

Trénování paměti 2019

Masarykova veřejná
knihovna Vsetín 2019

Helena Gajdušková

Trénování paměti

Něco o mozku

Náš vnitřní prostor

Smysly a mozek

Paměťové techniky

Hry, cvičení, zábava... 😊

Mozek, mysl

Mozek

Smysly

*Z pohledu fungování naší mysli je
nejdůležitější propojení:*

Vůle – rozum – paměť

Vnitřní prostor – vnější prostor

Vnitřní prostor – vnější prostor

- Naše tělo je vázáno na prostor a čas (vnější prostor)
- Náš vnitřní prostor (ohraničený tělem) je prostor naší duše (rozumu, mysli)
- Vnější prostor: můžeme utéct, přemístit se
- Z vnitřního prostoru neutečeme od početí až do smrti
- 24 hodin denně žiji uvnitř své mysli. To, co se v ní nachází, musím prožívat. Svůj vnitřní prostor si nosím stále s sebou. Je nutné si ho neustále budovat!
- Budujeme si jej zejména **slovem**. (Též obrazy, pocity, emoce...)
- **Slovo** je schopnost rozumu, k utváření svého vnitřního prostoru je třeba zapojit ROZUM+VŮLL+PAMĚŤ

Vnitřní prostor

- Když se naučím vnitřní **soustředěnosti**, budu si svůj vnitřní prostor
- Důležité je **slovo** – jímž svůj vnitřní prostor formuji, uspořádávám, hierarchizuji
- Já mám svůj život v rukou, svůj vnitřní prostor, svoje prožívání

Vnitřní prostor

- Každý má ve svém vnitřním prostoru i něco negativního – emoce, zážitky, nepořádek, vedeme někdy „negativní vnitřní monolog“ nebo „negativní fiktivní dialog“

Vnitřní prostor

- Jako by tam byla sklenice jedu („špatného alkoholu“)
- Tuhle sklenici těžko můžeme „vylít“, ale můžeme ji rozředit dobrým obsahem (přebít „dobrým alkoholem“ 😊)
- Čím zředěnější špatný obsah, tím lépe....

Vnitřní prostor

- Jak svůj vnitřní prostor mohu ovládat?
- Musím se učit používat v souladu rozum
vůli a paměť

Vnitřní prostor

-Soustředěnost: naučím-li se soustředěnosti – ovládám svůj vnitřní prostor, nezmítají mnou pocity a emoce, ale řídím svůj život v souladu s tím, jak chci žít

Smysly a vnitřní prostor

- Slovem tvořím své nitro
- Slovo se ke mně dostává prostřednictvím

SMYSLŮ

-1) sluch –

- a) raná společnost – neměla písmo
- b) malé dítě – učí se sluchem – od rodičů, okolí

- 2) zrak - oko

- Text, (obraz)

Smysly a vnitřní prostor

- Slovo, které držím ve své mysli, mě formuje
- Slovem dostávám do své mysli obsah, který mě obohacuje a mění
- **Ostatní smysly** – důležité zapojit při TP (viz další lekce)

Vnitřní prostor

- **Mysl** – náš vnitřní prostor – jen na nás záleží, zda to bude vznešený prostor „chrámu“ nebo „chlívek“ či „pastouška“.
- Nepotřebujeme peníze, nepotřebujeme zlato, bohatství, je v našich rukou, jaký „chrám mysli“ si vytvoříme
- **Emoce**: jsou důležité, ale hlavně je důležité s nimi pracovat, nenechat se jimi ovládat.
(příběh Ondra, tři cholericí)

Rozum – vůle - paměť

- Rozum, vůle a paměť spolu úzce souvisí
- **Paměť** – jedna z této trojice – je tedy důležité svoji paměť rozvíjet a trénovat nejen z důvodu „lepší paměti“, ale celkově pro utváření svého vnitřního prostoru, pro práci se sebou samotnými
- Trénování paměti – zaměření na paměť, práci s pamětí, s mozkiem

Paměť

- Kdy jste se vědomě naučili něco zpaměti?
- Je důležité se stále učit zpaměti – citáty, které nás oslovují, úseky z knih, žalmy, písně...

Paměť

- Co znáte zpaměti, máte kdykoliv „po ruce“, paměť si to v příhodně situaci „vytáhne“ a pracuje s tím, nabídne zapamatované příběhy, poučení Vaší mysli a vůli a pomáhá tříbit vaše vnímání
- Pomáhá strukturovat váš vnitřní prostor
- Je to ten“dobrý“ alkohol, který ředí ten špatný*
- Co umíte zpaměti? Báseň?
Píseň?Pamatujete si slova? 😊*

Sídlem paměti je mozek

- co o něm víme?

-...

Kapacita mozku

???

Využíváme celou kapacitu mozku...?

Odpověď zní...

NE

30% - 40%

Schopnosti mozku nejsou dostatečně
využívány

Opakujeme stále stejné činnosti

Mozek a paměť

Mozek je výsadní sídlo paměti

Je hlavním orgánem nervového systému

Je orgánem myšlení, řeči a emocí

Hlavní význam spočívá v centrální kontrole všech životních funkcí

- Vědomé
- Podvědomé, nevědomé

Mozek

Se skládá ze dvou hemisfér, které vykazují určitou specializaci:

- **Levá hemisféra** – tzv. rozumová složka uchovávající fakta, znalosti a umožňuje logické myšlení
- **Pravá hemisféra** – sídlo kreativity, emocí, uchovává různé obrazy, hudbu, odpovídá za orientaci v prostoru a autobiografickou paměť

Naše znalosti o mozku

Lidský mozek má objem asicm³ a váží asig,

Obsahuje asi neuronů

Mezi nervovými buňkami (neurony) existuje až

..... synaptických spojení

Naše znalosti o mozku

Lidský mozek má objem asi **1450 cm³** a váží asi **1300-1400 g**,
tedy 2 % lidské váhy

(potřebuje však 20% glukózy organismu, 20% kyslíku)

Obsahuje asi **50 –100 miliard** neuronů

Mezi nervovými buňkami existuje až

biliarda synaptických spojení

Naše znalosti o mozku

Mozková kůra – *plášť velkého mozku, členitá stavba*

Mozkový kmen - *zprostředkuje komunikaci mezi míchou a mozem, také kontroluje základní instinktivní chování*

Talamus - *zprostředkovává převod informací přicházejících z periferie do specifických projekčních a asociačních oblastí mozkové kůry*

Čichový bulbus – čich 😊

Hippokampus - *krátkodobé uchování informací*

Levý (a pravý) mozkový lalok

Amygdala – *hraje hlavní roli ve formování a uchování paměťových stop spojených s emočními prožitky*

Mozeček – *koordinace jemného pohybu, rovnováha*

Naše znalosti o mozku

Neuron, nervová buňka, je základní funkční a histologická jednotka **nervové tkáně**

Neurony jsou specializované buňky, schopné přijmout, vést, zpracovat a odpovědět na speciální signály

Přenášejí a zpracovávají informace z vnitřního i vnějšího prostředí a tím podmiňují schopnost organismu na ně reagovat

2. Odpovězte na následující otázky:

a. Kde se výjev odehrává?

.....

b. Kolik je na obrázku dětí?

.....

c. Kolik z nich má na hlavě klobouk?

.....

d. Kolik z nich má brýle?

.....

e. Co dělá nejmenší z nich?

.....

f. Jaké předměty jste viděli za dětmi?

Paměť

Komplexní proces registrace, uchování a vybavování informací

Tento jev samozřejmě ovlivňuje řada faktorů
Včetně toho, jak konkrétní jev člověka moc zajímá
a kolik mu věnuje pozornosti

Je základem učení a myšlení

Paměť

O mechanismech paměti se toho mnoho neví
Čím více používáme, tím je lepší

Mozek (paměť) funguje jako sval, *musí se trénovat!*



Paměť a zapomínání

Je velmi důležité

Kdyby se všechny vjemy uchovávaly v paměti, byla by kapacita mozku vyčerpána

po prvním týdnu života

Paměť a zapomínání

Normální paměť vymaže

90 – 95 % informací,

které zaznamenáme během dne

Paměť a věk

???

Paměť a věk

Schopnost vkládání nových znalostí -
není věkem poznamenána

V 50 letech – výpadky paměti

Pomalejší zpracování informací

Obtížné vybavování vzpomínek

Paměť – 3 druhy:

Okamžitá

Krátkodobá

Dlouhodobá

Okamžitá paměť:

Uloženy současné události, jako jsou
zvuky a obrázky

Mnohé z nich jsou nepodstatné a brzy
je zapomínáme

Krátkodobá paměť:

Obsahuje události, které jsou ukládány
pro pozdější využití

Např. domluvené schůzky, práce, která
se má v budoucnosti dokončit

7-9 prvků si snadno zapamatujeme

- dá se trénovat!

Dlouhodobá paměť:

Obsahuje záležitosti jako telefonní čísla, plány na dovolenou, jména a adresy a vzpomínky vyvolané z minulosti, školní učivo...

Trénink paměti

- Lepší sebevědomí
- Udržení duševního zdraví
- Platforma sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky
- Efektivní nástroj ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace

Zapamatování:

- Opakování

 - 3x5 minut

 - 5x3 minuty

- Paměťová technika - Mnemotechnika

Trénink paměti

Paměťové techniky (mnemotechniky)

Koncentrační cvičení

Úspěch

Mnemotechnika

- Systém **metod a pomůcek ulehčujících zapamatování** a zvětšující rozsah paměti, zejména vytváření dodatečných asociací a pomocných představ
- Mnemotechnická pomůcka jsou **slovní či grafické konstrukce** podporující zapamatování nebo zpracování informace mozkiem pomocí přidružení představ či jiných informací

Mnemotechniky

- Informace je spolehlivě v dlouhodobé paměti
- Snadná vybavitelnost informace
- Opakování používáme pouze pro upevnění informace

Mnemotechniky

- Dva nejdůležitější nástroje při tvorbě mnemotechnik:
 - Asociace
 - Vizualizace

Asociace - sdružování

- Je vždy jednodušší si novou informaci zapamatovat, pokud ji můžeme asociovat s něčím známým
- Používáme podvědomě celý život
- Vytváření vědomých asociací garantuje úspěch při zapamatování

Vizualizace - představivost

- Co si dokážeme vizuálně představit, to si zapamatujeme
- Schopnost vytvářet **živé a detailní mentální obrazy** je nenahraditelným nástrojem k efektivnímu zapamatování

Paměťové techniky

- **Nejznámější:**
 - Akrostika
 - Akronyma
 - Kategorizace
 - Loci
 - Paměťové háčky
 - Jak si zapamatovat tváře a jména
 - Jak si zapamatovat čísla
 - Zapamatování pomocí příběhu
 - Zapamatování prostřednictvím prvního písmene
 - Parisův kód

Paměťové techniky

- **Akrostika**

představují celé věty, ve kterých jednotlivá slova začínají jako informace, které si chceme zapamatovat, příp. vybavit

Paměťové techniky

- **Akrostika**

jsou nesmírně efektivní technikou v případě, že si chceme informaci zapamatovat v určitém pořadí

Paměťové techniky

- **Akrostika**

- 7 základních barev duhy
 - Čenda...
 - Červená...
- 94 českých panovníků od r. 623 n.l.

Paměťové techniky

- **Akronyma**

metoda počátečních písmen

Kč, ČS, MVK

USA, GB, RUS, ČR (CZ)

Paměťové techniky

- **Kategorizace**

zapamatování velkého množství informací,
které spolu nějakým způsobem souvisí.

Utvoření kategorií

Paměťové techniky

- **Loci**

(LOCUS – místo lat.) zapamatování informací v daném pořadí s použitím důvěrně známého prostoru.

Nákup

Paměť

„Paměť je ohromný dar“.

*Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý,
CSc.*

Pohyb

Důležitost pohybu

rychlá chůze

jemná motorika

Spolupráce mozkových hemisfér

Budování dalších spojů mezi neurony
(synapsí)

Budovat si „rezervní mozkovou kapacitu“

Děkuji za pozornost

- Příště: 17.10.2019
- lidské smysly a paměť
- procvičení některých paměťových technik
- Cvičení, hry...

Helena Gajdušková

helenagajduskova@gmail.com