

ПАМЯТЬ, ЕЁ СВОЙСТВА И СПОСОБЫ АКТИВАЦИИ

ВЫПОЛНИЛ: УЧИТЕЛЬ ГКОУ ВСШ №1

ЛОБАЩУК А.А.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение: определение памяти, ее функции и виды.
2. Продуктивность памяти.
3. Способы активации памяти: методы улучшения запоминания информации.
4. Заключение: важность памяти для обучения и повседневной жизни.

ВВЕДЕНИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАМЯТИ, ЕЕ ФУНКЦИИ И ВИДЫ

Память — это способность запоминать, сохранять и впоследствии воспроизводить то, что мы раньше воспринимали, переживали или делали. Это отражение опыта человека путем его запоминания, сохранения и воспроизведения.



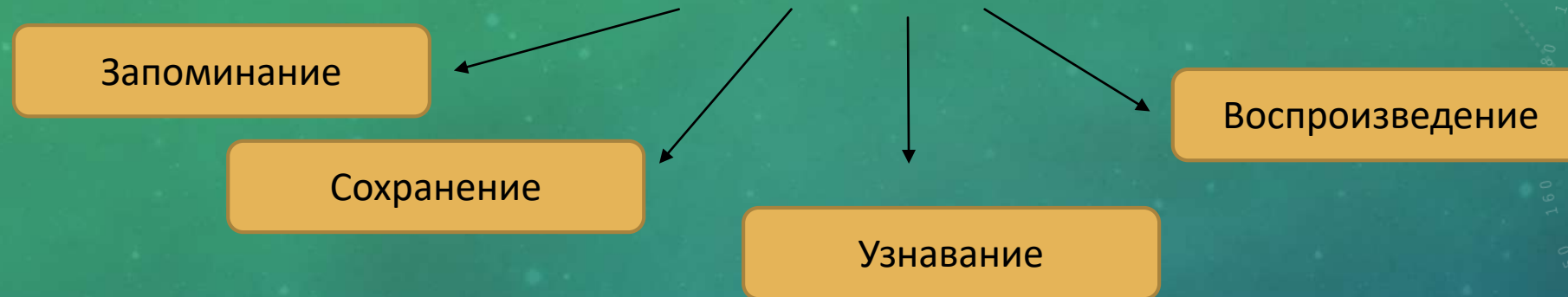
Самая долговечная из человеческих способностей.

Лишившись памяти, человек утрачивает собственное «я».

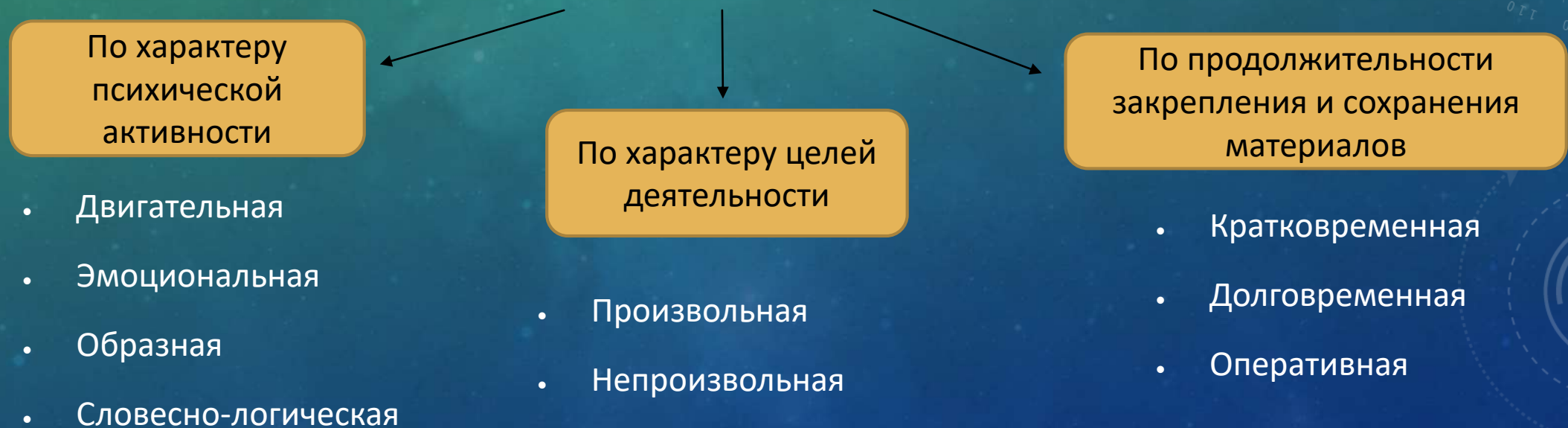
Память лежит в основе способностей человека, является условием учения, приобретения знаний, формирования умений и навыков.

Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества.

Функции памяти



Виды памяти



- **Двигательная** – запоминание и воспроизведение движений (Спортсмены, каскадеры, танцоры)
- **Эмоциональная** – память на пережитые чувства (позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителю).
- **Образная** – память на представления, картины природы и жизни, звуки, запахи, вкусы (художник, писатель)
- Подвиды:
 - **Зрительная** – должна быть развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.
 - **Слуховая** – важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией – акустиков и операторов связи, звукорежиссеров, звукооператоров, музыкантов и композиторов.
 - **Осязательная**
 - **Обонятельная**
 - **Вкусовая**
 - **Словесно – логическая** - запоминание, сохранение и воспроизведение мыслей, понятий, словесных формулировок (политик, ученый – они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и т.д.)

- **Непроизвольная** – запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует цель что-то запомнить. Информация запоминается сама собой, без специального заучивания, в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией.
- **Произвольная** – запоминание и воспроизведение, в котором имеется цель что-то запомнить. Информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов.
- **Кратковременная** – процесс небольшой длительности для воспроизведения только что произошедших событий.
- **Долговременная** - характеризуется длительностью и прочностью сохранения воспринятого материала.
- **Оперативная** – сохранение информации с последующим забыванием.

ПРИМЕРЫ ФЕНОМЕНАЛЬНОЙ ПАМЯТИ



Академик А.Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов

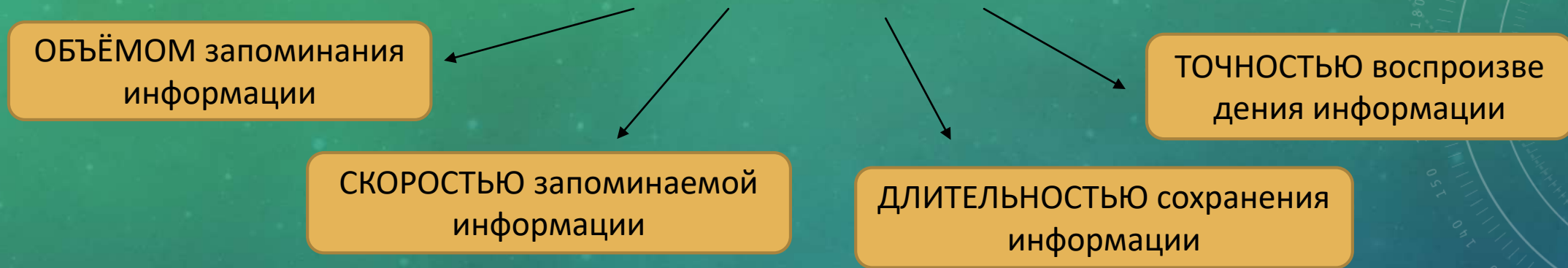


Швейцарский математик, физик и астроном Леонард Эйлер помнил шесть первых степеней всех чисел от 2 до 100



Русский шахматист Александр Алехин мог играть по памяти «вслепую» с 30-40 партнерами одновременно

ПРОДУКТИВНОСТЬ ПАМЯТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ



Объем памяти человека - это максимальный объем информации, который может храниться в его памяти. Объем памяти зависит от многих факторов, таких как возраст, образование, опыт и т.д. У разных людей объем памяти может быть разным.

В мозге среднестатистического человека содержится приблизительно 100 миллиардов нейронов. Каждый из них может участвовать максимум в 10 000 нейронных связях. Каждый нейрон вмещает 4.7 бита информации. На основе этих данных исследователи пришли к выводу, что общая память человека составляет 1 миллион гигабайт (1 петабайт).

В целом, люди могут воспроизводить информацию с довольно **высокой точностью**, но ошибки все же возможны. Для повышения точности можно использовать различные техники запоминания, такие как создание ассоциаций, повторение и структурирование информации.

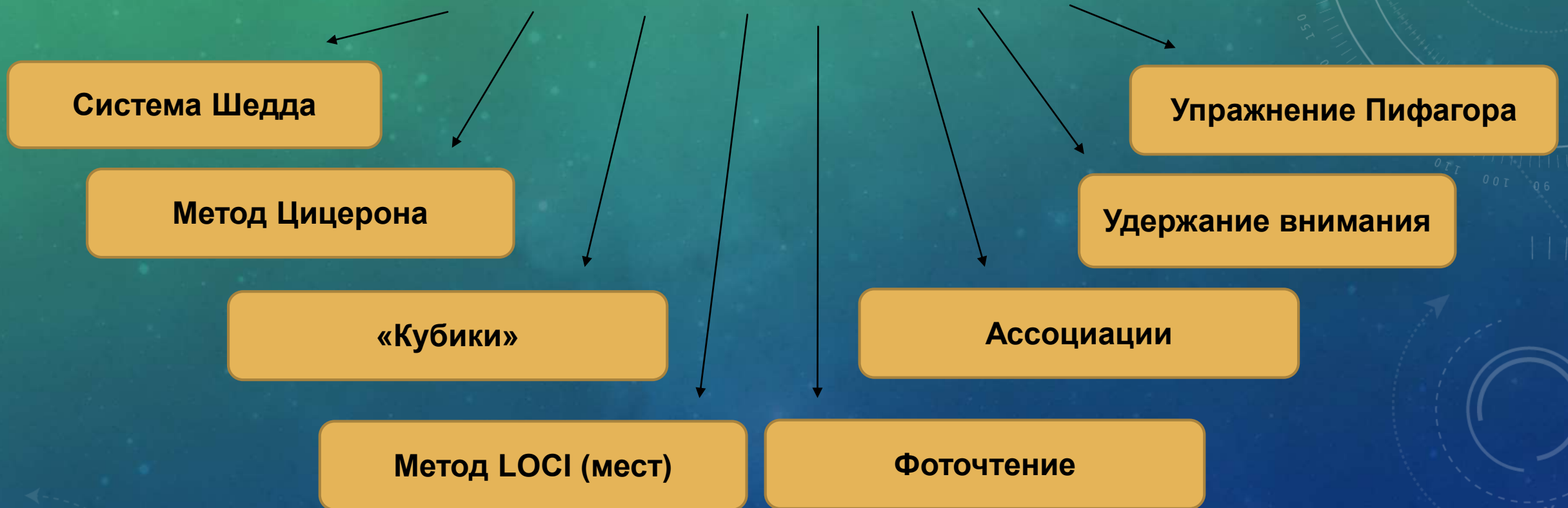
Скорость запоминания - это способность человека к быстрому и эффективному усвоению новой информации. Она зависит от многих факторов, включая возраст, опыт, мотивацию, контекст и доступность информации.

В среднем, люди могут запоминать новую информацию со скоростью от нескольких секунд до нескольких минут. Однако, некоторые люди обладают более высокой скоростью запоминания благодаря различным методам обучения и стратегиям памяти. Например, использование мнемотехники, повторение информации, ассоциативное связывание и контекстуализация могут помочь ускорить процесс запоминания.

Длительность хранения информации в мозге зависит от многих факторов, таких как частота использования информации, возраст человека, индивидуальные особенности мозга и т.д. В целом, новая информация может храниться в кратковременной памяти около 30 секунд, а затем переходит в долговременную память, где может храниться на протяжении всей жизни. Однако, для долгосрочного хранения информации необходимо ее регулярное использование и повторение.

СПОСОБЫ АКТИВАЦИИ ПАМЯТИ: МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Технологии развития памяти



АССОЦИАЦИИ

- Для начала вспомним, что запоминание у человека происходит на основе ассоциаций : например, вы ездили на море и услышали отличную новую музыку, она вам понравилась... через месяц вы в своем городе посетили ресторан, где снова играла та самая музыка, вы её заполнили вместе с рестораном. Если это предмет – его надо представить и желательно вспомнить, когда вы его последний раз видели.
- Это самый простой способ запоминания, когда вы хотите что-то запомнить, связываете эту информацию с какой-либо ассоциацией из прошлого и она уже с большей вероятностью запомнится. Кроме того это и способ тренировки памяти.

«КУБИКИ»

- Способ основан на игре под названием «кубики». Развивает память и внимание. Им тренируют летчиков, шахматистов и спецслужбы .
- Суть: нужно купить 10 одинаковых костей, по размеру и цвету, взять для начала 3, потрясти в руках (или не в руках), положить на стол, поднять руку на доли секунды и снова накрыть, так чтобы вы увидели все 3 кости, сказать, какие цифры выпали и примерное расположение кубиков. Постепенно количество костей увеличивать, попытаться довести до 10. Когда станет легко, можно заменить часть костей на другие, другого размера и цвета.
- Со временем стоит менять предметы, например, попытаться проделать такое с рисовой крупой. Упражнение повторять ежедневно по 15 минут.

УПРАЖНЕНИЕ ПИФАГОРА

- Ежедневно утром и вечером нужно прокручивать в уме все события минувшего дня, вспоминая их до самых подробностей и мельчайших деталей. Кроме того следует дать оценку собственным поступкам, совершенным за этот день, задавая себе следующие вопросы: «Что я сделал сегодня? Что не сделал должного? Какие поступки заслуживают осуждения и требуют раскачивания? Каким следует радоваться?» Освоив однодневную технику экзамена сознания, начните постепенно погружаться в прошлое, вспоминая то, что было вчера, позавчера и т.д. Если у вас достанет характера делать это каждый день, успех гарантирован (это проверено) – вашей памяти позавидует самый мощный компьютер с огромной базой данных.
- Тренируясь таким образом постоянно, вы через месяц-два научитесь держать внимание постоянно включенным... сможете мгновенно восстанавливать события любого периода своей жизни вплоть до рождения, будете легко запоминать наизусть огромные куски текста и длинные поэмы, ряды цифр, наборы предметов, гаммы цветов, мелодии и т.д.

УДЕРЖИВАНИЕ ВНИМАНИЯ

- Этот способ используют почти все участники чемпионата по запоминанию. Итак, человек может удерживать внимание на объекте до тех пор, пока он ему интересен и пока он может находить в нем что-то новое. Потом внимание ослабевает и переключается. Это доказанный факт. Суть упражнения: представьте себе любой предмет, например, ноутбук, и удерживайте мысль на нем. При этом с воображаемым предметом нельзя ничего делать, только представлять статичное изображение. Через несколько минут вы уже будете думать о чем-то другом, но не о предмете, причем, если сначала вы думали о ноутбуке, затем вы начинаете думать какая модель, затем какой производитель и т.д. Все думаю что-то свое, но у всех получается логическая цепочка. В тот момент, когда вы понимаете, что думаете уже не о предмете, вы должны пройти по вашей цепочке обратно, вспоминая каждое звено и в результате вернуться к предмету. Затем повторяем. Упражнение нужно делать ежедневно, с учетом специфики – почти где угодно.

ФОТОЧТЕНИЕ

- Фоточтение, как способ усвоения материала, разработал в свое время Пол Шил. Утверждается, что после обучения данной методике, человек сможет читать текст со скоростью около 25000 слов в минуту.
- Рассмотрим поподробнее принцип работы данной схемы: **Подготовительный этап, Предпросмотр, Собственно фоточтение, Быстрое чтение**
- Вся подготовка заключается в том, что необходимо принять удобную позу и постараться расслабиться. Этап предпросмотра подразумевает, что вы анализируете структуру текста, читаете только лишь оглавление, первую страницу и последний абзац. На этапе фоточтения вы стремительно (1 секунда – 1 лист) пролистываете текст, «делая снимки» глазами и сохраняя для себя. После чего необходимо выждать некоторое время, от часа до суток и приступить к материалу. Начинайте выборочно читать те места, где есть ответы на интересующие вас вопросы. Далее собираете все воедино и получаете целостную картину прочитанного.

СИСТЕМА ШЕДДА

- Это способ запоминания цифр по системе Шедда.
- Небольшое количество цифр, например, при запоминании исторических дат, можно запомнить методом составления специальной фразы, каждое слово в которой имеет число букв, соответствующее запоминаемой цифре. Например, если вы хотите запомнить число 375, то вам нужно придумать фразу, в которой первое слово будет состоять из 3-х букв, второе — из 7-ми, а третье слово — из 9-ти букв. (Ноль в этой системе соответствует слову из 10 букв.)
- Эффективность система Shedd значительно возрастает, когда нужно запомнить цифры, относящиеся к узко определенной теме, например, как я уже упоминал, исторические даты. В этом случае сужается круг поиска соответствующих слов, а следовательно, уменьшается затрачиваемое время.
- Например, запомнить дату рождения Клеопатры — 69 год до н.э. можно, придумав фразу — “царица-красавица” (в слове “царица” — 6 букв, в слове “красавица” — 9).
- Спартаковское восстание началось в 74 году до н.э. — вполне подойдут фразы “Спартак (7 букв) убит (4 буквы)”.

МЕТОД ЦИЦЕРОНА

- Он заключается в том, что Вы запоминаете предметы, расставляете их на заранее запомненных объектах. Это может быть Ваша квартира, путь на работу, запомненные ранее слова. Суть метода. К каждому отдельному объекту (в углах квартиры, на улицах города, к отдельным словам) Вы привязываете запоминаемую информацию.
- Правила запоминания:
 - образы «ставятся» на хорошо освещенные места;
 - маленькие образы увеличиваются до больших размеров, большие уменьшаются до маленьких;
 - связка должна быть яркой, необычной, динамичной

МЕТОД LOCI

- Смысл заключается в том, что вам даются слова, а после необходимо будет вспомнить, на каком месте по порядку они находятся. Метод LOCI очень популярен у профессиональных игроков в карты, просто он может называться по-разному.
- Самая простая схема реализуется по ходу движения на работу. Вашу квартиру надо разбить на пять участков, например: кровать, туалет, ванна, кухня и прихожая. Все эти места расположены в логическом порядке, которому будет легко следовать, и который легко восстановить в памяти. Первые пять предметов, должны ассоциироваться с предметами, находящимися в этих, заранее выбранных вами, местах.
- Точно также надо заранее разбить на пять участков дорогу на работу, например: автобусная остановка, автобус с кондуктором, газетный киоск перед метро, метро и переход через дорогу. Здесь вы будете прятать предметы с шестого по десятый. Таким образом, вы создали у себя в голове 10 loci.
- Особенность созданного фона в том, что его используют не один раз. Через некоторое время вы можете мысленно расчистить его и снова использовать. Это специальный фон многократного применения. А есть и разовые.

УСЛОВИЯ ПОСТОЯННОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАПОМИНАНИЮ

- Мини-перерывы через 40-45 минут интенсивной умственной работы.
- Большие перерывы 15-20 минут через каждые 2-2,5 часа с физической разминкой.
- Полноценный регулярный сон.
- Полноценное питание.
- Отказ от кофе и чая при переутомлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ВАЖНОСТЬ ПАМЯТИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. **Запоминание информации:** Память позволяет нам сохранять информацию, которую мы узнаем, для последующего использования. Это включает в себя знания, навыки, факты и воспоминания. Без хорошей памяти было бы трудно учиться и развиваться.
2. **Обучение и развитие:** Память помогает нам усваивать новые знания и навыки. Она позволяет нам хранить информацию, пока мы учимся, и использовать ее в будущем. Без памяти было бы невозможно обучаться и расти.
3. **Понимание и решение проблем:** Память также важна для понимания и решения проблем. Она помогает нам вспомнить прошлые решения и использовать их как основу для новых решений. Без памяти нам было бы труднее находить решения для повседневных проблем.

4. Организация и планирование: Память используется для организации наших мыслей и действий. Она позволяет нам создавать планы и следовать им, а также помогает помнить о важных событиях и датах. Без памяти мы бы испытывали трудности в самоорганизации.

5. Социальное взаимодействие: Память играет ключевую роль в социальном взаимодействии. Она помогает помнить имена, лица и информацию о других людях, что позволяет нам эффективно общаться и устанавливать связи. Без хорошей социальной памяти общение и установление связей было бы затруднено.

6. Эмоциональное благополучие: Память может быть связана с нашим эмоциональным благополучием. Она может помочь нам сохранять положительные воспоминания и воспоминания о людях, которые важны для нас, что может способствовать нашему эмоциональному благополучию.

В целом, память является важным компонентом обучения, развития и повседневной жизни, поскольку она позволяет нам сохранять, использовать и применять информацию. Хорошая память также способствует нашему социальному и эмоциональному благополучию и саморазвитию.