

Pamięć

mgr Ewa Morawiecka





PAMIĘĆ

- Jest to właściwość układu nerwowego do tworzenia **śladów pamięciowych**.

Ślad pamięciowy (engram) – zmiany zachodzące w komórkach nerwowych utrzymujące się przez jakiś czas, pomimo tego, że bodziec, który je wywołał przestał istnieć.



PAMIĘĆ

Na pamięć składają się:

- Zapamiętywanie informacji (kodowanie)
- Przechowywanie informacji (magazynowanie)
- Przypominanie informacji (wydobywanie)



PAMIĘĆ – magazyny pamięci (1)

1. Pamięć sensoryczna (RS) – przechowuje informacje ze zmysłów (ikoniczna – wzrokowa, echoiczna – słuchowy), tylko tyle czasu ile działa bodziec (kilka sekund).

Przeniesienie informacji z tego rejestru do pamięci krótkoterminowej wymaga procesu UWAGI

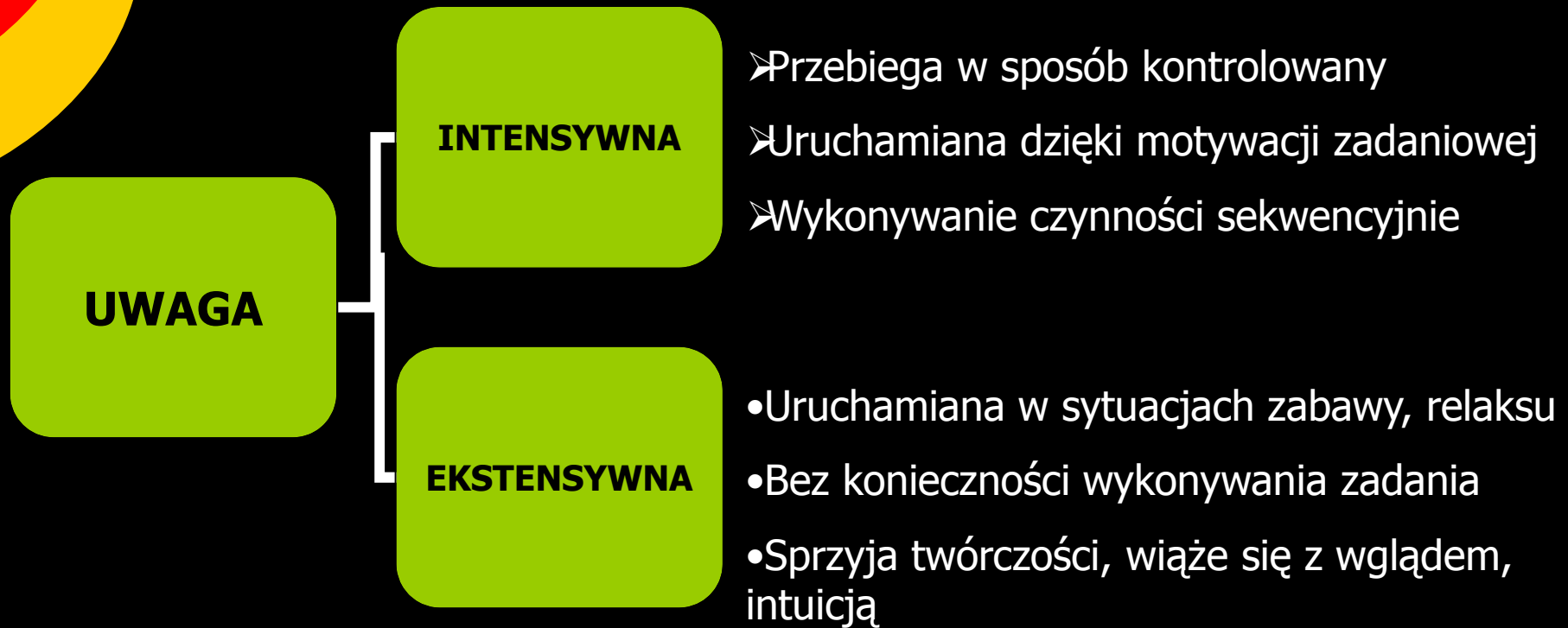


PAMIĘĆ – magazyny pamięci (2)

2. Krótkotrwała (STM) – pamięć świeża, operacyjna (kilkanaście sekund do kilku minut) np. numer telefonu (jeśli przestaniesz powtarzać - zapomnisz);
 - przechowuje ok. 7 jednostek informacji (więc jak chcesz zapamiętać liczbę 10973926640111 to podziel ją na jednostki: 10 97 392 66 40 111 – zjawisko porcjowania)

UWAGA - definicja

- Mechanizm redukcji nadmiaru informacji





Nazwij kolory jakimi zapisano wyrazy:

ŻÓŁTY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY

CZARNY CZERWONY ZIELONY

FIOLETOWY ŻÓŁTY CZERWONY

POMARAŃCZOWY ZIELONY CZARNY

NIEBIESKI CZERWONY FIOLETOWY

ZIELONY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY



REKLAMA aspiryny BAYER (USA)

- Reklama aspiryny BAYER (USA)

„próby przeprowadzone przez państwo wykazały, że żaden środek przeciwbólowy nie jest silniejszy ani bardziej skuteczny niż aspiryna Bayera”



REKLAMA aspiryny BAYER – wyniki badań przeprowadzonych przez państwo

- Próby państwowe przeprowadzone przez Federal Trade Commission i opublikowane w czasopiśmie „Journal of the American Medical Association”, nie wykazały w rzeczywistości **żadnej** w ogólne **różnicy** między pięcioma badanymi środkami przeciw bólowi głowy ani pod względem szybkości, ani skuteczności usuwania bólu głowy.

UWAGA – pola percepcyjne

Ognisko

(centralna część pola uwagi)

- Wąski zakres
- Podlega świadomej, krytycznej ocenie, wzbudza reakcję emocjonalną.

Peryferyczna część pola uwagi

- Szeroki zakres
- Przekaz neutralny, pozostający w „tle”, wrażliwy na zniekształcenia ponieważ pozostawia jedynie „wrażenie”, a nie konkretne informacje czy fakty.



PAMIĘĆ – magazyny pamięci (3)

3. Długotrwała (LTM) – utrzymuje informacje przez długi czas, nawet może nieograniczony, informacje przechowywane są w formie semantycznej (znaczeniowej) a nie w formie dźwiękowej.



Mapy myśli

- **Mind Mapping** (dosłownie *mapowanie myśli*) – szczególny rodzaj notowania, mający według jego twórców zwiększać efektywność pracy i zapamiętywania oraz aktywować intuicję dzięki wykorzystaniu synergicznej współpracy obu półkul mózgowych. Metoda została opracowana przez dwóch brytyjskich naukowców: Tony'ego i Barry'ego Buzana.
- Twórcy metody twierdzą, że podczas sporządzania notatek w sposób tradycyjny, aktywna jest jedynie lewa półkula mózgu, odpowiedzialna za myślenie logiczne, linearność, analizę, słowa i liczby. Dzięki użyciu oprócz słów i symboli także kolorów, rysunków oraz efektu trójwymiarowości uaktywnia się prawa półkula mózgu odpowiedzialna za wyobraźnię, rytm, postrzeganie przestrzeni, kolory i Gestalt (obraz całości) a obie półkule synergicznie ze sobą współpracują.
- Celem mind mappingu jest podniesienie efektywności pracy a proces nauki i zapamiętywania uczynienie prostszym, szybszym i przyjemniejszym. Sprzyja myśleniu twórczemu, wielokierunkowemu, a nie nudnemu i odtwórczemu. Aczkolwiek twórcy metody nie przedstawili żadnych badań potwierdzających te tezy.



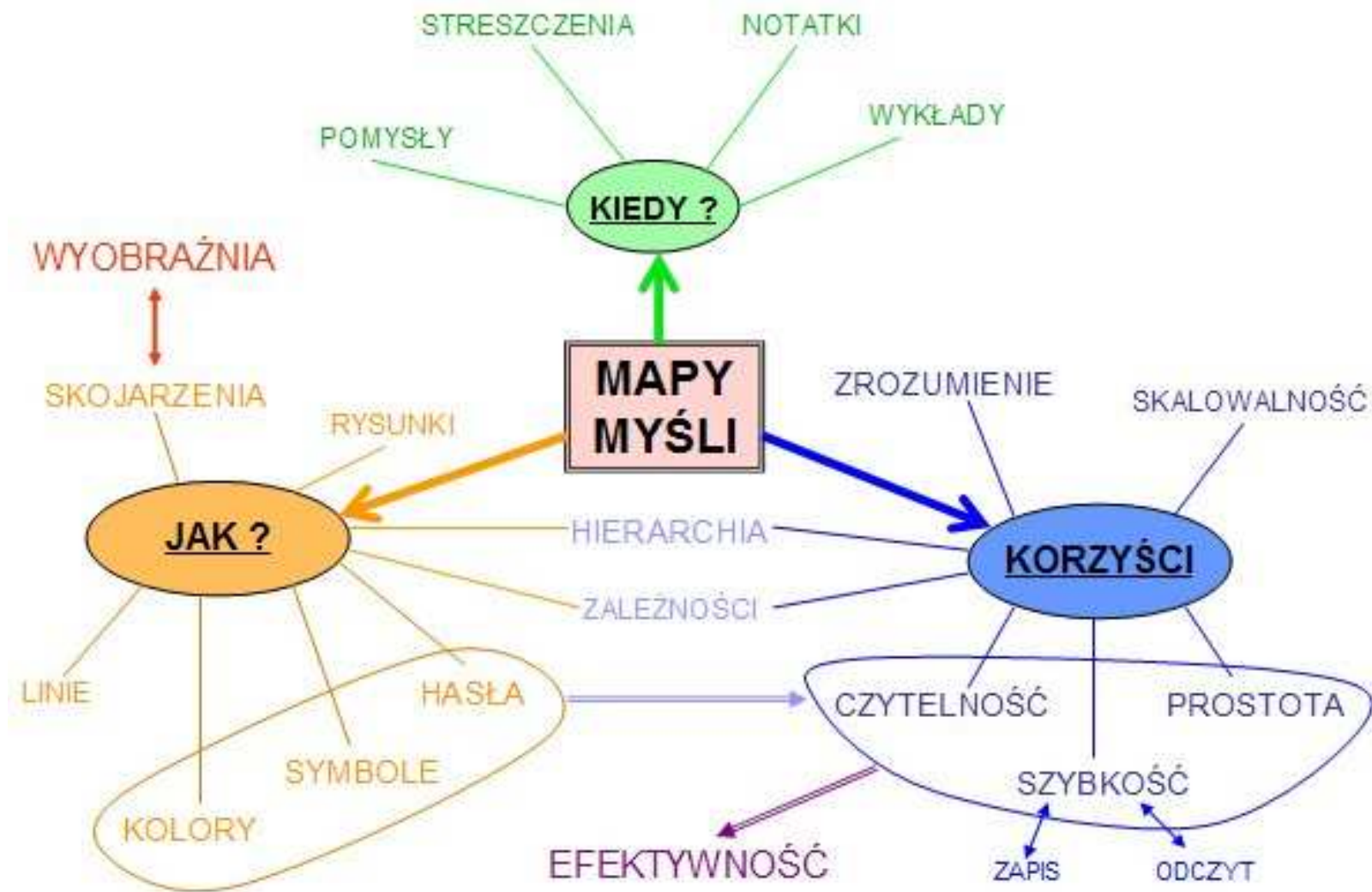
Przepis na Mapę myśli

- W centralnej części mapy należy umieścić kolorowy rysunek. Od niego powinny odchodzić grube linie z najważniejszymi słowami kluczowymi w postaci wyrazów lub obrazów. Od tych linii mogą odchodzić kolejne cieńsze z mniej ważnymi informacjami a od nich jeszcze kolejne. Mapy myśli nie mają żadnych ograniczeń pod względem wielkości sporządzanych notatek.
- Mapy myśli powinny, według zaleceń autorów tej metody, przyjmować promienistą strukturę, co odzwierciedla sposób myślenia opierający się na tworzeniu ciągu następujących po sobie skojarzeń.
- Tony Buzan udziela następujących rad tworzenia Map Myśli:
 - Na środku kartki narysuj związany z tematem obrazek składający się z minimum trzech kolorów.
 - Używaj obrazów i symboli na całej mapie.
 - Najważniejsze słowa powinny być najsilniej oznaczone.
 - Na jednej linii może się znajdować tylko jedno słowo lub rysunek.
 - Linie powinny być takiej długości jak słowa.
 - Używaj różnych wielkości i stylów liter.
 - Używaj wielu różnych kolorów.
 - Daj się ponieść swojej wyobraźni - twórz nawet mapy najbardziej abstrakcyjne, absurdałne.
 - Wykreuj swój własny styl tworzenia Map Myśli.
 - Umieszczaj na Mapie Myśli nie tylko same fakty, ale także problemy, skojarzenia, etc

Mapy myśli - przykłady



Mapy myśli - przykłady





W KUCHNI

SPRAWIEDLIWY HANDEL (FAIRTRADE!)
 ŻYWNÓŚĆ EKOLOGICZNA
 LOKALNA, SEZONOWA ŻYWNÓŚĆ (FOODMILES!)
 MNIEJ MIĘSA I NABIAŁU
 JAJKA Z WOLNEGO WYBIEGU



W SZAFIE

LUMPEKS
 WYMIENIALNIA
 ETYCZNA MODA
 BAWELNA FAIRTRADE



W PODRÓŻY

>>> WAKACJE:
 WSPARCIE DLA LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI (TURYSTYKA SOLIDARNA)
 EKOLOGICZNIE ODPOWIEDZIALNIE (EKOTURYSTYKA)
 >>> DOBRZE DLA KLIMATU:
 ROWEREM, POCIAGIEM, AUTOBUSEM
 AUTOSTOP I WSPÓLNE DOJAZDY (CAR POOLING!)
 KOMPENSACJA CO2 (CARBON OFFSET!)



W ŚMIETNIKU

5 R (REFUSE, RETURN, REUSE, REPAIR, RECYCLE)
 ELEKTROŚMIECI, BATERIE I LEKI GDZIE TRZEBA



W BANKU

ETYCZNE INWESTOWANIE
 WSPIERANIE INICJATYW:
 MIKROKREDYTY (KIVA!)

1%



W DOMU I BIURZE

>>> MNIEJ PAPIERU:
 PAPIER Z ODZYSKU
 MNIEJ DRUKOWANIA
 DRUKOWANIE DWUSTRONNE
 ZA BROSZURY DZIĘKUJEMY
 >>> MNIEJ ENERGII:
 WTYCZKA Z KONTAKTU
 ZGASZONE ŚWIATŁO
 ZIELONA ENERGIA
 USZCZELNIONE OKNA I DRZWI
 ENERGOOSZCZĘDNE ŻARÓWKI I SPRZĘT
 ETYCZNA I EKOLOGICZNA ELEKTRONIKA (MAKE IT FAIR)



ETYCZNA I EKOLOGICZNA ELEKTRONIKA (MAKE IT FAIR)



ŚWIADOMA/ KONSUMENT/KA

efte.org

W ŁAZIENCE

EKOKOSMETYKI
 ZIELONA CHEMIA
 NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH
 >>> MNIEJ WODY:
 DOKRĘCONY KRAN
 PRYSZNIC ZAMIAST KĄPIELI
 PEŁNA PRALKA



WYMIANA UMIEJĘTNOŚCI (BANKI CZASU)
 DZIEL SIĘ WIEDZĄ!
 >>> KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE
 NIE DLA FIRM WSPIERAJĄCYCH WOJNĘ, REŻYMY I WYZYSK
 WSPIERANIE PRZEDSIĘBIORSTW SPOŁECZNYCH
 PYTAJ O ODPOWIEDZIALNOŚĆ FIRM (CSR)
 GŁOSUJ I WYMAGAJ
 LOKALNE ZAANGAŻOWANIE
 DOSTĘPNOŚĆ DLA WSZYSTKICH

