

## ТЕМА

## НОМЕРА

- Наша пам'ять

## СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося 2  
з Смирновим  
А.О.

Поняття 2  
"пам'ять"

Рекомендації з 2  
розвитку пам'я-  
ті

«Навіщо ка- 3  
жуть спасибі»  
В.О.Сухомли-  
нський

7 цікавих 4  
фактів про  
пам'ять люди-  
ни

## У НАСТУПНО- МУ НОМЕРІ:

- Обираємо здоров'я

# Пам'ять

— одна із психічних функцій і видів розумової діяльності, призначена зберігати, накопичувати і відтворювати інформацію. Завдяки пам'яті ми використовуємо у повсякденному житті свій власний досвід і досвід попередніх поколінь. Чи можна якось поліпшити її? Від чого вона залежить? Спробуємо відповісти на ці питання.

Пам'ять короткострокова і довготривала

Пам'ять буває двох видів — короткострокова, або оперативна, і довготривала. Студенти під час сесії примудряються за ніч «заложити» у свою пам'ять величезну кількість відомостей, які зникають зразу після екзамена.

Враження, повторення і асоціація

Середня людина використовує не більше десяти відсотків вроджених можливостей своєї



пам'яті. Остальні дев'яносто відсотків пропадають, тому що ми не вміємо користуватися природними законами запам'ятовування. А ці закони дуже прості. Їх три — враження, повторення і асоціація.

Можливості пам'яті безмежні. Вважається, що доросла людина може запам'ятати від двадцяти до ста тисяч слів. Є люди, наділені феноменальною пам'яттю. Олександр Македонський пам'ятав імена всіх своїх воїнів. Академік Абрам Іоффе знав напам'ять всю таблицю логарифмів.

Пам'ять індивідуальна

На пам'ять впливає безліч факторів. Хтось краще запам'ятовує те, що побачив, хтось — що почув. У таких випадках говорять про зорову або слухову пам'ять. Краще запомінається предмет, цікавий.

Розсіяність — не признак поганої пам'яті

З поганою пам'яттю нерідко зпутують розсі-

янність. Але розсіяні люди просто занурені у свої думки, їх думка сконцентрована, але на чомусь іншому, а побутова інформація їм не цікава. Ослабленню пам'яті перешкоджають запахи. Це пояснюється сусідством Центру нюху з «запам'ятовуючою» зоною мозку.

З віком пам'ять погіршується не завжди

-Скарги на погану пам'ять частішають після 40 років і тим більше в літньому віці. Насправді, це не зовсім так. Просто після завершення активного навчання відпадає необхідність щось завчати, пропадає навик напружати пам'ять, і вона «детренується». Актори, яким доводиться вчити нові ролі все життя, і в старості справляються з довгими текстами.

Уміння забувати

Все пам'ятати неможливо. Уміння забувати має величезне значення в житті людей. Мозок повинен звільнитися від непотрібного грузу відомостей. Пам'ять так сама регулює навантаження, готується до прийому нової інформації. При цьому стара інформація не зникає безслідно, але переходить з активної пам'яті в пасивну, звідки її можна витягти. Це хороша властивість зберігає багатьох людей у трагічних ситуаціях.

Пам'ять можна поліпшити

У більшості випадків пам'ять можна поліпшити. Раніше вважалося, що у дорослої людини клітини мозку — нейрони — не діляться і поступово відмирають. Але це не так. Результати останніх досліджень говорять про те, що нейрони діляться даже в 70-річному віці.

# Знайомимося з відомими психологами



**Смирнов Анатолій Олександрович** (5 листопада 1894 - 24 травня 1980) - радянський психолог, дійсний член АПН СРСР, доктор психологічних наук, професор. Після закінчення в 1916 р. історико-філософського факультету Московського університету працював в Інституті психології. У 1945-1972 рр.. - Директор Інституту психології АПН СРСР.

Експериментальні дослідження Смирнова присвячені проблемам психології зорового сприйняття й пам'яті, в яких була зроблена спроба показати залежність запам'ятовування від будови діяльності, в яку воно включено

## Рекомендації з розвитку пам'яті.

1. Учи з бажанням знати і пам'ятати.
2. Ретельно аналізуй і осмислюй весь матеріал, який запам'ятовуєш.
3. Використовуй під час запам'ятовування плани, схеми, смислові опори, проблемні ситуації.
4. Запам'ятовуй матеріал частинами.
5. Краще вчи по одній годині сім днів, ніж сім годин за один день.
6. Після математики вчи історію, після фізики – літературу; краще запам'ятовується різноманітне.
7. Переказуй матеріал, став собі запитання і відповідай на них.
8. Чергуй види діяльності: складні завдання та прості, працю й відпочинок.
9. Якщо отримав завдання у вівторок, а відповідати потрібно в п'ятницю, не чекай четверга; учи одразу, а в четвер тільки повтори.
10. Використовуй свої знання в діяльності.
11. Пам'ятай, що краще запам'ятовується початок і кінець, гірше – середина. Тож на середині уроку спробуй бути більш уважнішим.

Бог дав нам  
пам'ять,  
щоб у нас  
завжди були  
троянди в  
грудні.  
Джеймс  
Метью Баррі

## Із психологічного довідничка

**Пам'ять** (англ. memory) - запам'ятовування, збереження і наступне відтворення індивідом його досвіду. Фізіологічною основою пам'яті є утворення, збереження та актуалізація тимчасових зв'язків у мозку (див. мнем, Пам'яті фізіологічні механізми, Сліди пам'яті, енграма). Тимчасові зв'язку

та їх системи утворюються при суміжному у часі дії подразників на органи чуття і за наявності у індивіда орієнтування, уваги, інтенсусу до цих подразників.

Основні процеси пам'яті : запам'ятовування, збереження, відтворення, впізнавання і забування. Запам'ятовування - головний процес

пам'яті, від нього багато в чому залежать повнота, точність, послідовність відтворення матеріалу, міцність і тривалість його збереження. Запам'ятовування і відтворення здійснюються у формі мимовільних або довільних процесів. Забування зазвичай протікає як мимовільний процес.

## Навіщо кажуть "Спасибі"



Ми ж не вовки, а люди...

### Із Вікіпедії

**Ввічливість** — риса характеру, яка характеризує особистість хорошими манерами, добрими вчинками та освіченістю. Під ввічливістю зазвичай розуміють вміння шанобливо і тактовно спілкуватися з людьми, готовність знайти компроміс і вислухати протилежні точки зору. Ввічливість вважається вираженням хороших манер і знання етикету.

Дрімучим лісом йшло двоє подорожніх. Дідусь і хлопчик. Було жарко і хотілося пити.

Нарешті вони прийшли до струмка. Тихо дзюрчала холодна вода. Мандрівники нахилилися, напилися. Дідусь сказав: - Спасибі тобі, струмочку.

Хлопчик усміхнувся.  
- Чого ти усміхнувся, хлопче? - запитав дідусь.

- Навіщо ви, дідусю, сказали струмкові "Спасибі"? Він же не жива істота і не дізнається про вашу подяку, не почує ваших слів.

- Це так. Якби води напився вовк, він міг би і не дякувати. Ми ж не вовки, а люди. Розумієш, навіщо людина каже "Спасибі"? А знаєш, кого це слово вшановує, звеличує, підносить?

Хлопчик замислився. Він ще ніколи не думав над цією мудрою істиною. Тепер саме час був подумати: дорога через ліс ще довга.

## Ніякої логіки

У мене у дворі знаходиться дивна річ. У неї є одна властивість, яке не піддається законам логіки. Чим більше витягують з неї, тим більшого розміру вона стає.

Як ви вважаєте, що це таке?

### Відповідь до математичної головоломки із випуску 1

Тут вам треба розв'язати рівняння. Нехай невідома кількість монет буде  $x$ . Тоді ми отримемо рівняння наступного виду

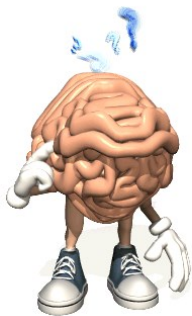
$$0,25x + 0,50x + 1x = 700$$

$$1,75x = 700$$

$$x = 700 : 1,75$$

$$x = 400$$

Тобто ми отримали, що в скарбниці у старенького 400 монет достоїнством 25 копійок, 400 монет достоїнством 50 копійок і 400 монет достоїнством 1 крб



Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія  
М.Новомиргорода  
Психологічна служба

## Наша адреса

Кіровоградська область  
м.Новомиргород  
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: [zlato\\_kg@mail.ru](mailto:zlato_kg@mail.ru)

**До успіху немає ліфта, треба підніматися по сходах.**

Електронна скринька довіри

**dovirazlato1@yandex.ru**

*Надсилайте свої листи з пропозиціями, проблемними питаннями, що хвилюють вас. Працівники психологічної служби та адміністрація закладу обов'язково допоможуть вам в межах своїх можливостей*



Конфіданційність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

## Цікаві факти про пам'ять людини.

Завдяки своїй пам'яті людина може запам'ятовувати величезну кількість інформації. На людську пам'ять впливає цілий ряд факторів, що обумовлюють якість запам'ятовування. Вчені останнім часом шукають і вивчають ці чинники. Про це докладніше розкажуть **цікаві наукові факти про пам'ять**.

1. Вчені експериментально довели, що спогади, асоційовані зі **звучком**, краще запам'ятовуються, якщо програти цей звук, коли людина буде спати.
2. З віком пам'ять погіршується. Але вчені провели експеримент, в ході якого з'ясувалося, що можна поліпшити пам'ять у похилому віці завдяки **нагадуванням**. Людині просто потрібно оточити себе нагадуваннями про те, що потрібно запам'ятати, і це не обов'язково повинні бути тільки текстові підказки.
3. Людина може **навчитися забувати певну інформацію**. Під час

процесу придушення спогадів діють ті ж частини мозку, що активізуються при стримуванні рухового імпульсу (наприклад, коли ми утримуємося, щоб не зловити предмет, що летить в нашу сторону). Але поки цей метод не отримав більш ретельної розробки, можна забути лише нейтральні спогади.

4. Докозагексаєнова кислота — важливий елемент у формуванні пам'яті. Вчені з'ясували, що дієта з високим вмістом **насичених жирів і фруктози** може знижувати рівень цієї кислоти в



організмі, що перешкоджає здатності запам'ятовувати і зберігати інформацію.

5. Вивчення **другої мови** найкращим чином позначається на стані пам'яті. Особливо корисно вивчати другу мову в дитячому віці, це принесе користь на все життя. На пам'ять і контроль спогадів впливають **метафори з реального світу**. Наприклад, в результаті експерименту з'ясувалося, що те, як людина поводить себе з листком паперу з записаними там думками, безпосередньо впливає на запам'ятовування цих думок. Люди, які записували думки на папері, а потім недбало бгали її, гірше запам'ятовували інформацію. А ті люди, які акуратно склали папір, краще запам'ятали записані там думки.