**15.04.2020**

***Тема.* Навчання та пам'ять**

***Інформація для опрацювання***

***1.Що таке пам'ять?***

*Пам'ять* – це здатність психіки людини запам'ятовувати, зберігати та відтворювати отриману інформацію.

Обсяг пам'яті людини майже необмежений і оцінюється приблизно об'ємом 3\*108 біт (1 біт – приблизно відповідає слову з 5-7 букв).

Теоретично людина може засвоїти понад 10 тис. мов, що значно перевищує їхню кількість у світі.

Механізми пам'яті цікавили людей про­тягом тисячоліть.

Запам'ятовування — це утворення нових нервових зв'язків і збуджен­ня певних ділянок кори великих півкуль головного мозку.

Зберігання інформації — процес «зчеплення» нових тимчасових зв'язків із раніше утвореними вогнищами збудження, тобто утворення умовних рефлексів (асоціацій).

Відтворення — установлення тимчасових зв'язків із центрами аналіза­торів, наприклад із руховим (читання вірша напам'ять).

Забування — тимчасове чи постійне гальмування наявних тимчасових нервових зв'язків.

***2.Види пам’яті***

Сучасна фізіологія виокремлює три основні види пам'яті, які мають різні механізми збереження інформації: сенсорна, або оперативна, короткочасна й довготривала.

1. *Сенсорна(оперативна) –* виникає внаслідок проходження інформації від рецепторів до кори великих півкуль головного мозку чутли­вими нервовими шляхами;

* зберігається в нервовій системі кілька сотих секунди;
* якщо дія подразника на організм була короткочасною, то інформація, що зберігається в сенсорній пам'яті, може не усвідомлюватися людиною, але якщо такий короткочасний вплив буде повторюватися – можливе виникнення у людини підсвідомих бажань.

1. *Короткочасна пам'ять* – забезпечує збереження інформації протягом декількох секунд;

* обсяг цієї пам'яті обмежений і залежить від віку людини;
* під час перебування інформації в короткочасній пам'яті відбувається ні­бито її постійне повторювання за рахунок внутрішньої мови;
* якщо інформація потрапляє одноразово, то здебільшого вона не залишає ніяких слідів, тобто від­бувається її забування*.*

1. *Довготривала пам'ять* – має майже необмежений обсяг і зберігає інфор­мацію протягом багатьох років;

* на ній ґрунтуються про­цеси набуття та закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале використання в діяльності людини(якщо дитина в першому кла­сі навчилася писати літери, то ніколи вже не забуде, як це робиться).

Залежно від інформації, що запам'ятовується, розрізняють декілька видів пам'яті:

* *рухова пам'ять* – запам'ятовування й відтворення людиною пев­них рухів. Вона проявляється в різних видах ігрової, спортивної та трудової діяльності тощо.
* *образна пам'ять* – пов'язана з процесами відчуття та сприйняття, тоб­то з формуванням чуттєвих образів (розрізняють *зорову* (обов'язкова для художників), *слухову* (обов'язкова для музикантів) і *нюхову* (обов'язкова для дегустаторів) пам'ять).
* *емоційна пам'ять* – пов'язана із запам'ятовуванням і відтворенням тих емоцій та почуттів, які людина пережила в минулому.
* *словесно-логічна пам'ять* – подразником є *слово (*пам'ять на думки, почуття, судження, важлива для навчання й наукової діяльності).

***3.Запамятовування, відтворення та забування***

Всі предмети й події запам'ятати неможливо. Пам'ять і запам'ятовування людини мають вибірковий характер.

Запам'ятовується:

1. усе те, що відповідає потребам людини, її запитам, уподобан­ням, те, що для неї є найважливішим: для трудової або навчальної діяльнос­ті, для здоров'я;
2. те, що збігається з характером людини, її захопленнями, те, що зацікавлює гарним виглядом, поліпшує настрій;
3. деякі люди мають схильність до запам'ятовування негативних явищ.

Необхідною умовою запам'ятовування є концентрація уваги.

*Увага* — це здатність психіки людини виокремлювати з безлічі різнома­нітних подразників ті, які мають для неї біологічне або соціальне значення, і зосереджува­тися на них.

*Запам’ятовування є:*

1. *Мимовільне запам'ятовування* відбувається без спеціально поставленої мети: «Це треба запам'ятати!»(читаючи книжку, ви легко при­гадаєте або зможете переказати сюжет).
2. *Довільне запам'ятовування* пов'язане з необхідністю щось запам'ятати у зв'язку метою або коли людина ставить собі завдання: «Це треба запам'ятати!». Залежно від того, наскільки людина розуміє матеріал, довільне запам'ято­вування поділяють на два види:

* *Механічне запам'ятовування* — без усвідомлен­ня суті того, що вивчається. Цей вид пам'яті дуже короткочасний (зазубрив, здав, забув) і має малий обсяг.
* *Змістове (логічне) запам'ятовування* ґрунтується на розумінні ма­теріалу, що вивчається.

Умови запам'ятовування:

* постійне тренування пам'яті,
* з'ясування мети (для чого мені це потрібно: щоб отримати хорошу оцінку, щоб не лаяли батьки, щоб стати фахівцем),
* пошук логічних зв'язків між предметами й яви­щами.

*Відтворення —* один з основних процесів пам'яті. Якщо людина може відтворити вивчене, то це свідчить про міцність запам'ятовування.

Форми відтворення:

1. упізнавання предметів, явищ і подій під час повторного їх сприйняття;
2. спомин – без повторного сприйняття того, що спливає в пам’яті(необхідно розказати вірш вивчений 10 років тому);
3. пригадування – якщо не можемо пригадати, прикладаємо вольові зусилля.

*Забування* — процес, зворотний запам'ятовуванню.

Воно виявляється у:

* втраті чіткості того, що було запам'ятовано;
* зменшенні його обсягу;
* ви­никненні помилок у відтворенні;
* повному зникненні отриманої раніше ін­формації.

Забування — також важливий для людини процес, бо він звільняє місце для утворення нових нервових зв'язків.

Забування:

1. повне – ні за яких обставин не можемо пригадати;
2. неповне – за певних умов пригадуємо.
3. **Опрацювати §51 підручника .**
4. **Виконати домашні завдання на с.199.**