

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Що таке пам'ять?

Виділяють такі види пам'яті за методом запам'ятовування:

- мимовільна — інформація запам'ятовується без спеціальних прийомів заучування, під час виконання діяльності або роботи з інформацією.
- довільна — цілеспрямоване заучування, за допомогою спеціальних прийомів, і ефективність запам'ятовування тут залежить від прийомів, цілей запам'ятовування;

За тривалістю збереження інформації

- сенсорна пам'ять триває 0,2 - 0,5 секунди, дозволяє людині орієнтуватися в оточенні.
- короткочасна пам'ять забезпечує запам'ятовування одноразової інформації на короткий проміжок часу - від кількох секунд до хвилини;
- довготривала пам'ять — збереження інформації протягом тривалого часу;
- оперативна пам'ять — проявляється під час виконання певної діяльності і необхідна для її виконання в кожний заданий проміжок часу.

Короткочасна пам'ять є практично повністю автоматичною і працює без якої-небудь свідомої установки на запам'ятовування. Людина може охопити поглядом близько семи предметів, запам'ятовуючи у середньому від п'яти до дев'яти одиниць інформації, які вона спроможна точно відтворити через кілька десятків секунд після їхнього пред'явлення. Тому обґрунтовано вважають, що обсяг короткочасної пам'яті становить (7 ± 2) елементи.

Довготривала пам'ять забезпечує людині тривале збереження знань, умінь і навичок, що потрібні в житті. Встановлено, що інформація найкраще запам'ятовується, якщо до неї повертатися через визначені проміжки часу. Перший складає 15-20 хв., що зв'язано з роботою короткочасної пам'яті. Через дві години в людини включаються функції довгострокової пам'яті. Найкраще повернутися до вивченого через вісім годин і через добу. Якщо ж матеріал не повторювати, він буде сприйматися як новий.

Виявляється, що пам'ять не локалізована в якійсь конкретній частині мозку; вона може залежати від зміни шляхів, якими проходять нервові імпульси при їхньому поширенні в мозку. Пам'ять можна тренувати шляхом постійного використання так, щоб між нервовими клітинами (нейронами) мозку установилися чіткі зв'язки. Події, що запам'ятовуються в короткочасній пам'яті, швидко забуваються, у той час як події, що залишилися в довгочасній пам'яті, запам'ятовуються надовго і можуть бути відновлені через багато років.

Методи покращення пам'яті

Існує чимало методів запам'ятовування:

- робити позначки в необхідних місцях;
- вести конспекти;
- періодично перечитувати книги та підручники;
- структурувати та вводити інформацію в таблиці;
- використовувати різні програми та виконувати вправи щодо загального розвитку пам'яті, тощо.

Найефективніший метод покращення пам'яті - збагачення мозку киснем, чому сприяють фізичні вправи й прогулянки на свіжому повітрі.

Бесіду веде шкільний психолог
Обльотова Н.М.

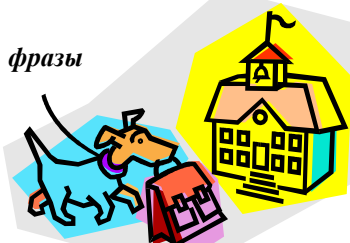
Глупец, у которого большая память, исполнен мыслей и фактов, но он не умеет делать выводов и заключений, - а в этом вся суть.

Л. Вовенарг

ФРАЗЫ ИЗ СОЧИНЕНИЙ

- Плюшкин навалил у себя в углу целую кучу и каждый день туда подкладывал.
- Во двор въехали две лошади. Это были сыновья Тараса Бульбы.
- Онегину нравился Байрон, поэтому он и повесил его над кроватью.
- Герасим поставил на пол блюдечко, и стал тыкать в него мордочкой.
- У Онегина было тяжело внутри, и он пришел к Татьяне облегчиться.
- Лермонтов родился у бабушки в деревне, когда его родители жили в Петербурге.
- Чацкий вышел через задний проход и подпернул дверь палкой.
- Герасим налил Муме щей.
- Хлестаков сел в бричку и крикнул: "Гони, голубчик, в аэропорт!"
- Отец Чацкого умер в детстве.
- Пьер был светский человек и поэтому мочился духами.
- Под старость лет его приковало к постели раком.
- Вдруг Герман услышал скрип рессор. Это была старая княгиня.
- Кабаниха нащупала у Катерины мягкое место и каждый день давила на него.
- У Ростовых было три дочери: Наташа, Соня и Николай.
- Нос Гоголя наполнен глубочайшим содержанием.
- Глухонемой Герасим не любил сплетен и говорил только правду.
- Тургенев не удовлетворяют ни отцы, ни дети.
- Пугачев пожаловал шубу и лошадь со своего плеча.

Интересные фразы
подготовил
Абаза Слава,
9Г класс



Газета издается на трех гимназических языках.

Основатель: Издательство Николаевской гимназии №2.

Редактор: О.М. Горбенко

Корректоры: Ходякова Н., Горбенко А.

Фото: кружок «Фотодизайн»

Верстка и дизайн: КП і ТБ

Адрес: ул. Адмиральская, 24. тел.: 35-22-46

Электронный адрес: g-Nic2@yandex.ru

Сайт гимназии: www.gymnasiya-2.mk.ua

Форум гимназии: www.gymnasiya-2.at.ua