

# ПАМЯТЬ

- Способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта
- Функции памяти – запоминание, сохранение и воспроизведение





Основные  
процессы  
памяти

запоминание

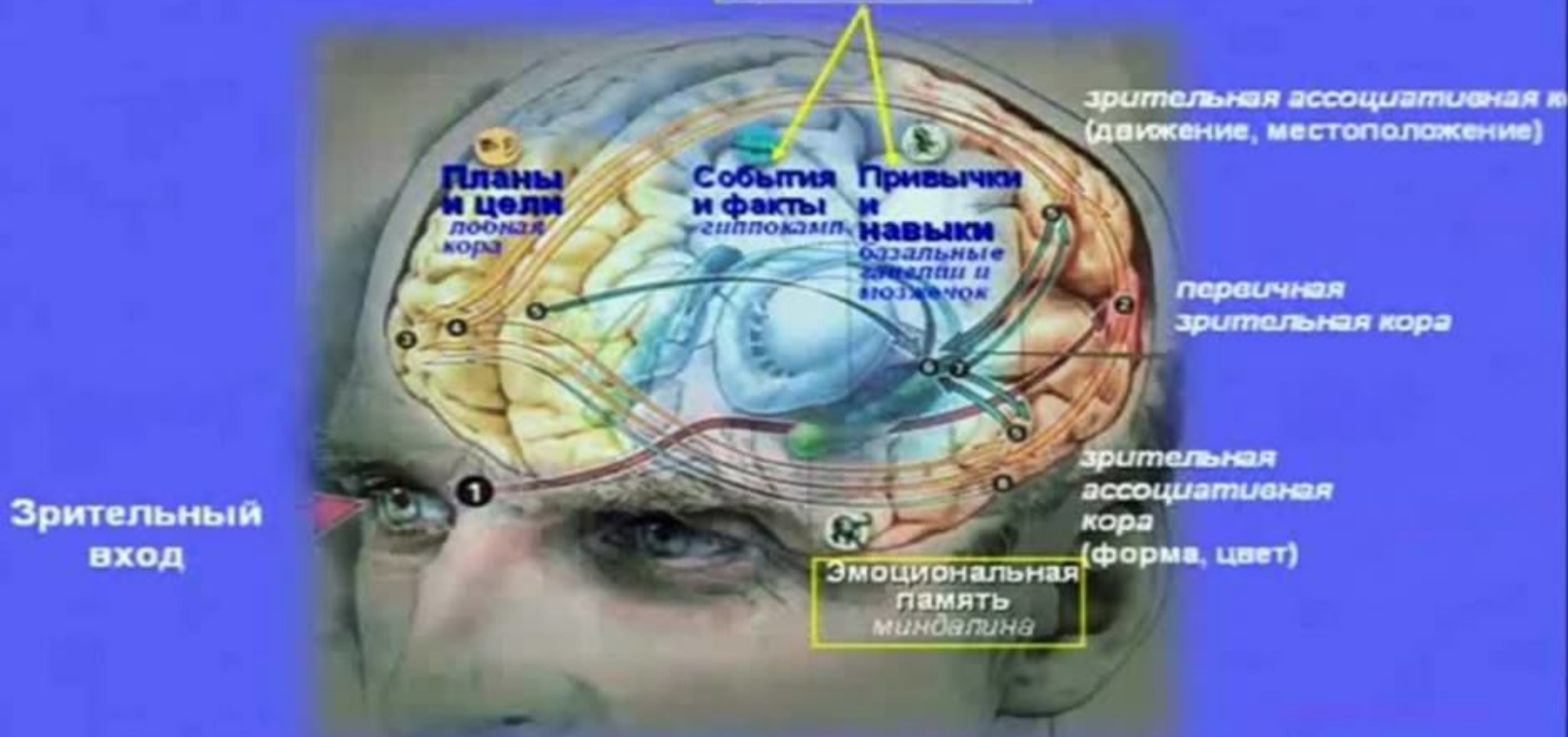
сохранение

воспроизведение

# ПАМЯТЬ

## Системы памяти в мозге человека

Два вида памяти





**зрительная  
память**

**слуховая  
память**



**осязательная  
память**



запоминание того,  
что слышал

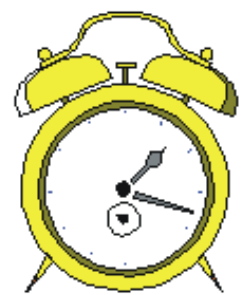
**ВИДЫ ПАМЯТИ**

запоминание того,  
что переживал, чувствовал

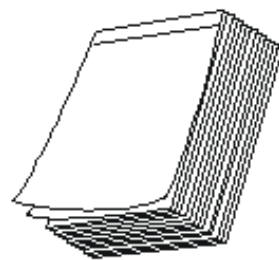
**эмоциональная  
память**



**кратковременная  
память**



**долговременная  
память**

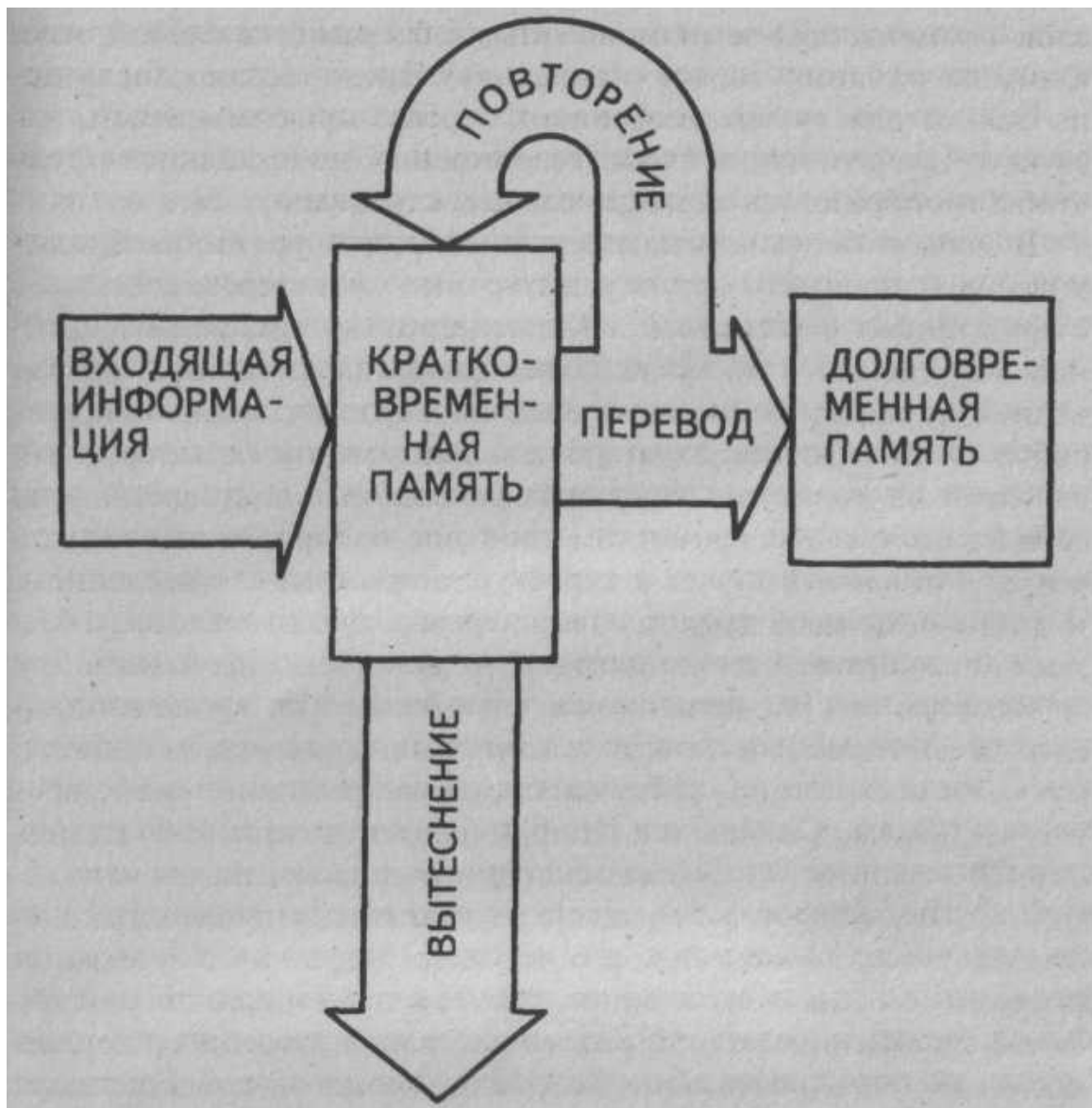


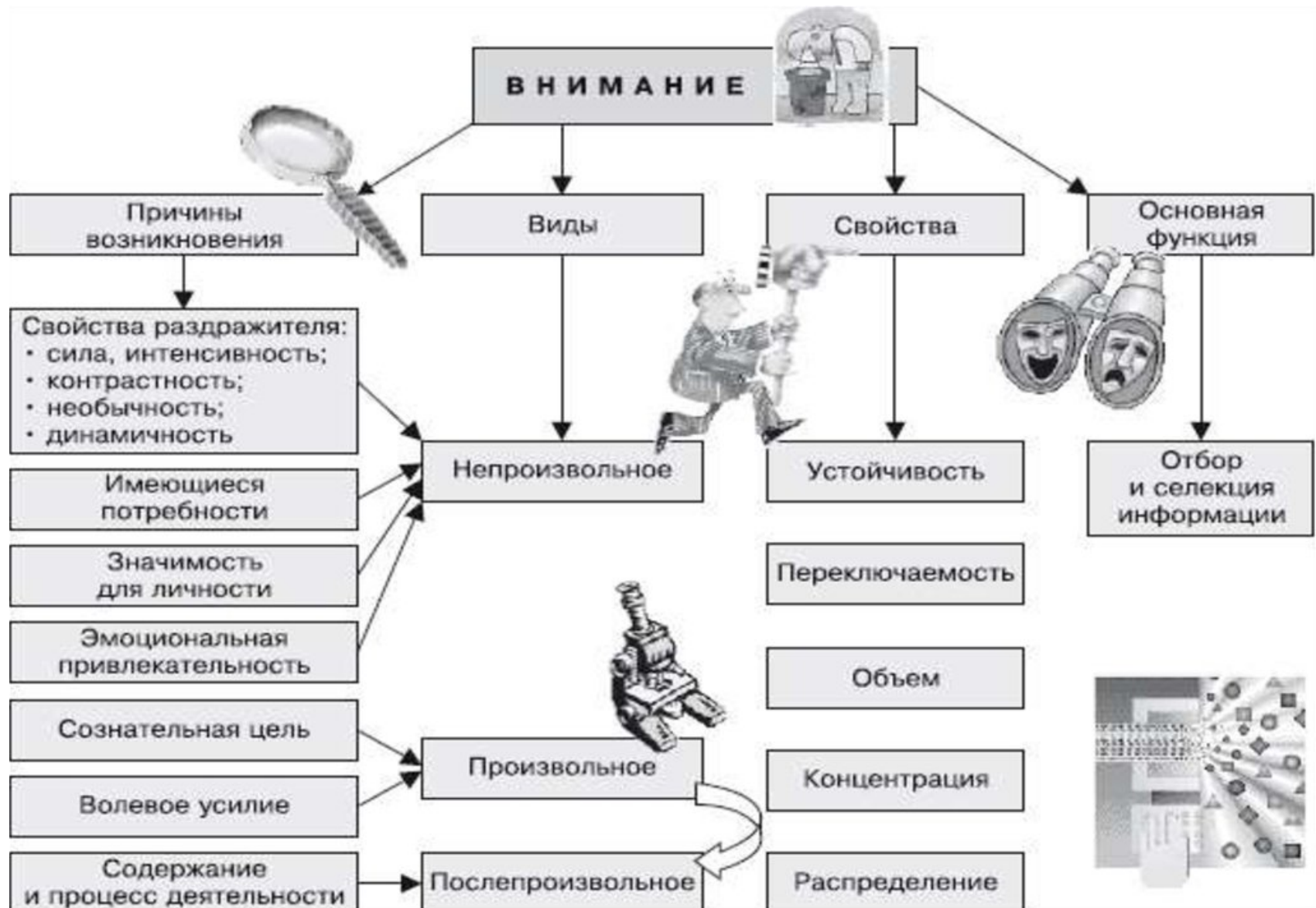
запоминание того, что видел

запоминание прикосновений

запоминание на короткий срок

запоминание на долгий срок

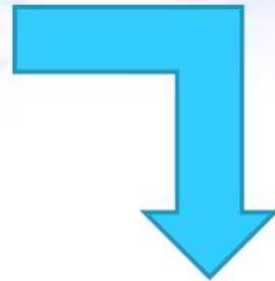




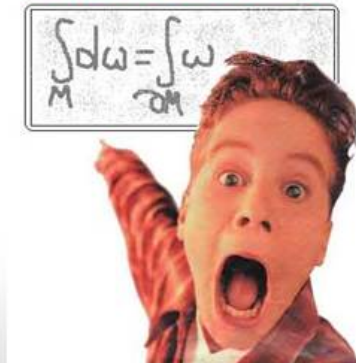
# Яркие впечатления

- *Если вы хотите, чтобы запоминание произошло быстрее, а следы хранились как можно дольше, любую информацию нужно постараться сделать такой, чтобы она выглядела как яркое впечатление.*





**СЕССИЯ!!!**



В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека.



## НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ...

Для того чтобы запомнить сложный термин, для него нужно придумать ассоциацию, рифму или прозвище.

Для того чтобы запомнить имя человека, рекомендуется пользоваться методом ассоциации или же обращать внимание на звуки, из которых состоит то или иное имя.

Учите наизусть стихи, тексты песен, иностранные слова. Ходите постоянно новыми пешими маршрутами и рассматривайте здания, которые видите.

## Чтение.

Пусть у вас появится привычка читать перед сном не менее 20 страниц из книги.

И не просто читайте, а запоминайте то, что читаете и (например, по пути на работу) пересказывайте себе прочитанное.

## Походы в магазин.

Шопинг можно превратить в тренировку памяти и внимания, если не брать с собой написанный на листике список покупок, а выучить его наизусть.

Беседы с людьми.

Внимательно слушайте собеседника, чтобы не пропустить ничего из того, что он говорит, а во-вторых, внимательно рассматривайте его, пытаюсь запомнить цвет глаз, элементы одежды и т.д.

После беседы прокрутите в голове все детали разговора и внешнего вида собеседника.

Так, вы сможете тренировать и зрительную, и слуховую память.

## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ....

Передвигаясь по улице, старайтесь запоминать номера проезжающих мимо автомобилей.

Возьмите листик и запишите имена и фамилии персонажей любимого сериала, а также – актеров, которые их играют.

Проверьте, сколько ошибок вы сделали.

Готовя новые блюда, пытайтесь запомнить рецепт, чтобы в следующий раз стряпать по памяти, а – не заглядывая в книгу рецептов.

*Сайты, которые могут помочь:*

[www.adme.ru](http://www.adme.ru)

**(обзор сайтов для тренировки  
памяти и внимания)**

[golmozg.ru](http://golmozg.ru)

[dnevnyk-uspeha.com](http://dnevnyk-uspeha.com)



Приходит старичок в аптеку и спрашивает:

— У вас есть транс-9,13-Диметил-7-(1,1,5-триметилциклогексен-5-ил-6)-нонатетраен-7,9,11,13-ол?

Аптекарьша несколько минут думает, а потом обращается к другой:

— У нас ретинола ацетат есть?

— Витамин А, что ли?

Старичок:

— Ага, он самый. Помню, что витамин, а какой — забыл!