**Universitatea din craiova**

**facultatea de automatica, calculatoare Si electronica**

**MEMORIA - PROCES PSIHIC**

Profesor indrumator : **Cristian Novac**

Student : **Vasile Sebastian Costinel**

An de studiu : II

Grupa : CEN 2.2 (10206B)

Specializarea : Calculatoare cu predare in limba engleza

Cuprins

1. **Ce este memoria?.................................................................................... 3**
2. **Definitie.................................................................................................... 4**
3. **Despre memorie ..................................................................................... 4**
4. **Caracteristicile memoriei....................................................................... 6**
5. **Tipuri de memorie ................................................................................. 9**
6. **Antrenarea memoriei ............................................................................ 14**
7. **Concluzie................................................................................................. 17**
8. **Bibliografie.............................................................................................. 18**

**Ce este memoria?**

**Conceptul de memorie** este un concept complex, cu multiple semnificații care se referă la un ansamblu de procese biofiziologice și psihologice, memoria fiind funcția psihică de bază care face posibile fixarea, conservarea, recunoașterea și reproducerea informațiilor și trăirilor noastre. Deși în esența, memoria reflectă experiență trecută a persoanei, ea este permanent raportată la prezent, la cerințele actuale și de perspectivă ale activității.

Alte accepții ale termenului “memorie” sunt, așa cum se poate cîți în dicționare, cele de “reprezentare mintală”, “păstrare în amintire”, “minte”– prin extrapolare, “amintire despre oameni celebri și despre evenimente marcante din trecut, păstrată de posteritate”, sau “parte componența a unui ansamblu electronic de calcul”. Ceea ce ne interesează în demersul nostru este, însă, procesul psihic al memoriei.

Menținând relații strânse cu toate procesele psihice, mai simple sau mai complexe, memoria îndeplinește un rol important în organizarea și reglarea comportamentului,în mod deosebit în învățare, formă superioară a activității umane, dar, deși formele de învățare se sprijină și îmbogățesc în conținut memoria, între memorie și învățare nu se poate pune semnul egal.

La succesul învățării contribuie nu numai memoria, ci toate procesele psihice și însușirile personalității.

**Definitie**

Memoria este procesul psihic cognitiv superior care asigură continuitate vieții și prin care se întipărește, se păstrează și se reactualizează experiență noastră. Este, deci, un proces psihic fundamental.

Prin memorie, se codifică , se înmagazinează și se refolosesc, ori de câte ori este nevoie, informațiile acumulate în cursul vieții oamenilor – sub formă de imagini ale obiectelor și fenomenelor, ale unor fapte, evenimente și situații, că și sub formă de scheme, operații, cunoștințe, idei, norme, impresii din diferite domenii de activitate, ori sub formă de trăiri afective.

**Despre memorie**

Deși apare că o bancă de date când e vorba de trecutul nostru, de bagajul nostru de cunoștințe, de propria noastră identitate și formație profesional-culturală, nu trebuie să ne închipuim memoria că un depozit de dosare în care este stocată întreagă noastră experiență. Când facem apel la datele memoriei, ne întoarcem imaginar la situația inițială de înregistrare a materialului de memorat, iar creierul nostru reproduce ceea ce s-a fixat atunci – exact sau cât mai aproape de exact.

Conexiunile temporare care se compun și se recompun, fiziologic vorbind, sunt foarte complexe. Se știe că, la nivelul cortexului, unele celule au rolul de condensatori de energie, fiindu-le propriu fenomenul de remanentă în legătură cu ceea ce s-a înregistrat anterior. Cercetări mai recente ale psihologilor din Princeton, S.U.A., coordonate de Kenneth Norman, folosind o tehnică performanță de scanare a activității cerebrale (funcțional magnetic resonance imaging), au detectat porțiunile cele mai oxigenate din creier, stabilind că în acestea se desfășoară și activitatea cerebrală cea mai intensiva, dar că această activitate nu este localizată doar într-o anumită zonă din creier, ci, așa cum am văzut, este vorba de o combinație complexă de reacții din toate zonele corticale unde sunt porțiuni din cele mai oxigenate.

S-a mai reținut corelația strânsă dintre activitatea cerebrală inițială (de întipărire) și cea de reactualizare, precum și existența de diferențe în activitatea cerebrală, în funcție de obiectul memoriei – fizionomii omenești, locații renumite și obiecte obișnuite (în cercetările la care ne referim, experimentul a cuprins aceste trei clase de imagini).

Un fapt cu totul deosebit, relevat de cercetările de la Princeton, îl constituie apariția în creierul subiectului participant a unei activități cerebrale specifice pentru clasă în care se găsea imaginea pe care acesta urmă să și-o amintească peste câteva secunde. Această denotă că, făcând apel la memorie, ajungem mai întâi la cazul general de referință, apoi, printr-un proces de particularizare, la elementul căutat.

**Caracteristicile memoriei**

Memoria apare că fiind o proprietate generală a întregii materii,fie ea vie sau nu (organicsau anorganică).Ideea a prins contur încă în cercetările experimentale ale lui Hering,careconsidera memoria drept o însușire comună întregii materii organizate, întâlnindu-se apoi inepoca actual,când se vorbește tot mai insistent de ³ memoria masinilor, de capacitatea acestorade a reține (stoca) o anumită cantitate de informative,apoi de a o furniza în vederea reutilizarii ei.Dacă pe anumite trepte ale evoluției materiei întâlnim forme simple de memorie,rudimente aleei, abia la om putem vorbi de un apogeu al dezvoltării funcțiilor mnezice și de cea mai complexaorganizare și ierarhizare a memoriei.

Memoria umană căpăta formă unui mecanism psihic complex ce apare că o verigă de legătură între situatii, evenimente separate în timp, contribuind prin această la reglarea și autoreglarea comportamentului uman. în felul acesta, memoria reflectă(oglindeşte) lumea şi relaţiile omului cu lumea din care face parte.

**Cel puțin trei caracteristici** individualiteata memoria umană în raport cu alte tipuri sau forme de memorie, și anume caracterul ei mijlocit, inteligibil și selectiv.

Spre deosebire de mecanismele psihice de prelucrare primară a informațiilor, care sunt directe, nemijlocite, memoria umană este **mijlocita**, ceea ce înseamnă că pentru a ține minte mai bine și pentru a repruduce mai ușor, omul se servește de o serie de instrumente care au rolul de autentice mijloace de memorare.

Alături de caracterul mijlocit, memoria umană are și un caracter **inteligibil**, deoarece presupune înțelegerea celor memorate și reactualiyate, organizarea materialului memorat după criterii de semnificație. Unele lațuri ale ei implică judecate, sestematiyarea, clasificarea, fapt care asigură nu doar legătura memoriei cu gândirea, ci și caracterul ei logic, rațional, conștient, într-un cuvânt, inteligibil. Omul apeleaya la o serie de procedee logice, scheme raționale, planuri care pun în evidența preyenta unei conduite inteligențe.

Ce-a de-a treia caracteristică a memoriei umane, **selectivitatea** trebuie pusă în strânsă dependența, în sensul că nu se memorează, nu se stochează și nu se reactualizează absolut totul, ci doar o parte a informațiilor. Selectivitatea memoriei este în funcție fie de particularitățile stimulului ( se rețin, de regulă, însușirile mai „tari”, mai „puternice”, care într-un fel sau altul se impun de la șine), fie de particularitățile psihologice subiective ale individului (se reține ceea ce corespunde vârste, sexului, gradului de cultură, preocupărilor, dorințelor, intereselor).

La on selectivitatea este strâns legată de conștiință și inteligibilitate, rejinandu-se mai ales informațiile semnificative, cu valoare și utilitate socială. Omul selectează conștient și rațional informațiile care urmează a fi stocate, cu atât mai mult reactulizate. Reținerea tuturor conținuturilor informaționale nu este nici posibilă (există anumite limite ale organelor de simț ce nu pot fi depășite ), nici necesară (nu toiul are însemnătate pentru viață și activitatea cotidiană sau socială).

Dacă omul ar fi obligat să retina totul și nu ar dispune de posibilitatea operării unor selecții inteligențe, ar ajunge foarte repede la epuizare nbervoasa, surmenaj, anxietate, iar dacă de fiecare data ar trebui să reactualizeze totul indiferent de ceea ce i se solicită, comportamentul lui ar deveni aberant,. Iată de ce selectivitatea memoriei, această reținere sau reactualuzare ghidată de rațiune, asigură funcționalitatea optimă a comportamentului.

Volumul memoriei care este dat de cantitatea de informații care -au memorat -au păstrat. Elasticitatea înseamnă, cazul memoriei, capacitatea de se , de se pentru primirea întipărirea unor noi informații. Trăinicia memoriei este de păstrării, iar atunci când reactualizarea se apropie mult de memorare din punct de vedere exactității materialului, este despre fidelitatea memoriei (memorie , cum se spune). Când reactualizarea informației se face repede, cu , avem de face cu promptitudinea memoriei.

Specificul memoriei umane provine nu doar din caracteristicile analizate, ci și din faptul că este strâns legată de toate celelalte mecanisme psihice. Materialul care se stochează este defapt materialul provenit prin contactul organelor de simț cu realitatea, ceea ce evidențiază legătură memoriei provenit prin contactul organelor de simț cu realitatea, ceea ce evidențiază legătură memoriei cu procesele senzoriale; memoria nu înseamnă doar acumularea și stocarea informațiilor, ci și prelucrarea și chiar interpretarea lor, prin această ea raportându-se la gândire, la operațiile ei care facilitează sau perturbă (în funcție de calitatea lor) o asemenea integrare; apoi, nu se reține și nu se reactualizează orice, ci ceea ce produce plăcere, corespunde unor dorințe, asporatii, fapt care scoate la iveală relația dintre memorie și mecanismele afectiv-motivaționale; memoria implică și prezența unui efort voluntar, fiind legată deci de voința; în fine, trăsăturile temperamentale și aptitudinal-caracteriale își spun cuvântul în ceea ce memorăm, stocăm și reactualizam, memoria lengadu-se astfel de personalitatea itnegrala a omului, fapt care permite că ea să joace roluri distincte în diferite etape ale evoluției personalității umane.

**Tipuri de memorie**

**Memoria involuntară** și **memoria voluntară** au un rol important în procesul învățării, rezultatele din urmă experimentelor au pus în evidența rolul motivației cognitive. Rezultatele demonstrează faptul că în activitățile desfășurate în afară unor scopuri mnezice, mult mai bine sunt reactualizate materialele referitoare la mijloacele prin care acestea au fost realizate. Cercetările au arătat că există relații strânse între rezultatele memorării involuntare și activismul gândirii subiectului, gradul de participare la realizarea sarcinilor, utilizarea unor procedee de prelucrare logică a informațiilor, aprofundând înțelegerea conținutului sarcinii.

Deși unele evenimente, materiale care au fost percepute active, conștient, pot fi memorate și involuntar, totuși, formă superioară a memoriei este memoria voluntară cu un grad mare de eficientă, presupunând atât intenția cât și efortul specific pentru a putea reproduce la o data ulterioară. S-a demonstrat că în memorare cele mai bune rezultate sunt obținute atunci când subiecții primesc instrucțiunea explicită de a memora cât mai precis.

În afară unei astfel de orientări mnezice,subiecții s-au limitat doar la o înțelegere generală a conținutului materialului, fără a putea să-l reproducă integral. În legătură cu rolul intenției în memorare este necesară o precizare: deși prezența scopului mnezic reprezintă o condiție esențială în memorarea voluntară, numai îndeplinirea acestei condiții nu este suficientă pentru obținerea unor performanțe.

**Memorarea voluntară** poate avea o eficientă crescută numai dacă scopul fixat se transpune în acțiuni mnzice specifice, cu caracter diferențiat, orientate către o reținere cât mai exactă,cât mai completă și pentru o durată cât mai mare a cunoștințelor.

O contribuție esențială la stabilirea caracteristicilor memoriei voluntare aduc cercetările lui Smirnov. Memoria voluntară, conștientă, conform opiniei lui Smirnov, are o serie de însușiri specifice: claritatea relațiilor logice dintre părți și elaborarea pe această bază a schemei constructive a textului, reproducerea mintală a părților esențiale ale textului, prelucrarea mintală cu ajutorul procedeelor logice a informațiilor și a ideilor conținute s.a.m.d.

Din punctul de vedere al păstrării imaginii sau ideii percepute, se descriu 3 forme: memoria de foarte scurtă durată, memoria de scurtă durată și memoria de lungă durată.

**Memoria de foarte scurtă durată** este, de fapt, stocajul senzorial, întrucât excitația provocată de organele senzoriale, până a ajunge în centrii din cortex, parcurge o serie de statii intermediare, întâmpinând rezistente, ceea ce face că stimularea să aibă o inerție, daci să dureze până la 0,25-0,50 dintr-o secundă.

Această persistență e foarte importantă: datorită ei, atunci când mergem nu vedem toate obiectele clătinându-se, ea face posibilă distingerea unor excitanți care apăr un timp foarte scurt în câmpul perceptive.

**Memoria de scurtă durată** asigură o mai îndelungată păstrare a imaginii, dar, în afară unor condiții speciale, impresia dispare după 18 secunde. În urmă unor experimente s-a constatat că durată memoriei scurte este de 13-14 secunde, iar după 15-18 secunde dispare cu totul.

Din memoria de scurtă durată cunoștințele trec în memoria de lungă durată, dacă se repetă de subiect ,ori de câte ori au un înțeles care le asociază noțiunilor dinainte consolidate. De asemenea, imaginea se păstrează dacă ară o mare încărcătură emoțională. Memoria de scurtă durată e strâns legată de cea de lungă durată prin relațiile ce se pot stabili între percepția prezența și noțiunile anterioare. Înțelegerea cuvintelor nu e posibilă fără memoria de lungă durată.

**Memoria de lungă durată (MLD)** cuprinde totalitatea informațiilor receptate, care pot fi păstrate ore, zile, ani și chiar întreagă viață. Se presupune că MLD are o capacitate nelimitată și fixează tot sau aproape tot ce ni se întâmplă: evenimentele zilnice, cunoștințele din cărți și reviste, din spectacole, de asemenea reține emoțiile, sentimentele, gândurile, conservă atât evenimentele personale cât și pe cele sociale, mentalitatea poporului, dar și a păturii sociale din care facem parte; fixează toate schemele formate: deprinderile, priceperile. Este foarte probabilă înregistrarea în MLD a tot ceea ce trăim și gândim dar nu putem actualiza totul. Multe informații rămân inaccesibile pentru toată viață,incluse în străfundurile inconștientului.

Specificul MLD este **memoria semantica**. Ea se constituie cu ajutorul limbii eforturilor de gândire. Pentru că am stăruit asupra “bazei fiziologice” a memoriei, să spunem că activitatea nervoasă superioară presupune două procese nervoase, implicate, de fapt, în întreagă activitate psihică a omului : excitația – starea de activitate și inhibiția – situația de frânare urmată de o întrerupere temporară a activității. Am mai întâlnit termenul “excitatie” în legătură cu analizatorii, cu senzațiile – în accepția de “actiune a unui stimul”, numită și “stimulare”.

Așa cum rezultă și din definiția memoriei, momentele (etapele) sau procesele memoriei sunt memorarea (întipărirea – obiectiv al învățării), păstrarea (stocarea infrormatiilor) și reactualizarea – când informațiile sunt scoase din memorie și folosite. Reactualizarea se realizează prin recunoaștere și/sau prin reproducere, recunoașterea fiind, desigur, mai ușor de realizat decât reproducerea care presupune mai multă rigoare și minuțiozitate.

**Principalele forme de manifestare a memoriei** sunt cunoștințele, amintirile și asociațiile. Cantitatea de informații care vizează cunoștințele este mare, cu deosebire la persoanele instruite, la savanți putând fi imensă, memoria răspunzând la nivel optim, în asemenea cazuri, cu privire la toate însușirile ei, deci și la calitatea și varietatea cunoștințelor. Amintirile sunt manifestări ale memoriei însoțite de conștiință timpului, a faptului că se face apel la trecut. De aceea, reperele temporare (…la data de…,…in anul…,… din perioada…,…din timpul când am fost…etc.) nu lipsesc. Asociațiile, legături reciproce între obiecte și fenomene care se reflectă în câmpul conștiintei, se manifestă atunci când reactualizarea unei imagini, unei noțiuni, unei informații sau unei stări oarecare “cheama”, aduce în actualitate alt element – prin asemănare, prin contrast sau prin alăturare (a unor elemente care au fost percepute și întipărite împreună).

Referindu-ne la **felurile memoriei**, deosebim mai întâi, după prezența sau absența gândirii, memoria (de fapt memorarea) logică și memoria (memorarea) mecanică – această din urmă folosită de copiii mai mici și de unii elevi numiți “tocilari”.

**Memoria mecanică** admite învățarea “pe de rost”, fără înțelegerea sensului celor memorate, în timp ce memoria logică presupune sistematizare, împărțirea materialului de memorat pe secvențe, pe probleme, introducerea de reguli în efectuarea repetițiilor, pătrunderea sensului, a legăturilor cauzale din acel material.

**Elemente de memorare mecanică** devin necesare, în unele situații, și în practică adulților instruiți, dar îmbinate cu elemente de memorare logică (de pildă pentru reținerea numerelor de telefon, a unor nume proprii, denumiri de instituții, sigle etc.), în astfel de situații intervenind și asociațiile că forme de manifestare a memoriei.

Mai deosebim, după criteriul participării intenției noastre în realizarea memorării, memoria (memorarea) voluntară – cu scop, conștientizată, cu organizarea de repetiții – și memoria involuntară – cazul impresiilor deosebite, șocante, al amintirilor. Memoria mai poate fi, după durată de timp propusă pentru întipărirea și reținerea materialului, memorie de scurtă durată (în anumite experimente) și memorie de lungă durată (cazul conducerii automobilului, al folosirii computerului și al exercitării oricăror profesii).

Anticipăm că, în cazul memoriei de lungă durată, apăr și componentele automatizate ale activității omului – priceperi, deprinderi, obișnuințe – care constituie un capitol aparte al psihologiei generale. Participarea unor senzații în procesul memoriei determină, în sfârșit, existența memoriei senzoriale (de exemplu, deosebirea sunetelor emise de diferite aparate că semnale cu semnificații deosebite, aici putând să facem legătură cu inhibiția de diferențiere, o formă de inhibiție potrivit studiului activității nervoase superioare).

Unele au apărut dealungul timpului ( amintiri), asigurarea continuității vieții, acțiunilor noastre (așa cum-subliniat chiar definirea procesului), explicarea memoriei, întregii activități psihice omului, pe fiziologiei sistemului nervos somatic (cazul memoriei senzoriale nu numai, conexiunilor nervoase temporare complexe etc.), ori cu gândirea – îndeosebi la memoria . Dar memoria se de alte fenomene psihice – percepția, reprezentarea, atenția, etc. Selectivitatea este o memoriei care depinde de scopul urmărit de , de starea organismului de dispoziția acestei persoane.

Un lucru care se cere precizat este acela că memoria nu este ceva static, ci ea evoluează odată cu vârstă omului. La copilul care intră în învățământul primar, are loc, treptat, ordonarea memoriei Ea se sprijină tot mai mult pe înțelegere, pe logică, pe rațiune, câștiga în plasticitate, în elasticitate, fidelitate, devine tot mai mult voluntară.

De fapt, încă din învățământul preșcolar se insistă asupra pregătirii elementare a memoriei copiilor pentru învățarea școlară. Memoria logică se dezvoltă mult în perioadă preadolescenței, iar în adolescentă ținerii se obișnuiesc cu studiul temeinic, organizat, cu argumentarea și susținerea unor teme și opinii, memoria având acum un rol deosebit. Întreagă activitate psihică, în care se cuprinde, bineînțeles memoria, gândirea, inteligență umană, funcționează “la întreagă capacitate” între 24 – 35 de ani, iar uitarea, pierderea din materialul memorat are, la orice vârstă și un rol pozitiv – se uită balastul, elementele memorate neimportante, neplăcute pentru noi sau care și-au pierdut utilitatea, uitarea asigurând uneori și protecția creierelor noastre în situații de supraîncărcare, de astenie, de stress.

După vârstă deplinei maturități, oamenii încep, treptat, să uite, însă, și unele elemente utile din materialul memorat. Uitarea ar merită, după părerea mea, tratarea mai în detaliu, separată. Până atunci , să spunem că nu mai miră pe nimeni faptul că persoanele în vârstă rețin foarte bine fapte, întâmplări, date memorate în tinerețe și nu-și mai aduc aminte de fapte recente, unele petrecute cu o zi înainte. Elementele întipărite recent, “se fixează la vârstnici pe o memorie îmbătrânită, cu neuroni mai puțini, fiindcă unii au murit, cu trecerea anilor, iar ceilalți au imbatranit”, spune prof.dr. Radu Rogozea, membru al Academiei de }tiinte Medicale a României.

De aici, concluzia că memoria trebuie exersată. Oamenii în vârstă trebuie să lupte împotrivă sclerozării. {n numele educației permanente, trebuie să citim, să ne informăm la zi, prin toate mijloacele moderne, cu problemele specialității pe care o exercitam sau am exercitat-o, cu materiale din domeniul disciplinelor socio-umane, să ne facem o plăcere și o bucurie din a descoperi lucruri noi pe care nu le-am știut. Și – de ce nu ? – să împărtășim și celor din jurul nostru ceea ce ne bucură pe noi și ne face să privim viață cu mai mult optimism.

**Antrenarea memoriei**

Memoria este cea care stochează informațiile venite din exterior. Informațiile sunt păstrate în “cutia magica” pentru o perioadade timp mai scurtă sau mai îndelungată, durată stocării variind de la persoană la persoană. De aici, le extragem ori de câte oriavem nevoie.Pentru că acest lucru să fie posibil, memoria trebuie întreținută și antrenată zilnic. În acest sens, există mai multe metode princare ne putem menține memoria tânără. Iată câteva dintre ele:-Descoperă modalitatea cea mai simplă de memorare! Sunt persoane care rețin mai ușor informația atunci când este primitape cale vizuală, alte persoane rețin mai ușor lucrurile pe care le aud, iar alte persoane fac apel la celelalte simțuri pe care leau. Învață să te cunoști și folosește metodă care îți pune cel mai mult în valoare memoria.

Antrenează-ți memoria! Implică-te în diverse activități care îți solicita creierul într-un mod antrenant și plăcut.

Comentează cu prietenii tăi ultimele filme văzute, citește o carte bună, joacă șah, rezolvă integrame, dezleagă puzzle-uri, vizitează locuriinteresante. Și de ce nu, învață o nouă limbă străină...-Reîmprospătează-ți memoria! Uită-te peste scrisorile și fotografiile mai vechi, recitește doar acea informație care teintereseaza în mod direct, scăpa de informațiile inutile, repetă-ți în gând informațiile și faptele noi, acordă-ți câteva minutepentru a rememoră la sfârșitul zilei evenimentele care te-au solicitat în mod deosebit.

Informează-te asupra evenimentelor care au loc în jurul tău: în familia ta, în viață prietenilor tăi, în țara ta, pe glob. Pentru a reține mai ușor numele unei persoanepe care abia ai cunoscut-o, fă o asociere între acea persoană și numele pe care îl poartă.-Nu lasă stresul să te afecteze stresul și stările depresive afectează memoria și împiedică funcționare acesteia.Stresul diminuează capacitatea de concentrare, iar atenția se îndreaptă spre acele probleme care fac obiectul depresiei.Pune- aplicare propriile metode de stresului. Liniștește- gândește pozitiv! Optimismul încrederea înșine arme redutabile cu care putem stresului.

Eliminând energiile negative, ne vie memoria.-Minte corp sănătos-O memorie depinde de un organism sănătos. Întreținându- organismul,implicit îți întreții memoria. Exercițiile fizice mersul pe jos o oxigenare creierului. Acestora li se oalimentatie , din fructe, legume . mult spanac, banane, mere, cereale, morcovi,precum verdețuri. Toate aceste alimente conțin vitamine minerale necesare unei normale creierului.

Apelează la pastilele care îmbunătățesc memoria doar atunci când nu îți poți necesarul de vitamine din tazilnica.-Somnul de bebeluș- Un program de somn normal presupune 6-8 ore pe noapte. de acele câteva ore careorganismul își cere dreptul la memoria se reîmprospăteze. Este bine după- eviți cafeaua,sucurile băuturile ce conțin . băuturile alcoolice.

Calitatea somnului depinde de acest lucru. aiprobleme cu somnul, apelează la sfatul unui medic specialist. Nu la somnifere decât la recomandarea acestuia. Luate indoze prea , somniferele duce la scăderea memoriei.--Neuronii noștri se hrănesc cu acest “aliment”. are o memoriei de lungă durată.Prin urmare, este indicat să asigurăm organismului nostru doză optimă de glucoză din sânge. Trebuie să facem acest lucrufara să exagerăm.

O cantitate peste medie de glucoză în sânge poate duce la apariția unor boli precum diabetul zaharat. Prinmesele fixe se asigură o eliberare graduală a glucozei în sânge.

**Concluzie**

In clocluzie memoria ne coordoneaza intreaga activitate zilnica si este cea mai des accesata. Fie ca ne folosim memoria voluntara sau involutara obtinem informatii din mediul exterior apoi le procesam si le transmitem ulterior simturilor. Avem nevoie de memorie pentru a depozita cunostiintele si a le folosi cand este necesar o minte dezvoltata aduce cu sine si o memorie la fel de buna. Memoria este un proces psihic care necesita antrenament, atentie, si fie ca ne dorim sau nu avem nevoie de ea.Memoria este cheia dezvolvarii si a succesului.

**Bibliografie**

1. Atkinson, R.L (2002). Introducere in psihologie. Bucuresti : Editra Tehnica
2. Cosmovici, A.(2005). Psihologie generala. Iasi: Editura Polirom
3. Miclea, M. (1999). Psihologie cognitiva. Modele teoretic-experimentale. Iasi: Editura Polirom.
4. Muntean, A.(2009). Psihologia dezvoltarii umane. Iasi: Editura Polirom
5. Salavastru, D.(2009). Psihologia invatarii. Iasi : Editura Polirom
6. Zlate, M.(1999). Psihologia mecanismelor cognitive. Iasi: Editura Polirom
7. <http://www.referat.ro/referate/Pe_teme_de_psihologie_-_Memoria_4c11b.html>
8. <http://biblioteca.regielive.ro/referate/psihopedagogie/memoria-proces-psihic-24249.html>