



DONASY

Trénink paměti a dalších kognitivních funkcí

U3V lekce 1

DONASY s.r.o.
Mgr. Miroslava Dohnalová
Ing. Zbyněk Dohnal

1. 11. 2021



Kognitivní:

- neurověda

je disciplína, která **spojuje** mozek a další součásti **nervového systému s poznávacími funkcemi a s chováním.**

[Hippokrates považoval mozek za sídlo duše (asi 460 – 377 p.n.l.)]

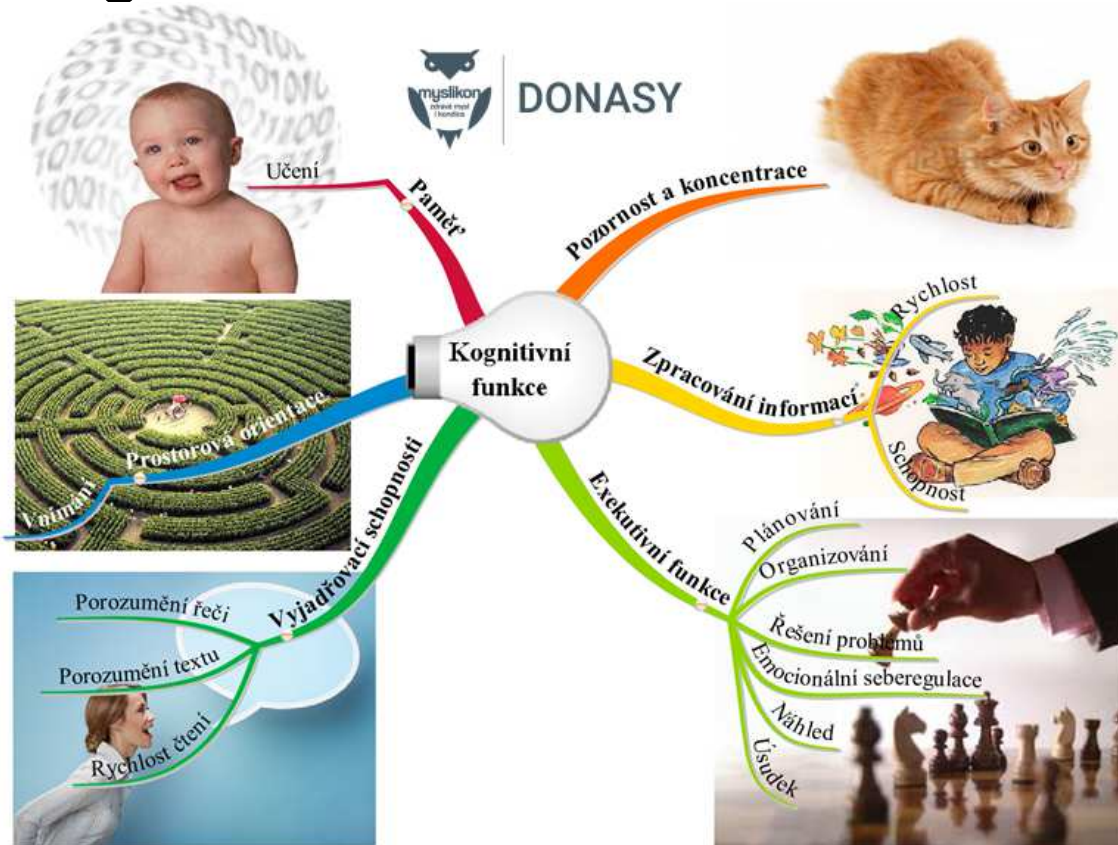
Základem naší schopnosti vnímat, přizpůsobovat se a vcházet do vzájemných vztahů se světem kolem nás je nervový systém, jehož prostřednictvím informace přijímáme, zpracováváme a odpovídáme na ně.

- psychologie

se zabývá otázkou, jak lidé **vnímají** informace, **učí** se jim, **pamatují** si je a **přemýšlí** o nich.

Kognitivní psycholog zkoumá jak lidé vnímají různé tvary, proč si některé informace pamatují, jiné zapomenou, jak se učí jazyk, jak přemýšlejí, když řeší každodenní problémy...

Kognitivní funkce



3

Paměť

Paměť je prostředek, jímž saháme do své minulé zkušenosti proto, abychom tuto informaci užili v přítomnosti.

Paměť je dynamický mechanismus týkající se jak ukládání, tak získávání informací o minulé zkušenosti.

Tři základní paměťové mechanismy:

- Vstup
- Uchování
- Výstup / vybavení.

V průběhu kódování jsou sensorická data transformována do mentálních reprezentací. „Uskladení“ odpovídá retenci (udržení) těchto dat.

4

Co jsou to mnemotechniky?

- Paměťové techniky
- Významná pomůcka pro lepší zapamatování
- Nejtradičnější způsob, jak se naučit něco nového

Co umožňují mnemotechniky?

- Přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti
- „Vyvolání“ informací z dlouhodobé paměti
- Zapamatování si enormního množství informací

Dva nejdůležitější nástroje při tvorbě mnemotechnik!

ASOCIACE A VIZUALIZACE

Koncentrace!!!

Mnemotechniky a Antika

Řecká slova:

„*mnemonicos*“ paměť
„*mnemosyne*“ vzpomínka”

Historie mnemotechnik je spojena s antickým světem. Antičtí veřejní řečníci jsou známí svou schopností pronášet několika hodinové proslovy s naprostou dokonalostí.

Aristotelés ze Stageiry (384 – 322 př. Kr.)
Marcus Tullius Cicero (106 – 43 př. Kr.)
První známý odkaz na mnemotechnické techniky v jeho díle „*De Oratore*“

Používání mnemotechnik je známo i ve středověku:

Sv. Tomáš Akvinský (1225 – 1274)
William Shakespeare (1564 – 1616)
a jeho „Globe Theater“

LOCI (Locus – lat. „místo“)

„Otec“ techniky – řecký básník Simonides (500 př. Kr.)

Základní charakteristika techniky:

- zapamatování informací v daném pořadí
- zapamatování informací v důvěrně známém prostoru
- zapamatování informací s důrazem na přesnost a posloupnost

Postup:

- vytvoření trasy
- zastávky a neobvyklá zákoutí
- „vtisknutí“ do paměti

Akronyma

Základní charakteristika techniky:

- Vytvoření slova, které tvoří zkratku
- Počáteční písmena slov, která si chceme zapamatovat

H O M E S

Velká jezera Severní Ameriky: Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior

Akrostika

Základní charakteristika techniky:

- Vytváření celých vět (dávající určitý smysl či nesmysl)
- Jednotlivá slova věty začínají stejným prvním písmenem, jako slova informace, kterou si chceme zapamatovat nebo vybavit

Hned RÁno STAčí ZAhnat Žízeň STRAšnou DEstilátem

Emoce: Hněv, Radost, Starost, Zármutek, Žal, Strach, Děs

SA-KRA PRáce NEZastavíš MNOžství VODY VNIkající KROvem NĚKolik HODin.

Čeští panovníci: Sám, Krok, Přemysl, Nezamysl, Mnata, Vojen, Vnislav, Křesomysl, Neklan, Hostivít.

7

Cvičení – dynamické asociace

Cvičení: Kalendář

2021 všechno zvoní

1. ledna – (Zimní) **LED**ový **PAL**ác odzvonilo carovi
1. února – **UN**ijní **POI**évka – zvoní k obědu
1. března – **BŘEZ**ové **PO**leno zvoní – přiložit
1. dubna - **DUBNOVÉ** Čarodějice zvoní k útoku
1. května – **KVET**ou **SO**sny - modré zvonky
1. června – **ČERVENÁ** Ústa zvoní v hlavě
1. července – **ČERVENÝ** mrave**EC** Číhá - mraveniště tvaru zvonu
1. srpen – **SR**dce **NE**dstaneš lásce je odzvoněno
1. září – **ZÁŘÍ** **STŘE**cha zvonice
1. říjen - **ŘÍJ**nová **PÁ**rtý – myslivci U Zvonu (v Praze)

2010

LEDEN							UNOR							BŘEZEN						
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

DUBEN							KVĚTEN							ČERVEN						
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4				1	2				1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

ČERVENEC							SRPEN							ZÁŘÍ							
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	
			1	2	3	4				1							1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
							30	31													

ŘÍJEN							LISTOPAD							PROSINEC							
PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			

1. listopad – **LIS**tí **POD** stromy – nešustí, ale zvoní
1. prosinec – **PRO**střený **ST**ůl – rolničky zvonu k vánočnímu stolu

Obrazová mapa pro čísla

0 – zlaté 1 - strom 2 - dvojčata 3 - srdce 4 - jachta



Romulus a Remus



5 - hák

6 - slon

7 - útes

8 - puška

9 - pulec



9

Důležitá telefonní čísla



150 – nula – rybník
HASIČI



155 – pětka – invalidní vozík
ZDRAVOTNICKÁ
ZÁCHRANNÁ SLUŽBA



158 – osmička – policejní pouta
POLICIE

Paměť

Paměť je prostředek, jímž saháme do své minulé zkušenosti proto, abychom tuto informaci užili v přítomnosti.

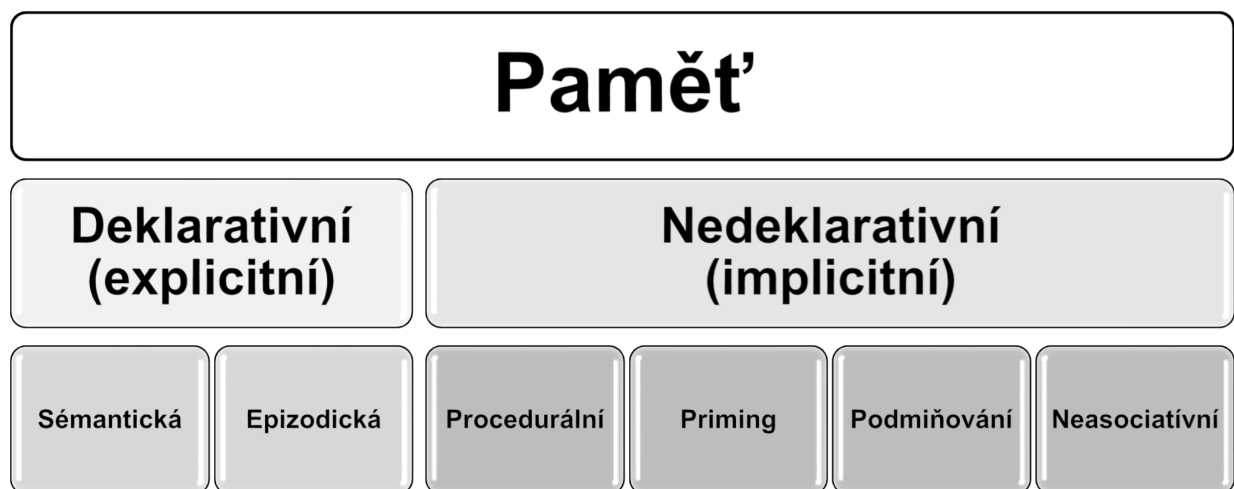
Paměť je dynamický mechanismus týkající se jak ukládání, tak získávání informací o minulé zkušenosti.

Tři základní paměťové mechanismy:

- Vstup
- Uchování
- Výstup / vybavení.

V průběhu kódování jsou sensorická data transformována do mentálních reprezentací. „Uskladnění“ odpovídá retenci (udržení) těchto dat.

Klasifikace paměti



Porušená paměť = AMNÉZIE (různé druhy: infantilní; retrográdní; anterográdní; ...)

Úlohy oslovující explicitní paměť

Napište odpovědi (deklarativní znalost – specifická informace):

Kdo napsal „Hamleta“?

Kdo složil symfonii „Má vlast“?

Kdo napsal román „Tři mušketýři“?

Hlavní město „ČR“?

Úlohy oslovující deklarativní znalosti

Napište odpovědi (fakta):

Číslo „Pí“

Tvar planety Země

$3 \times 6 = ?$

Křestní jméno vaší matky

13

Úlohy oslovující deklarativní znalosti

Podtrhněte jména, která znamenají rostlinu.

KAČEROVSKÝ, KOCOUREK, JEDLIČKA,
NOVOTNÝ, SOUDNÝ, MODRÝ, FIALKA,
ZELENÝ, KRÁTKÝ, STUDENÝ, KOPŘIVA,
ŽENATÝ, ZAHRADNÍK, DONUTIL,
HLAVATÝ, MIRABELKA, MOKRÝ, TESAŘ,
STOKLASA, BOJÍNEK, HOLUB, NEJEDLÝ,
BELOHLÁVEK, PŘIBYL, BEZOUŠKA,
HLAVÁČEK

14

Úlohy oslovující deklarativní znalosti

K jednotlivým číslům přiřadte správná písmena z níže uvedených otázek:

5; 68; 33; 3600; 10; 52; 3,14;18; 155

- a) Boxer je prohlášen K. O. po.....sekundách.
- b) Číslo dresu Jaromíra Jágra.....
- c) Ludolfovo číslo.....
- d) Počet jamek v golfu.....
- e) Počet sekund v hodině.....
- f) Telefonní číslo záchranné služby.....
- g) Doba vaření vajec na hniličku.....
- h) Kristova léta.....
- i) Počet týdnů v roce.....

Jaké jsou názvy měst?

Pokuste se najít v následujících větách názvy různých českých měst.

- Poslední den byla také vymalovaná chodba.
- Přivedl i svoji čínskou manželku.
- Nebud'te zalezlí na dvoře!
- Vůbec jí to nejde k pleti.
- Lenka Daňková nastoupila na gymnázium.
- Bolela jí hlava.
- Pátá borovice byla vyvrácená.

Úlohy zaměřené na znovupoznání

Vyjmenujte 6 základních kognitivních funkcí.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

17

Úlohy oslovující implicitní paměť

Doplňte 3 písmena na konec slov. Samohláska v nich obsažená je vždy krátká.

1 OD VÝ ZÁ (____) POD NAD	2 ROZ ZÁ PŘÍ (____) VÝ DŮ	3 NÁ ZÁ DŮ (____) OB Ú	4 PŘE VÝ NÁ (____) POD PŘÍ
5 S OD VÝ (____) ZÁ DO Ú	6 ŠÁ SVI KNO (____) ZMA PROU	7 ROZ NÁ PŘÍ (____) VÝ Ú	8 KO PY PŘÍ (____) HO PAKA

18

BUVOL AFRICKÝ
ČÁP BÍLÝ
VOLAVAKA POPELAVÁ
JEZEVEC AMERICKÝ
DELFIN SKÁKAVÝ
LEVHART SNĚŽNÝ
VČELA MEDONOSNÁ
HROCH OBOJZIVELNÝ
SOVICE SNĚŽNÁ
KARETA ZELENÁVÁ
HOLUB SKALNÍ
GEKON OBROVSKÝ
CHOBOTNICE POBŘEŽNÍ
TUČŇÁK CÍSAŘSKÝ
RYPOUŠ SLONÍ
KONDOR ANDSKÝ
HROZNÝŠ KRALOVSKÝ
KALOŇ AUSTRALSKÝ
JELENEC BĚLOCAŠÝ

Cvičení: zpracování informací.

Čtení pozpátku

Přečtěte následující rodová a druhová jména živočichů, která jsou zrcadlově otočena.

Spočítejte, kolik živočichů uvedených v seznamu žije u nás ve volné přírodě.

19

J. Suchá, Trénujte si paměť, str. 107

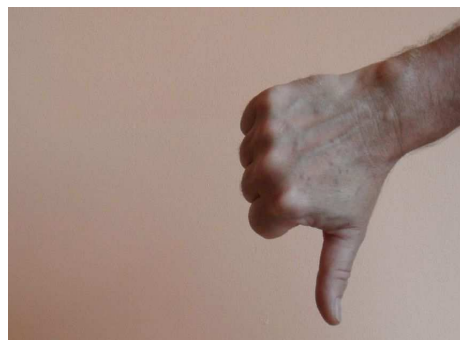
Cvičení na procedurální paměť

Napodobování gest

Snížená schopnost ovládnutí končetin (motorické dovednosti).

Jak se může projevovat?

- Obtížemi při napodobování sekvencí pohybů (ruce, tělo).
- Obtížemi napodobovat gesta rukou, pozice těla apod.



20

Naše poznatky

Ztráta **motorických schopností** nemusí bezprostředně souviset s některou z forem zdravotního postižení (i když sensorické deficity také hrají svou roli), ale dlouhodobá nečinnost vede k tomu, že lidé **ZAPOMÍNÁJÍ**.

Nejedná se v tomto případě jen o vědomosti a znalosti, ale i o dovednosti.

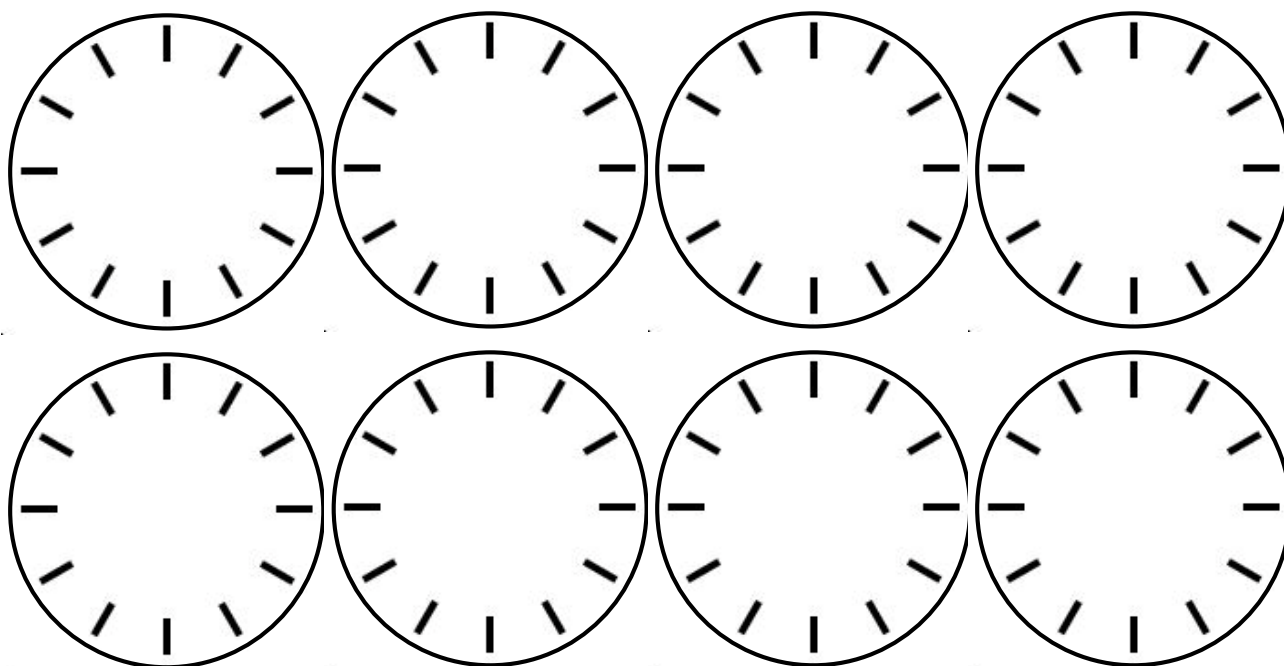
Snížená schopnost ovládnání končetin (motorické dovednosti).

Jak se může projevovat?

- Obtížemi při napodobování sekvencí pohybů (ruce, tělo).
- Obtížemi napodobovat gesta rukou, pozice těla apod.

Hodiny – krátkodobá paměť

Nakreslete si 6 „prázdných“ kružnic.

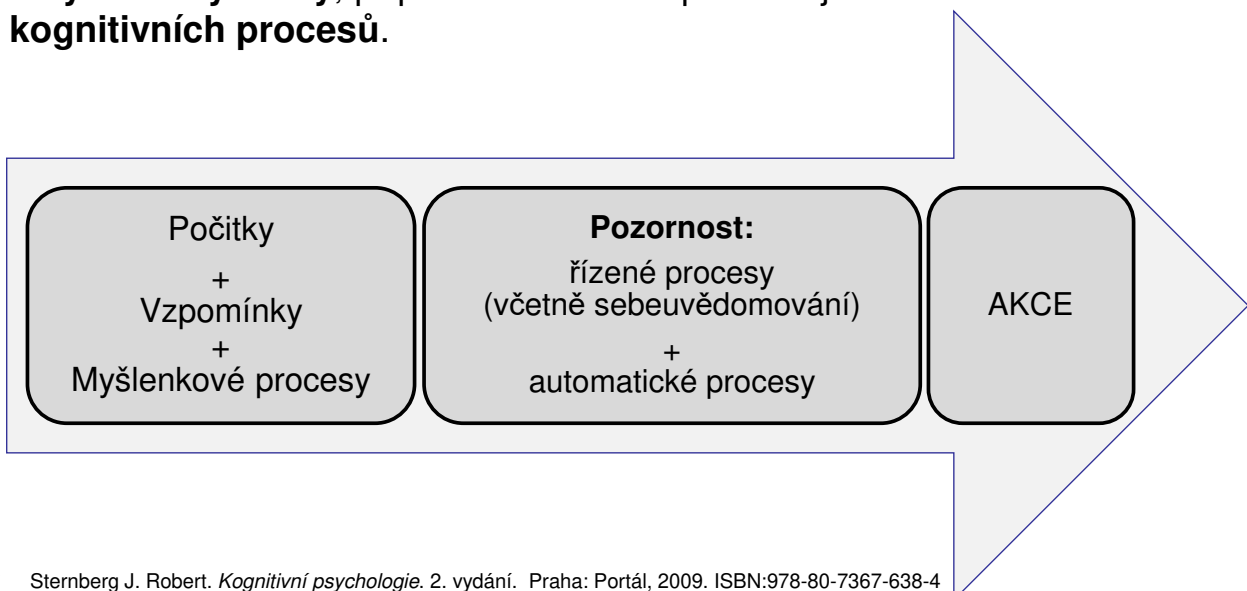


Nakreslete tyto symboly na kartičku

23

Pozornost a koncentrace

Pozornost je nástroj, jehož prostřednictvím aktivně zpracováváme omezené množství **informace** z obrovské zásoby údajů v **dlouhodobé paměti** a současně **informací** dopadající na naše **smyslové systémy**, případně informace pocházející z **dalších kognitivních procesů**.



Čtyři funkce pozornosti

1. Dělení pozornosti

Přesouvání pozornosti podle potřeby na řešení více úkolů (řízení auta a vedení konverzace).

2. Bdělost a detekce signálů

Za řady okolností se pozorně snažíme rozlišit, zda jsme registrovali, nebo neregistrovali nějaký impuls, zejména specifický cílový signál, který nás zajímá. Prostřednictvím bdělé pozornosti zaměřené na detekci signálů jsme připraveni, jakmile je zjistíme, k rychlé reakci (Cesta lesem v noci...).

3. Vyhledávání

Často se zabýváme aktivním vyhledáváním zvláštních signálů (kouř...).

4. Výběrová pozornost

Trvale volíme podněty, jimž budeme věnovat pozornost, a ty, které budeme ignorovat. Soustředěná pozornost na informační podněty zvyšuje naši schopnost těmito podněty manipulovat prostřednictvím dalších kognitivních procesů – verbální porozumění, řešení problémů...

25 Sternberg J. Robert. *Kognitivní psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN:978-80-7367-638-4

Pozornost - vyhledávání

Podtrhněte dvojice sousedících čísel, jejichž součet dává číslo 10.

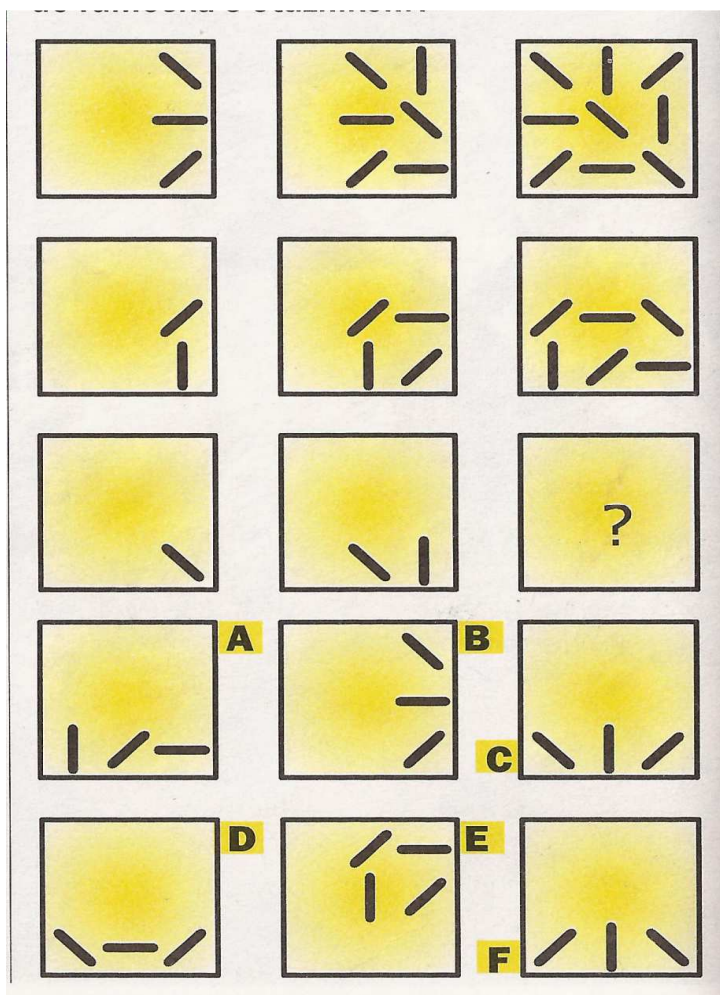
A : 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7
B : 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2
C : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4
D : 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0
E : 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4
F : 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5
G : 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0
H : 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1
I : 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6
J : 9 8 7 9 8 7 8 7 6 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 0
K : 1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7
L : 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 3 8
M : 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9
N : 9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 4
O : 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 8 0 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 7 6 6
P : 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 1
Q : 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 4 2
R : 4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 3
S : 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2
T : 8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 9 1
U : 4 8 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 6 4 7 6 4 7 3 4 6 8
V : 8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 0 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 6 4 8
W : 6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 2
X : 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 9
Y : 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9

Q W E + T Y U I O P [] A S D +
 F G H J K L ; ' Z X V B N M C <
 > / : \ { } ! @ # \$ % ^ & * ()
 D Q W + E + T > U I O A S P []
 C F G < H J K / ; ' Z N M X V B
 : \ [] ! @ # \$ % ^ & * () Q W
 O P [] A S D + Q W E + T Y U I
 Z X V B N M C < F G H J K L ; '
 # \$ % ^ & * () > / : \ { } ! @
 U I O A S P [] D Q W + E + T >
 ; ' Z N M X V B C F G < H J K /
 % ^ & * () Q W : \ { } ! @ # \$
 D Q W R E G + > O P [] A S D +
 F G H J K L ; ' Z X V B N M C <
 > / : \ { } ! @ # \$ % ^ & * ()
 A S D + Q W J K U I O A S P []

Vyhledávání

Najděte mezi znaky písmeno „R“

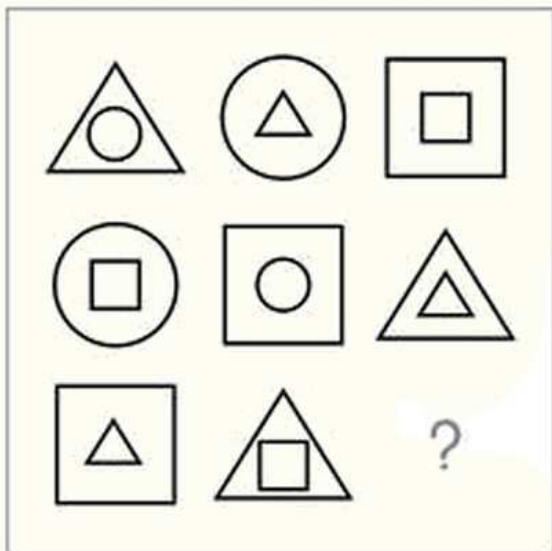
27 Sternberg J. Robert. *Kognitivní psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN:978-80-7367-638-4



Ravenova matrice 1

Pozornost

Kterou z nabízených možností doplníte do rámečku s otazníkem?



Ravenova matrice 2

Pozornost

Která z nabízených možností patří na prázdné místo?



A

B

C



D

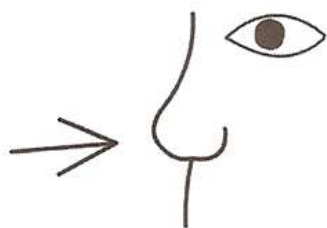
E

F

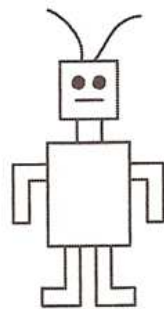
29

Mozkovna, Zima - jaro 2011, str. 83

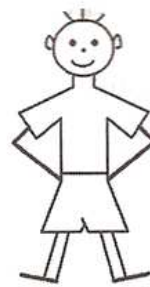
Obrázky a čísla



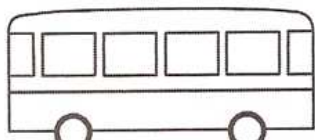
$$(3 \times 333) + 2$$



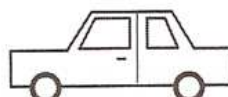
$$2 \times 5 \times 12$$



$$202 : 2$$



$$15 + 85 + 1499$$



$$10 \times 10 \times 10$$



$$(10 + 5) \times 2$$



$$(35 : 7) \times 300$$

1. Spočítejte příklady napsané pod jednotlivými obrázky.
2. Pak seřaďte obrázky vzestupně podle výsledků

30

Naše poznatky: Schopnost počítat.

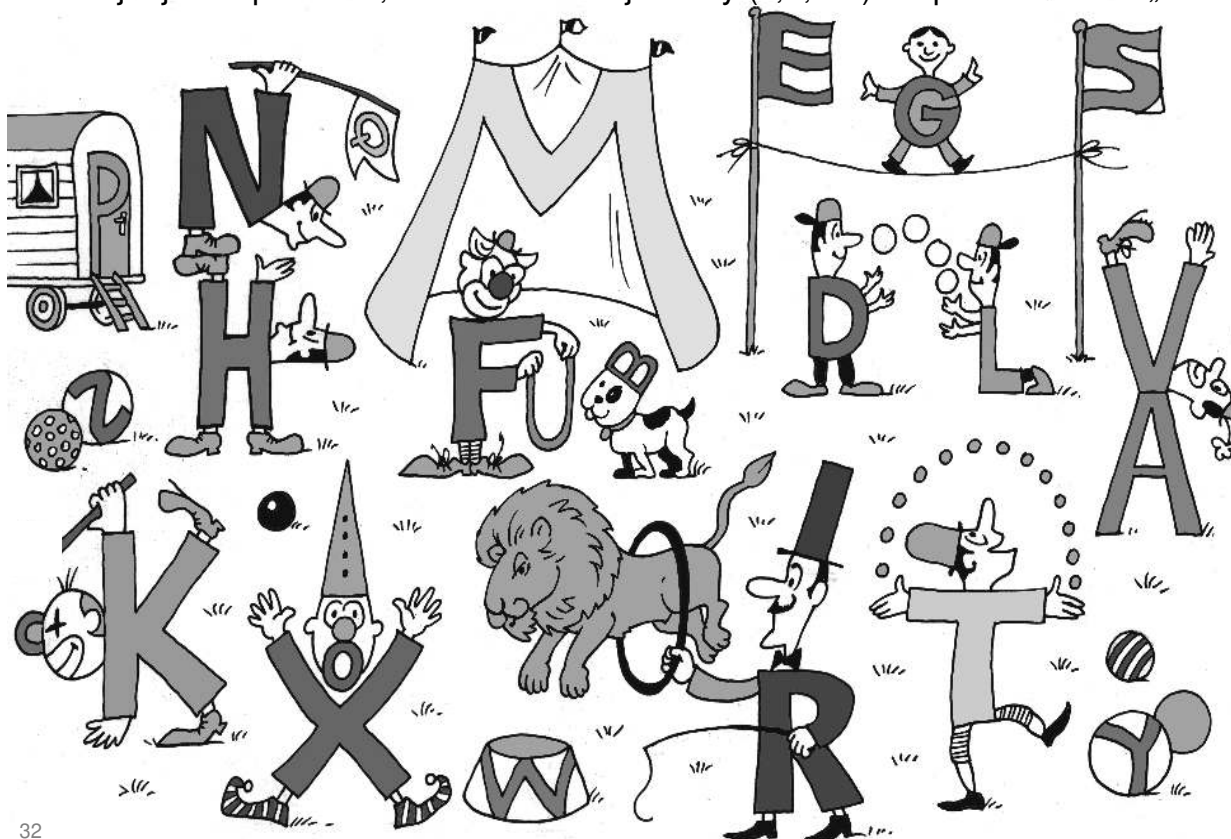
Jak se může projevovat?

- Lidé, kteří nepotřebují počítat, nejen zapomínají číslice (obdobně jako písmena), ale zapomínají i malou násobilku.
- Přes lehčí kognitivní poruchu lidé zvládají sčítání a odečítání malých čísel, pokud pravidelně počítají (mozek musí sčítání a odečítání vždy přepočítat, násobilku „lovíme“ z paměti).
- Potíže s vyhledáváním stejných číslic o různé velikosti, barvě a pozic v prostoru.

31

Abeceda – která písmena chybí?

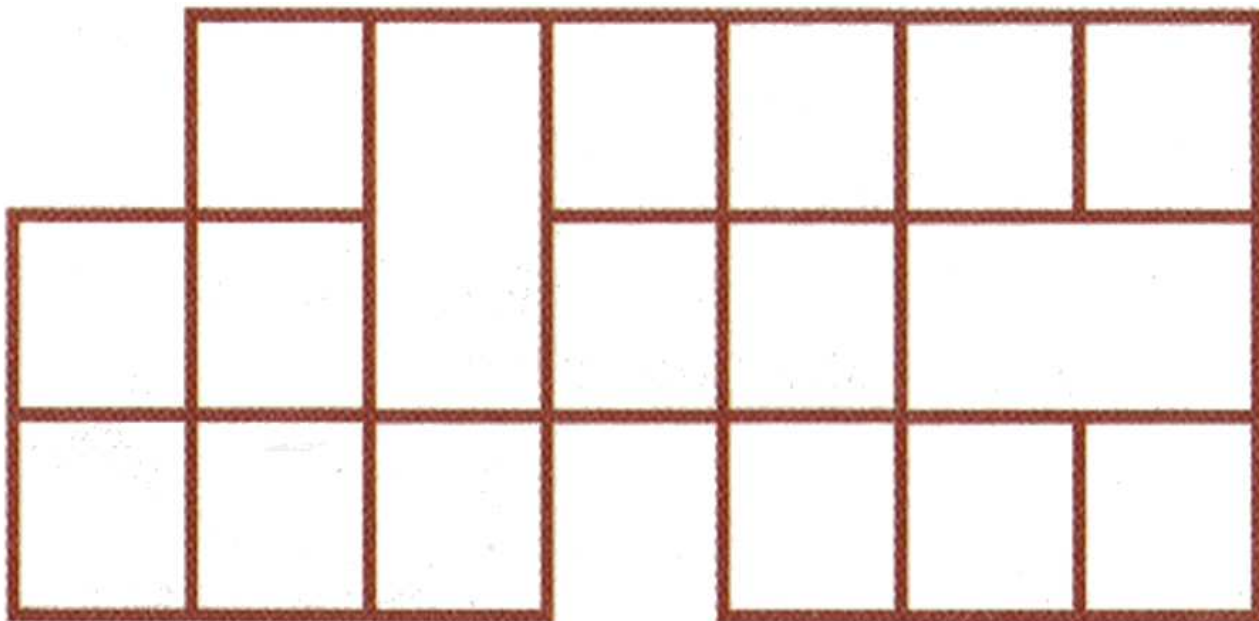
Hledejte jen ta písmena, která neobsahují háčky (č,ě,š...). Nepočítá se také „CH“



32

Kolik vidíte čtverců?

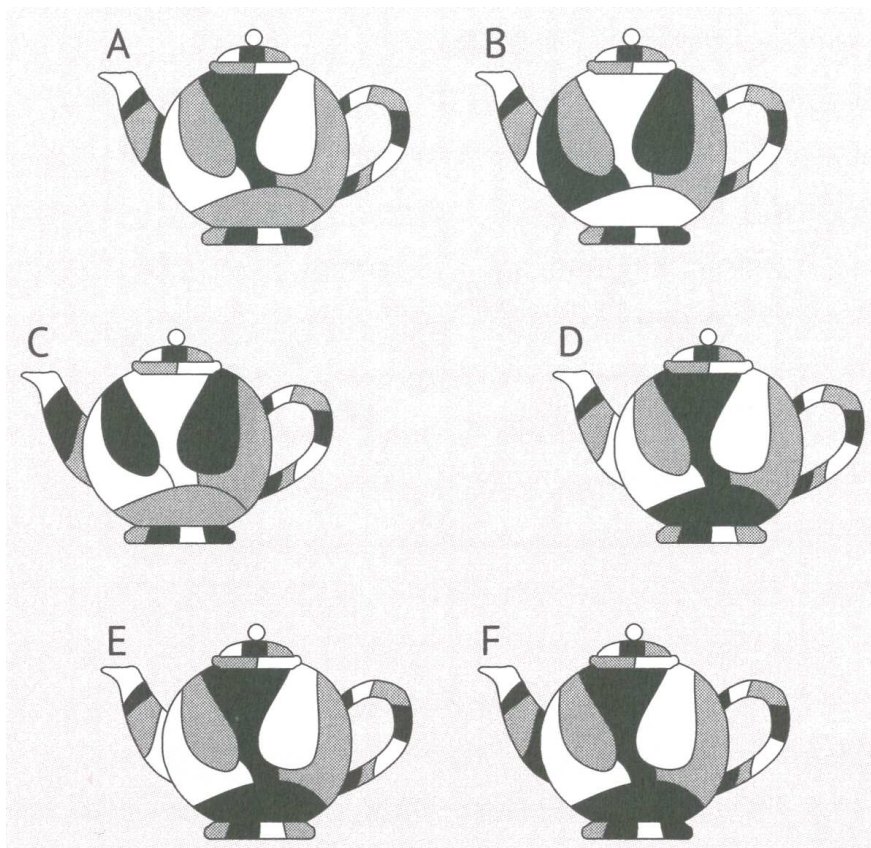
Spočítejte jednotlivé čtverce v každém obrázci



33

Mozkovna, léto – podzim 2012, str. 25

M3/6



Které dvě konvice jsou stejné?

34

Porovnej obrázky a zakroužkuj změny

--	--

35

Shrnutí poznatků

Shrnutí našich poznatků z realizace kognitivních cvičení se seniory a lidmi s kognitivním postižením, jsou uvedeny v našem zpravodaji MYSLIKON č. 12

Zpravodaj je ke stažení na stránce: <http://donasy.cz/myslikon/>

MYSLIKON číslo: 012-2017-03/ [2017-012 zpravodaj](http://donasy.cz/o-nas/relax/)

Fotogalerie ze vzdělávání: <http://donasy.cz/o-nas/relax/>



Vzdělávání seniorů - Univerzita třetího věku v domovech pro seniory

V roce 2015 zahájila Masarykova univerzita v Brně ve spolupráci s jihomoravským krajem vzdělávací kurzy Univerzity třetího věku (U3V) v pobytových zařízeních pro seniory zřizované jihomoravským krajem.

První „nesmělý“ zájem se postupně do letošního roku rozšířil i mimo rámec sociálních zařízení zřizovaných JMK do městských sociálních zařízení.

Jedná se tematicky o různé vzdělávací kurzy: Duševní hygiena v seniorském věku; Literární toulky Rosicem a Ivančickem; Slavné osobnosti francouzského filmu;...

Na projektu se podílí prakticky orientovanými vzdělávacími a tréninkovými kurzy „*Tréning paměti a dalších kognitivních dovedností*“.



Obr. 1

řada a zpravidla se tyto důvody opakují: podceňování vlastních schopností; respekt ze vzdělávací instituce, jakou je Masarykova univerzita; že TO nebudou zvládat; že je buďle někdo zkoušet; že už jsou staří; že se ztrapní apod. Úvodní hodina má za úkol tyto obavy rozptýlit. Po úvodní lekci zájemci vyplňují přihlášku do kurzu a stávají se studenty Univerzity třetího věku. Skupinu v kurzu tvoří maximálně 15 účastníků.

Následuje pět pracovních setkání, obvykle jedenkrát týdně v délce 1,5 hodiny. Struktura každého setkání je obdobná a sestává z odborného výkladu v rozsahu 20–30 minut, na něj navazují praktická cvičení zaměřená na procvičování různých kognitivních funkcí. Na závěrečném slavnostním setkání obdrží účastníci „Osvědčení“ s logem Masarykovy univerzity o absolvování vzdělávacího kurzu.



Obr. 2

Podpora pracovních sociálních zařízení

V průběhu kurzu je většinou nezbytná a důležitá podpora pracovních sociálních zařízení. Je to dáno jednak různorodým složením skupiny (o dovednosti, životní praxe a zkušenosti, ale i s ohledem na zdravotní omezení a snížené kognitivní schopnosti. Počet pracovních ve skupině je dán celkovou „kondicí“ účastníků a pohybuje se v roz-

Jan Skácel – Rosa Coeli

Na celém světě není tolik ticha
jako když sněží v Dolních Kounicích
a probořenou střechou katedrály
snáší se k zemi bílý sních

Slavík tam zpívá v létě celou noc
a nemá luna na cimbálek hrá
stříbrný nástroj který nemá strun
pod volným nebem v troskách kláštera

Ty holé zdi tu stojí po staletí
kde byla dlažba dávno roste pýr
z předena touhy panna odmotává
a nad hlavou jí létá netopýr

Když odmotala všechnu hebkou přízi
složila ruce v klín a zatajila dech
na nebi zvolna zhasínají hvězdy
a netopýr jí usnul ve vlasech

A co jsou staletí a co je vlastně věčnost
než ve vesmíru opuštěný kout
Ve studni času utopil se okov
na dno té studny nelze dohlédnout

Doporučená literatura a odkazy:

Doidge Norman. *Váš mozek se dokáže změnit*. Brno 2012. CPress. ISBN:978-80-264-0111-7, str. 248-249

Sternberg J. Robert. *Kognitivní psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN:978-80-7367-638-4

Solms Mark, Turnbull Oliver. *Mozek a vnitřní svět*. Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0592-0

Kawašima R. *Trénink mozku*. Praha: Ikar 2005 ISBN: 978-80-249-1333-9

Bílková Jana. *Kognitivní trénink pro třetí věk*. Praha: Grada, 2016. ISBN: 978-80-271-0067-5

Klucká J., Volfová P. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-247-2608-3

Suchá J. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-438-0

Suchá J. *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-199-0

Skácel J. *Doteky*. Praha: Odeon 2007. ISBN 978-80-207-1252-3

• <https://www.agedcarereportcard.com.au/hellocare/7-most-common-forms-of-dementia>

• <http://jalam.cz/>

• <http://mazegenerator.net>

• <http://donasy.cz/myslikon/>

DONASY s.r.o.

Ing. Zbyněk Dohnal

Mgr. Miroslava Dohnalová

M: +420 602 730 976



DONASY

E: dohnal@donasy.cz

E: mdohnalova@donasy.cz

M: +420 602 367 076



Vaše poznámky:

