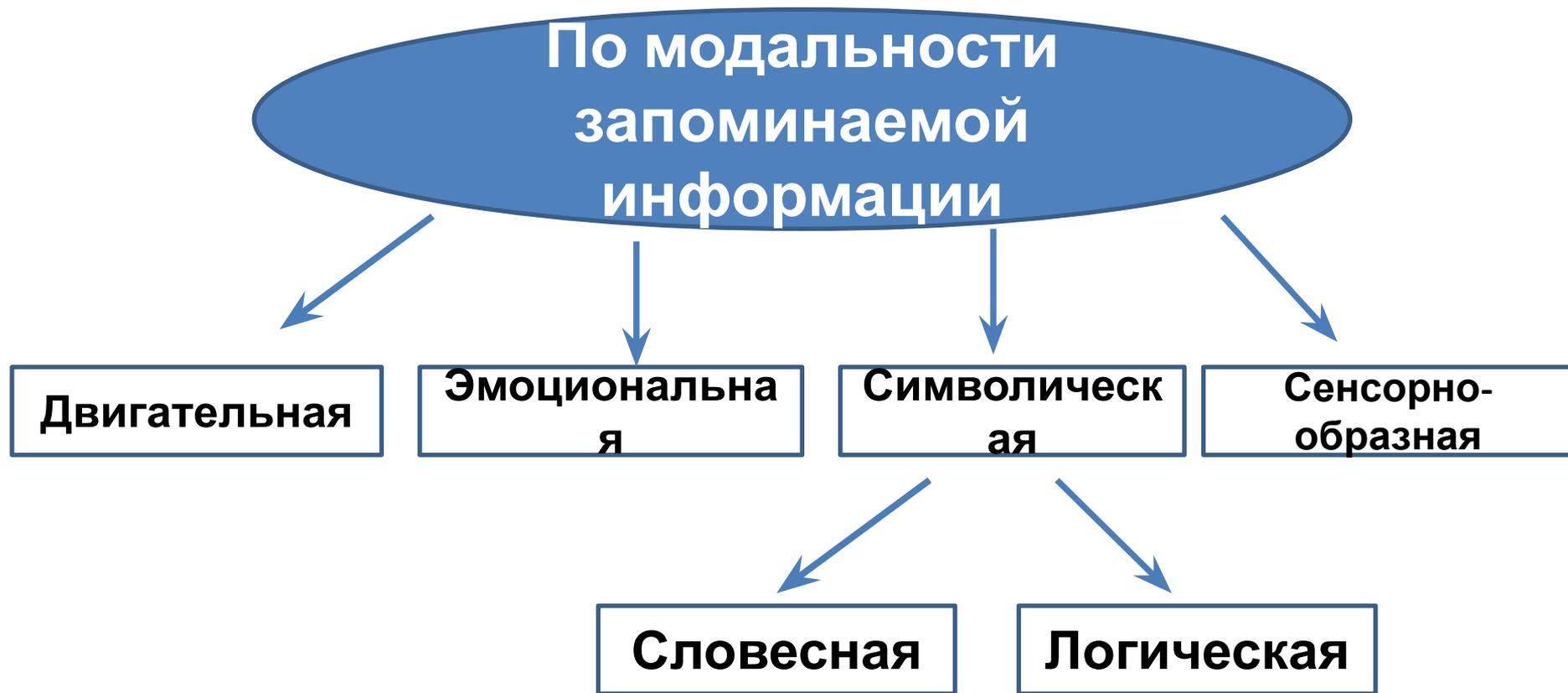
Классификация памяти



Классификация памяти



Классификация памяти



Причины амнезии

Физиологического характера

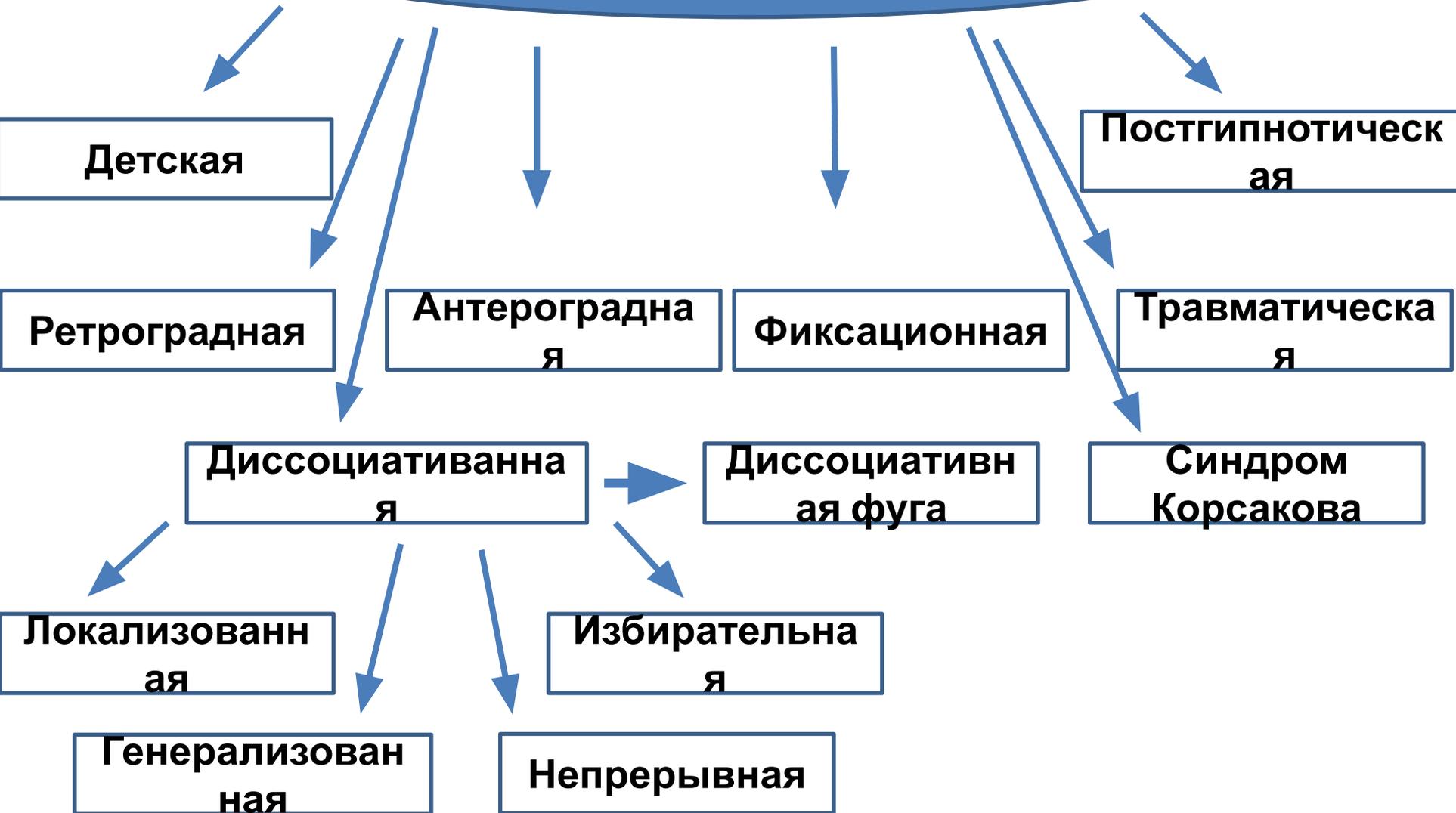
- Травмы
- Инсульт
- Хронические заболевания (например, заб. ССС)
- Регулярный недосып
- Малоподвижный образ жизни
- Неправильный обмен веществ
- Старческие изменения

Психологического характера

- Ежедневный стресс
- Постоянная усталость
- Экспансивные состояния
- Нарушения психики



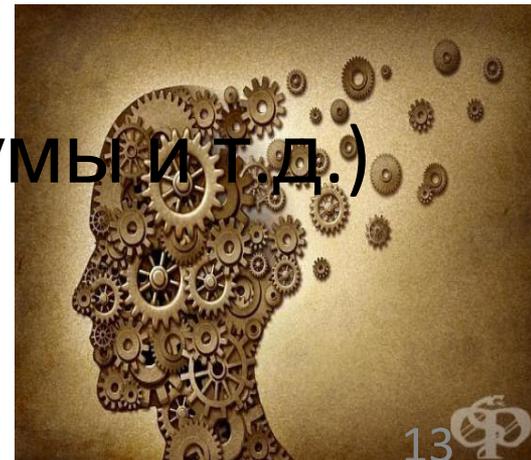
Типы амнезий



Рекомендации по тренировке памяти

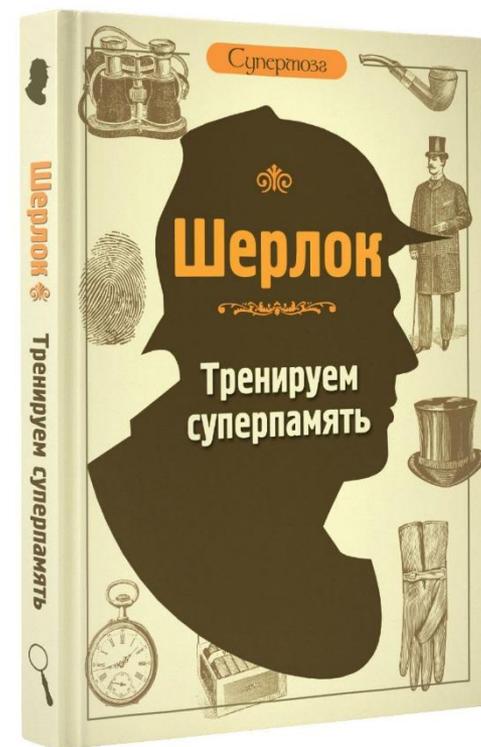


- Ставьте перед собой одну задачу, а не несколько – не распыляйте своё внимание
- Не перегружайте свой мозг, как и мышцы мозг нуждается в отдыхе
- Не захламляйте мозг лишней информацией (паблики, форумы и т.д.)
- Правильно питайтесь
- Больше двигайтесь



Рекомендации по тренировке памяти

- Используйте другую (не ведущую) руку для привычных движений
- Постоянно меняйте маршрут
- Читайте 20-30 страниц в день
- Заучивайте стихотворения



Спасибо за внимание!



Проверка памяти



Проверка памяти

- 1. **6** И МЕНЬШЕ – ОБЪЕМ ПАМЯТИ НИЗКИЙ
- 2. **7-12** – ОБЪЕМ ПАМЯТИ НИЖЕ СРЕДНЕГО
- 3. **13-17** – ОБЪЕМ ПАМЯТИ ХОРОШИЙ
- 4. **18- 21** – ОБЪЕМ ПАМЯТИ ОТЛИЧНЫЙ!
- 5. **СВЫШЕ 22** – ПАМЯТЬ ФЕНОМЕНАЛЬНА!!!