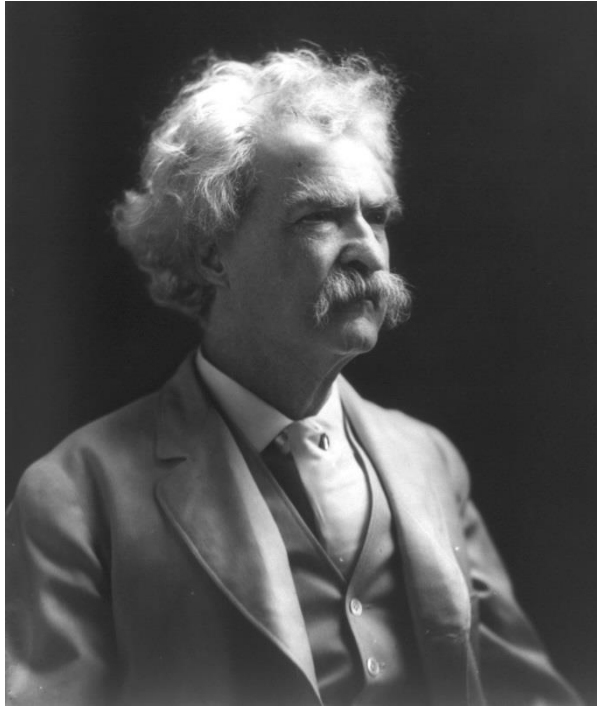


PAMĚŤ?!

Národní týden trénování paměti

Ing. Iva Pekníková





„Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.“

Mark Twain

O čem to dnes bude

- Co je to paměť a s čím souvisí
- Jakou roli má pozornost
- Proč je dobré třídit
- Spojitosti jsou také důležité
- Metoda Loci



Malá kognitivní rozcvička 😊

- Nařídíte si budík na 9. hodinu a v 8 hodin jdete spát. Kolik hodin budete spát?
- Vstoupíte se zápalkami v ruce do temné místnosti. Není tu elektřina, ale je tu svíčka, plynový sporák a petrolejka. Co zapálíte jako první?
- Sedlák má 17 krav. Všechny mu zemřou kromě 9. Kolik krav sedlákově zbývá?
- Kolik měsíců má za dobu 8 let alespoň 28 dní?
- Noční strážce zemřel za bílého dne. Má přesto nárok na důchod?
- Kolik zvířat všeho druhu vzal s sebou Mojžíš na svou archu?
- Může si muž vzít za manželku sestru své vdovy?
- Na drátech elektrického vedení 10 metrů nad vámi sedí deset ptáků. Lovec čtyři sestřelí. Kolik ptáků zůstane sedět na drátech?
- Jeden archeolog tvrdí, že objevil nesmírně vzácnou minci s vyraženým nápisem „400 př. Kr.“. Může to být pravda? Dají se ještě dnes nalézt takové mince?

Paměť

- Co je to paměť a s čím souvisí?
- Kognitivní funkce (poznávací a hodnotící)
 - Vnímání
 - Pozornost
 - Porozumění informacím
 - Učení
 - Paměť
 - Hodnotící funkce
 - Rozhodování
 - Stanovení cílů
 - Plánování
 - Úsudek



Ponožky – malá kognitivní rozcvička 😊

V pokoji je tma a vy potřebujete najít v zásuvce ponožky stejné barvy. Je tam 24 modrých ponožek a 24 červených. Kolik nejméně jich musíte vyndat ze zásuvky, abyste měli jistotu, že budete mít alespoň dvě ponožky stejné barvy?



Pozornost

Je funkcí vědomí a zajišťuje jeho zaměření určitým směrem. Zároveň nás ochraňuje před záplavou jiných, v danou chvíli méně důležitých podnětů.

Vlastnosti:

- výběrovost
- koncentrace (soustředění, zaměření)
- rozdělení
- vigilita (schopnost přenášet pozornost z jednoho podnětu na druhý)

Vnitřní a vnější překážky

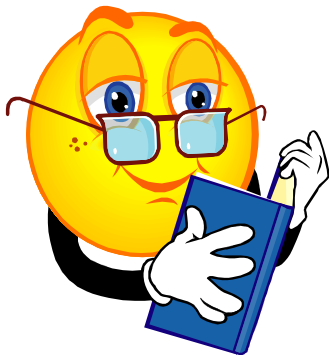


Iluze – malá kognitivní rozcvička 😊







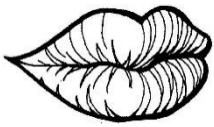
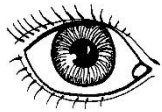

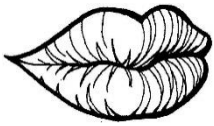




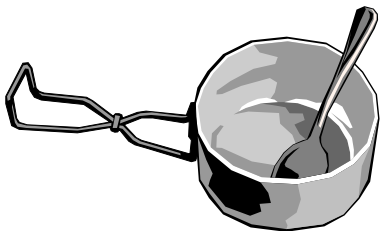
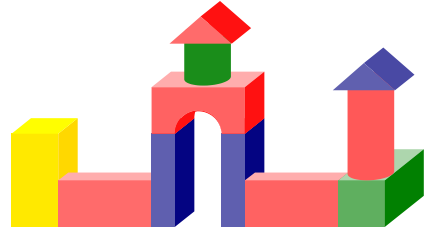
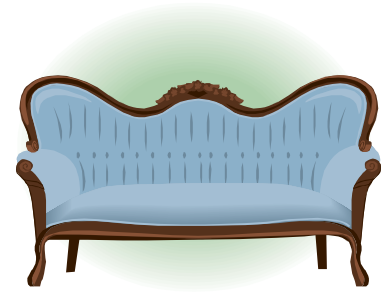
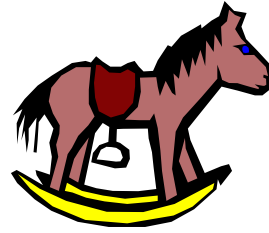
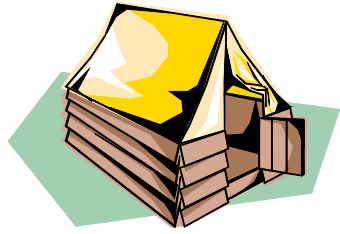
Paměť

- je definována jako schopnost informace:
 - přijímat
 - zpracovávat – kódovat
 - uskladňovat
 - vydávat
 - znovu poznávat
 - zapomenout
- Senzorická
- Krátkodobá
- Dlouhodobá



Smysly a ukládání do paměti

Zrak		30%
Sluch		20%
Zrak + sluch	 	50%
Zrak + sluch + formování slovy, diskuze	  	70%
Zrak + sluch + formování slovy + čich + realizace	    	90%



Počítejte!

- 3×3
- $12 - 7$
- $27 : 3$
- $15 + 6$
- $30 - 12$
- $45 : 9$
- 7×2
- $8 + 6$

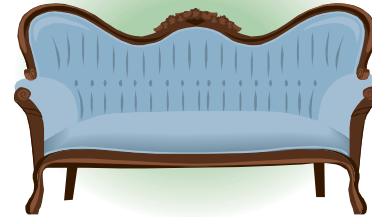
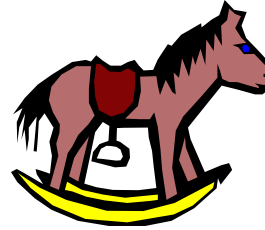
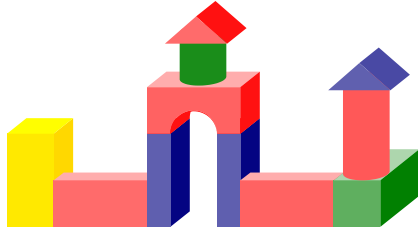
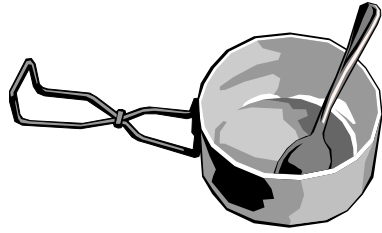
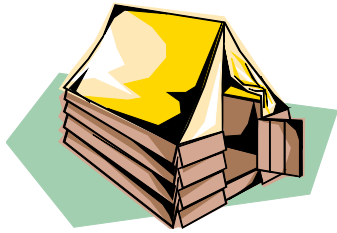
- $25 - 4$
- $26 : 4$
- 6×3
- $13 + 8$
- $30 : 10$
- $11 - 5$
- $4 + 5$
- 5×5



Krátkodobá paměť

- Napište co nejvíce věcí, které byly na obrázku – na pořadí nezáleží





Krátkodobá paměť

- Probíhají zde děje které
 - Přicházejí ze sensorické do dlouhodobé paměti
 - Přicházejí z dlouhodobé paměti a v KDP se zpracovávají a hodnotí

- Kapacita KDP: 7 ± 2

Seznam

Láska

Káva

Stan

Papír

Kaktus

Nenávist

Rozum

Kytara

Polévka

Paměť

Bylina

Řízek

Svoboda

Pohorky

Kniha

Ovoce

Batoh

Čaj

Blbost

Tužka

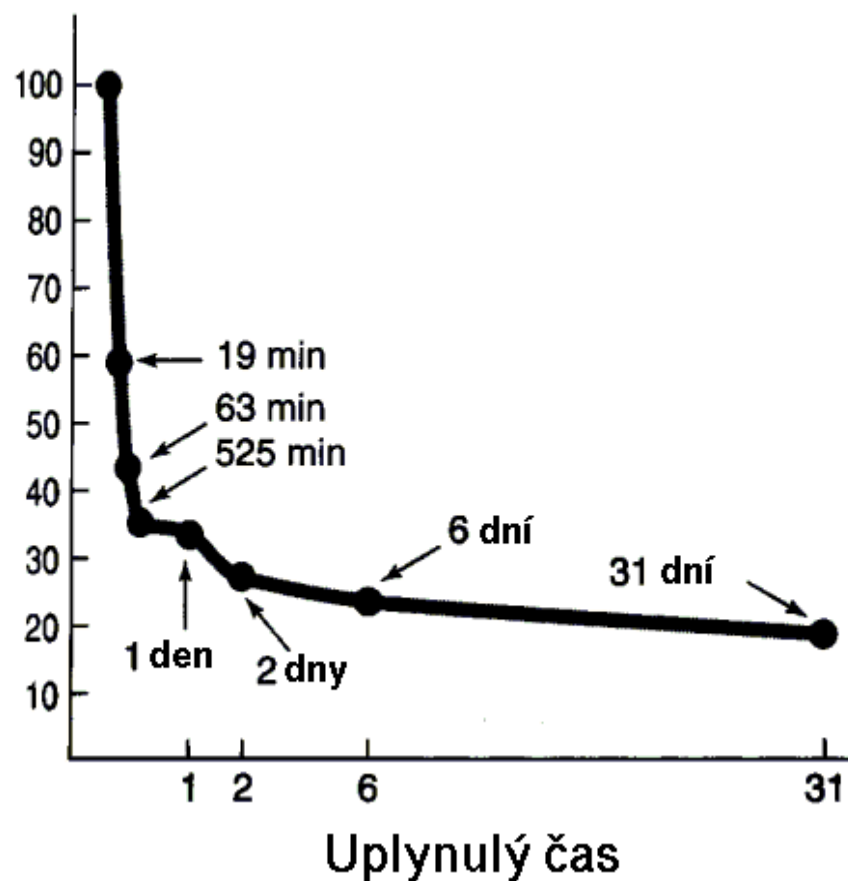
Pravítko

Zelí

Pozornost

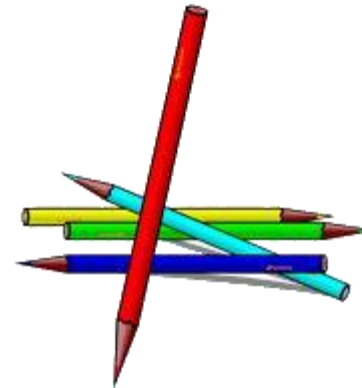
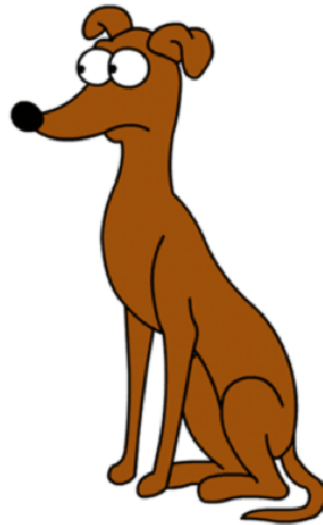
Nůžky

Zapomínání



- Většinou si automaticky zapamatuji to, co mě **zaujme**, co mě **může ohrozit**, s čím mám **předchozí zkušenosti** a to co je **neobvyklé**.
- Jaký má informace obecný význam
- Jaký má **smysl** pro mě samotného/nou
- To čemu **nerozumím** si většinou **nezapamatuji**

Kognitivní rozcvička



Asociace

- Vztah, spojení mezi dvěma či více duševními obsahy, jako jsou počítky, představy a pojmy.
 - Mohou být různé, např.:
 - Fonetická...láska a kráska
 - Logická...vejce a slepice
 - Sémantická... chata a mrakodrap
 - Metaforická... psí zima
 - Banální... hořet nedočkavostí
 - Smyslové... slyším slovo křeslo a představím si svůj oblíbený ušák...

K. J. Erben - Kytice

- Kytice
- Poklad
- Svatební košile
- Polednice
- Zlatý kolovrat
- Štědrý den
- Holoubek
- Záhořovo lože
- Vodník
- Vrba
- Lilie
- Dceřina kletba



Karel Jaromír Erben
7.11.1811 – 21.11.1870

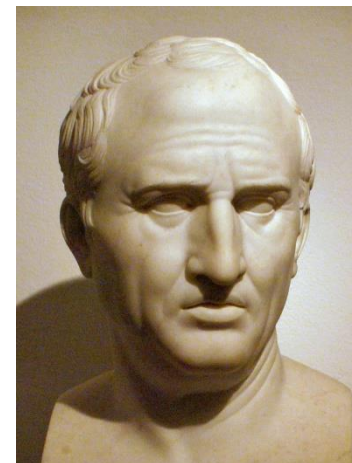
Vyjmenovaná slova

- Sytý
 - Syn
 - Sýr
 - Syrový
 - Sychravý
 - Usychat
 - Sýkora
 - Sysel
 - Sýček
 - Syčet
 - Sypat
- **Sytý syn** snědl **sýr** a úplně **syrový** řízek. Fuj! Byl **sychravý** den a jabloň začala pomalu **usychat**. Seděla na ní **sýkora** a pod ní **sysel**. e i **Sýček** na ně musel **syčet**, tak nám nezbylo nic jiného než jim všem **sypat** zrní.



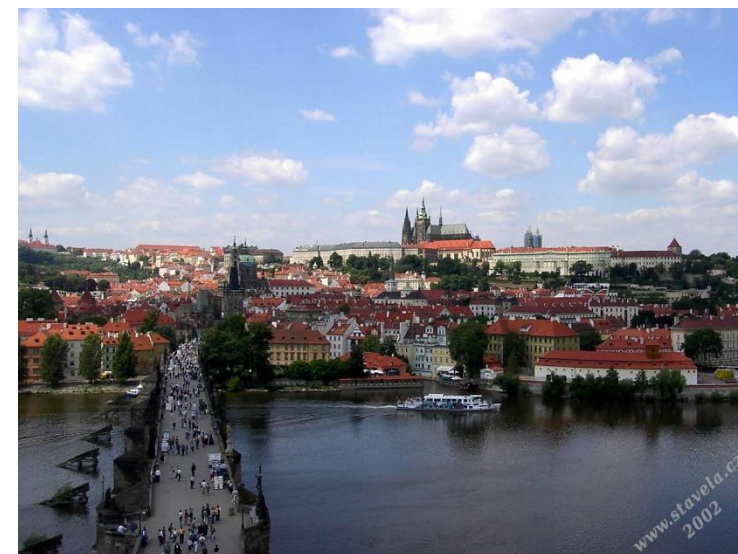
Loci technika – metoda místa

- Je připisována Simonidovi z Keu (556-468 př.n.l.)
- Používal ji Cicero při svých řečnických projevech
- Asociativně – vizuální metoda funguje u posloupnosti vzájemně nesouvisejících položek



Mnemotechnická procházka

- Praha
- Brno
- Ostrava
- Plzeň
- Liberec
- Olomouc
- Ústí nad Labem
- Hradec Králové
- České Budějovice
- Pardubice
- Havířov
- Zlín
- Kladno
- Most



Co je důležité

- Porozumění
- Souvislosti – návaznost
- Rozdělení na menší části
- Představivost
- Včasné opakování



„Trénink je všechno! I květák není nic jiného než pořádně vycepované zeli.“

Mark Twain

Děkuji za pozornost

Iva Pekníková

peknikova@knihovna.litomysl.cz

www.litomysl.cz/knihovna

