



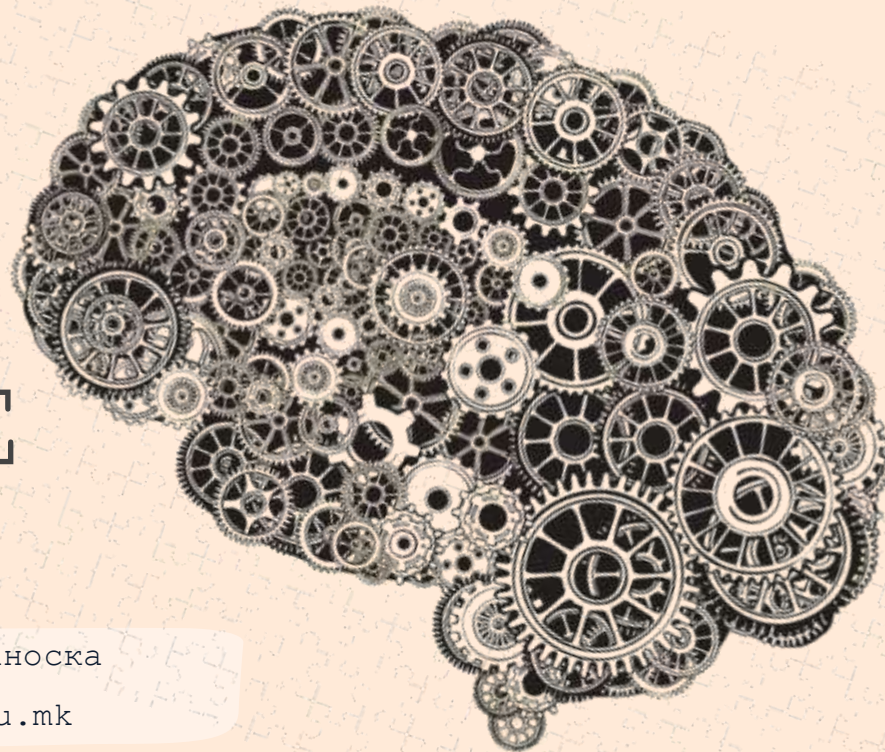
ФИЛОЗОФСКИ
ФАКУЛТЕТ - СКОПЈЕ



"Ss. Cyril and Methodius" University - Skopje
FACULTY OF COMPUTER
SCIENCE AND ENGINEERING



ПОМНЕЊЕ И ЗАБОРАВАЊЕ



Проф. д-р Калина Сотироска Иваноска

kalina.sotiroska@fzf.ukim.edu.mk

1. ПОМНЕЊЕ

ЛАВ

МЕЧКА

КУЧЕ


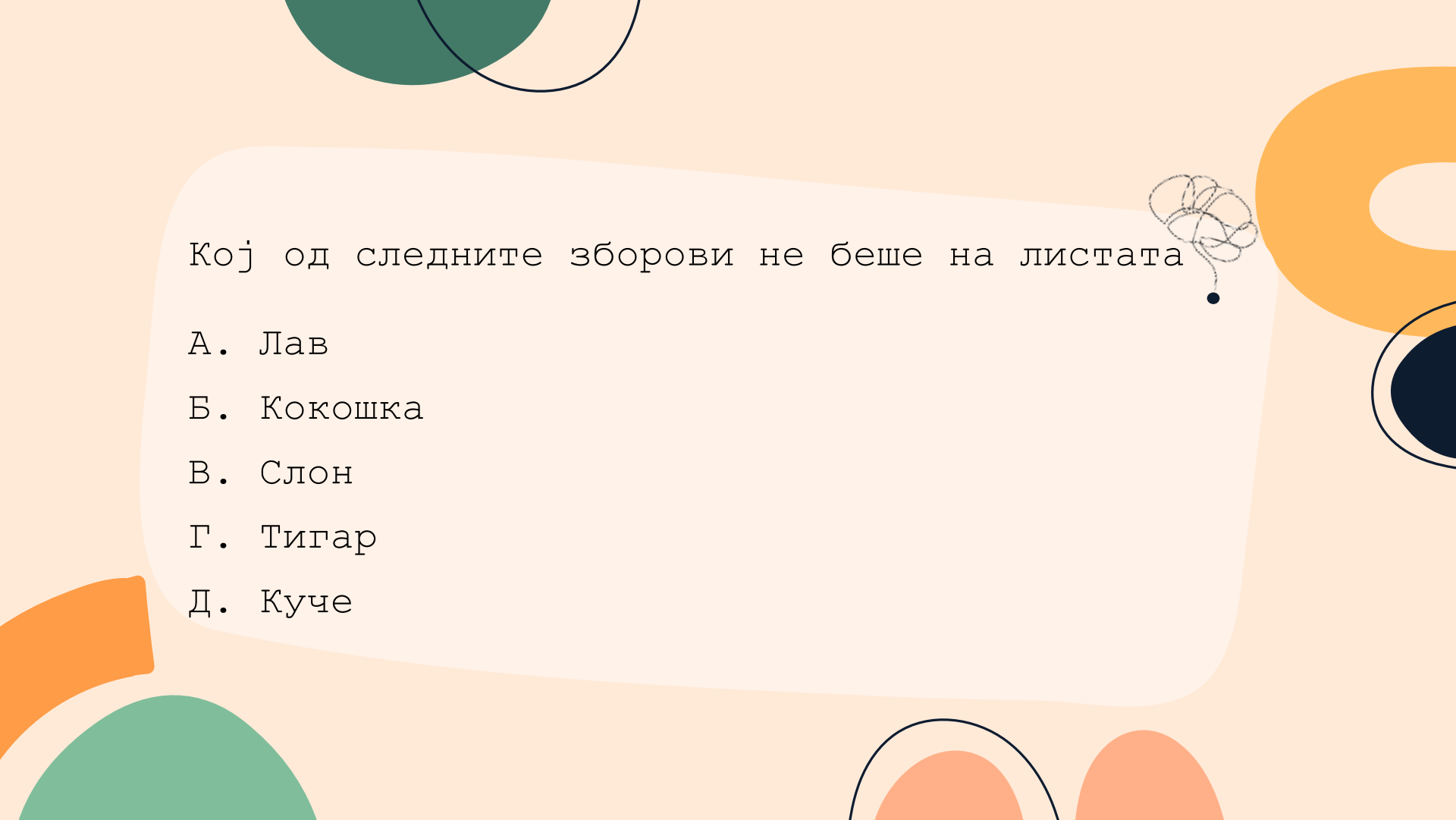
КРАВА

ПРАСЕ

СЛОН

ЖИРАФА

КОКОШКА



Кој од следните зборови не беше на листата

А. Лав

Б. Кокошка

В. Слон

Г. Тигар

Д. Куче



ОМРАЗА

СРЕЌА



ИРИТАНТНОСТ

ЛУДИЛО

БЕС

РАЗЈАРЕНОСТ

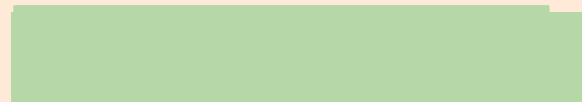
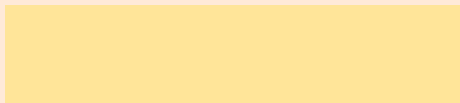
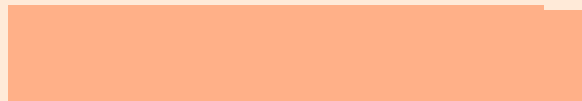


СМИРЕНОСТ

ГНЕВ

РАЗБЕСНАТОСТ







ЛУТ?

Очекување дека ќе биде дел од списокот...

ПОМНЕЊЕ

Процес кој помага да се запознае објективната стварност

Има органски основи во кортексот

психичка особина

претставува способност да се обноват содржини кои порано се учени



Здржување или заборавување на она што е учено, препознавање на она што е учено и повторување (сеќавање) на она било учено



МАНИФЕСТАЦИИ НА ПОМНЕЊЕТО

1

ЗАДРЖУВАЊЕ

(ретенција)

ПРВО Е!

2

ПРЕПОЗНАВАЊЕ

(рекогниција)

Кога препознаваме некого или нешто дека биле дел од нашето искуство, биле перципирани

3

ПОВТОРУВАЊЕ, СЕЌАВАЊЕ

(репродукција)

- Способност нештата да се повторуваат без нивно присуство
- Порано учен материјал, доживувања, впечатоци
- Претстави-ментални слики на појави и предмети кои биле во нашата перцепција (разлика од перцепциите помалку живи, фрагментирани, помалку постојани)
- Ејдетски слики многу пластични слики кои се менуваат според интересирањата за дел од сликата

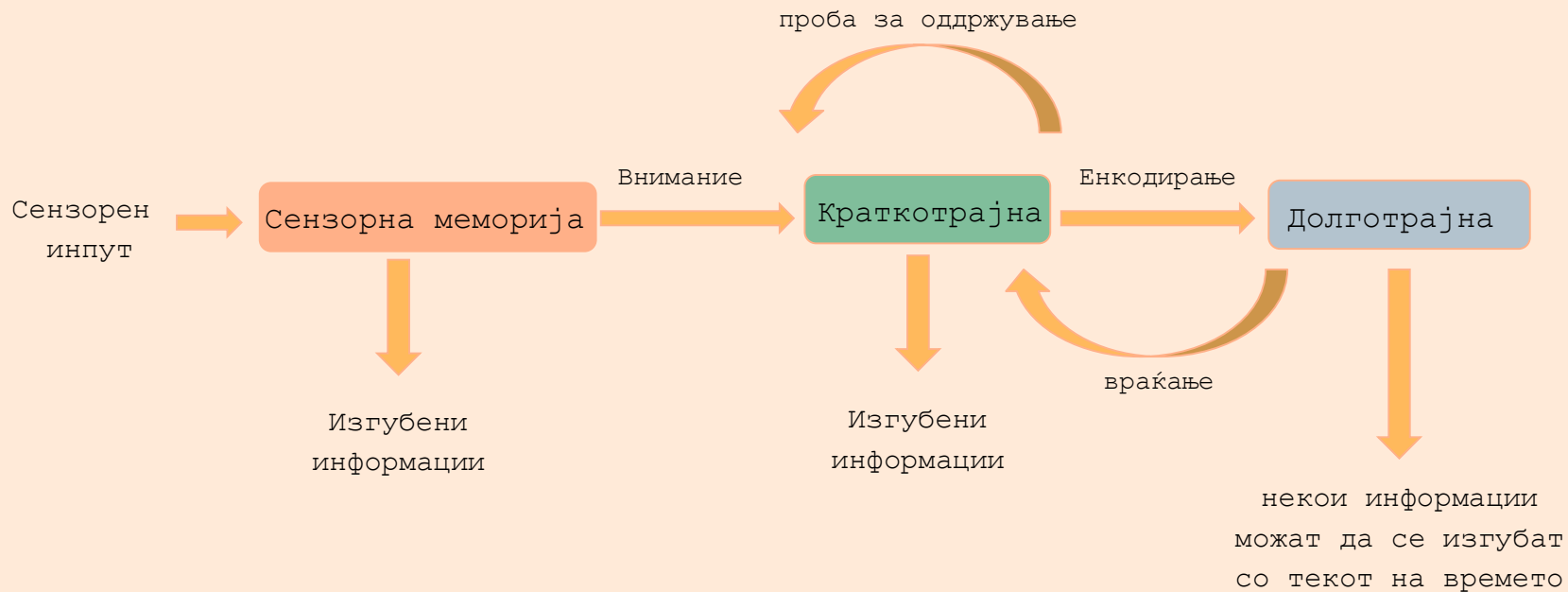
РАСИПАН ТЕЛЕФОН

ШИРЕЊЕ ГЛАСИНИ



КРАТКОТРАЈНА МЕМОРИЈА

ДОЛГОТРАЈНА МЕМОРИЈА



МНЕМОНИЧКИ ТЕХНИКИ

техники за учење кои ни помагаат да ги организираме, задржуваме и запомнуваме информациите, правејќи го потсетувањето лесно

наставниците во училиште за да им помогнат на учениците да запомнат и да научат списоци, зборови, концепти кои инаку тешко се паметат и се сеќаваат

исто така се користат од сите нас во секојдневниот живот





МЕТОДОТ НА ЛОЦИ

- Овој метод користи визуелизација за организирање и потсетување на информации
- Овој метод работи на претпоставка дека е полесно за нас да запомниме локации што ни се познати
- Ако поврземе предмети со овие локации, станува полесно да ги запаметиме
- Помислете на место кое добро го познавате (вашата куќа) и ментално поминете низ него
- Поврзете го секој објект со локација на местото
- Кога треба да се потсетиме на списокот (предметите), едноставно помислете на куќата и сите локации за кои сте помислиле



МЕТОДОТ НА ЛОЦИ

- Како би го користел овој метод за да се сетам на списокот за купување
- ВЛЕГУВАМ ВО МОЈАТА ДОМА
- Свртувам клуч пред влезната врата и влегувам во мојата спална соба
- Ги ставам клучевите во вазна
- Го отворам шкафот за да ги ставам патиките
- Влегувам во бањата за да ги мијам рацете
- Има клуч што го ставив во отворот е јаболко. • Во вазната со цвеќе има шпагети. • Го отворам шкафот и ја ставам крпата за бришење. • Влегувам во бањата за да мијам леб

МЕТОД НА ПОВРЗАНОСТ

- Синџир метод
- Работи на концептот на создавање живописна слика што ги поврзува различните елементи од списокот што треба да се запаметат
- Мојот список со јаболка, прашак за перење, тешенини, леб може да се запомни на овој начин
- Јас се визуелизирам себе си како крупна (како јаболко) со крпа за бришење на главата, држејќи шпагети во едната рака и леб во другиот!



МЕТОДОТ НА ПРИКАЗНАТА

- е сличен на методот на врска
- создаваме приказна со елементите од списокот што треба да се запаметат
- Ни помага да ги запомниме настаните по логичен редослед
- Приказната што ја создадов со мојот список за купување е како што следува: Мила стоеше пред нејзината куќа и јадеше јаболко, пристигна девојка-питачка со коса како шпaгети и валкана крпа за чистење во раката. Таа рече дека е гладна. Мила и даде малку леб да јаде.

МЕТОД НА ПРВАТА БУКВА

- Првите букви од списокот што треба да се запомни се користат за да се направи реченица или песна што може лесно да се запомни
- Ова е најчесто користената менемоника во училиштата
- од првата буква од секој збор што треба да се запомни се создава нов збор
- ако одиме да пазариме и сакаме да ја запомниме целата листа на производи кои ни се потребни, доволно е да го запомниме само зборот ПРОЛЕТ: пиперки, ротквици, овесни снегулки, леб, тиква
- Леб, крпа за бришење, шпaгети, јабо̀лко
- Уран, Марс, Венера, Плутон, Сатурн, Јупитер

убава мајка, Весна,

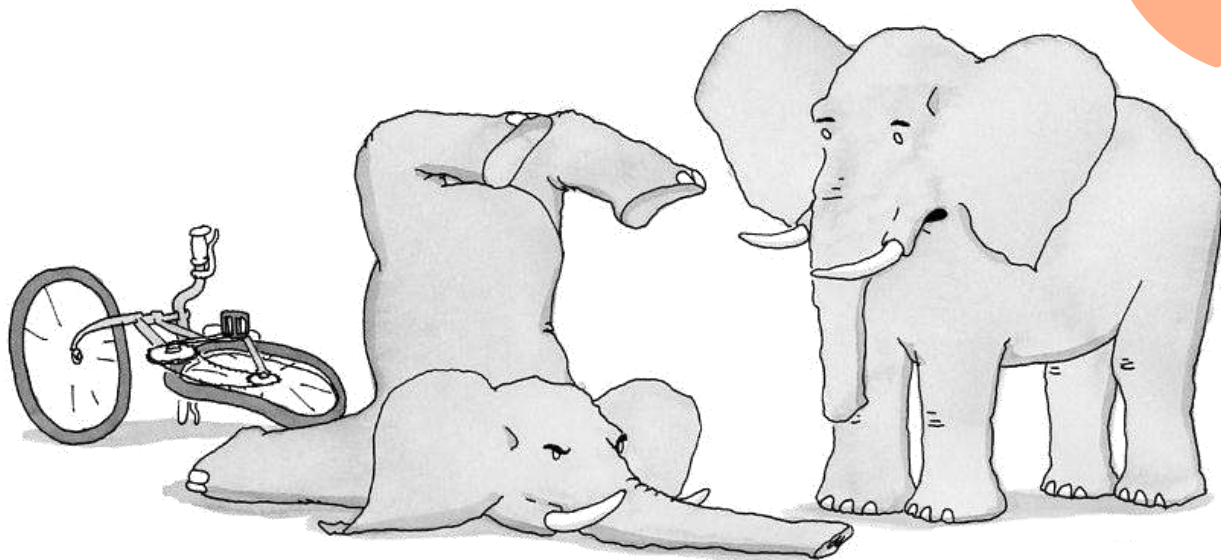
прави сладолед од јогурт

БРОЕВИ ПРЕКУ РЕЧЕНИЦА

- Доколку треба да запомните некој долг број, тоа може да го направите на тој начин што ќе смислите реченица во која секој збор последователно ќе се состои од толку букви колку што изнесува соодветниот број.
- Ако треба да го запомните телефонскиот број 2232 628, може да го запомните преку реченицата „Ми се оди во Лондон на прошетка“

ИНДИВИДУАЛНИ РАЗЛИКИ ВО ПОМНЕЊЕТО

- Како способност помнењето
- Се разликуваат по општата и способност за помнење, развојот и нивото на специфичните способности на помнење (аудитивни, визуелни...)
- **Брзина на запомнување** -бројот на повторувања
- **Трајност на помнењето** -научените податоци да се задржат подолго време
- **Услужливост на помнењето** - да користат податоците кога ни се потребни, во вистинско време



Еднаш кога ќе научиш, никогаш нема
да заборавиш...

2.

ЗАБОРАВАЊЕ

- Кога не сме во состојба да го репродуцираме или препознаеме материјалот кој порано се учел
- Спротивно на помнењето



КРИВА НА ЗАБОРАВАЊЕ



1 час 56% од информациите се забораваат за еден час

1 ден 66% од информациите се забораваат за еден ден

6 дена 75% од информациите се забораваат за 6 дена



ПРИЧИНИ ЗА ЗАБОРАВАЊЕ

- **Теорија за вечноста на помнењето**
- Нема забораване, ситуации да се сети на своите најрани и заборавени доживувања (хипноза, хируршки зафати)
- Хипермнезии-живи сеќавања како на филм
- **Теорија на неупотреба на траги во кортексот**
- Енграмите не се употребуваат, не се обновуваат и се бришат
- **Теорија на изменети услови при репродукција**
- Условите под кој еден материјал се репродуцира не се исти со условите под кој се усвојува (заради надворешни и внатрешни услови-состојба на свеста)
- **Теорија на потиснување**
- Фројд- нема забораване туку несвесно ги потиснуваме непријатните содржини од свеста во потсвеста
- **Теорија на активно забораване**
- Забораването е поголемо ако по учењето човекот е активен, отколку ако по учењето спие
- Забораването не е пасивен процес, настанува заради активноста на човекот



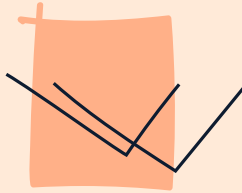


РЕТРОАКТИВНА ИНХИБИЦИЈА

- Она што го учиме или доживуваме сега, ни пречи да се сетиме на она што порано сме го учеле или доживеале
- Се сретнат другари од основно, едниот завршил факултет другиот средно

Фактори кои влијаат

1. временското растојание
2. Сличноста на двете содржини
3. Степен на наученост на материјалот
4. Разбирање на смислата на содржината
5. Видот на содржината на материјалот кој се учи

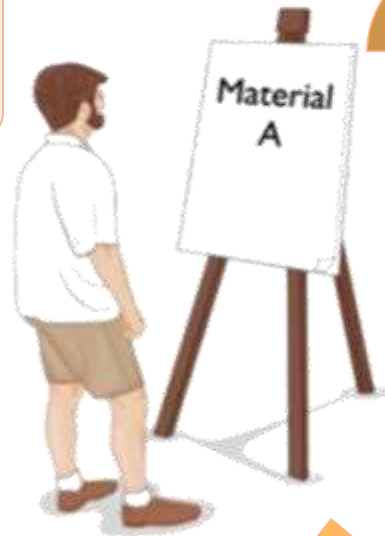




ПРОАКТИВНА ИНХИБИЦИЈА

Кога порано научениот
материјал му пречи на
сеќавањето на новонаучениот
материјал

прво
учено



Проактивна
инхибиција

Ретроактивна
инхибиција



подоцна
учено

If my memory loss gets any worse, I'll be able to plan my own surprise party.



som^{ee}cards
user card

БЛАГОДАРАМ ЗА
ВНИМАНИЕТО!!!