

Zápis OV: přepiš si do sešitu nebo si vytiskni a nalep do sešitu.

Paměť

= psychický proces, při kterém se ve vědomí člověka odráží minulé prožitky.

- Jedna z nejdůležitějších vlastností živých organismů.
- Zajišťuje přežití a umožňuje nám se přizpůsobit životu v lidské společnosti.
- Díky ní si můžeme osvojovat zkušenosti, zapamatovat si je a nadále je využívat.

Fáze paměti:

1. Zapamatování – zapamatujeme si nějakou informaci.
2. Uchování – informace je uložena v paměti.
3. Vybavení – vzpomínání, informace je použita.

Dělení paměti:

1. a) **Krátkodobá paměť** = uchování si informací po nezbytně nutnou dobu – několik minut.
b) **Dlouhodobá paměť** = uchování si informací v paměti po delší dobu.
2. a) **Bezděčná paměť** = nezáměrná, pamatujeme si informace, které si „nechceme“ zapamatovat.
b) **Záměrná** = něco si „chceme“ zapamatovat.
3. a) **Logická** = člověk si pamatuje logické souvislosti.
b) **Mechanická** = pamatování si bez logických souvislostí, „nazpaměť“.

Zapomínání = přirozený proces v lidské paměti, vymazání informací z paměti.

- Účinná ochrana proti zapomínání je **opakování**.