



Trénování paměti ON-LINE

Kurz 1

Lektoři:
Mgr. Miroslava Dohnalová
Ing. Zbyněk Dohnal

Materiál je určen výhradně pro účastníky on-line kurzu

„Trénování paměti on-line“,

Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v Brně.

Listopad 2022

(NE)SCHOPNOST POSUZOVAT RIZIKA

Prof. MUDr. Michal Anděl, CSc.

Proděkan pro akademické tradice a etiku, předseda (Vědecká rada 3. lékařské fakulty), vedoucí (Katedra interních oborů), vedoucí (Centrum pro výzkum výživy, metabolismu a diabetu), předseda (Komise pro výuku 3. lékařské fakulty).

<https://www.lf3.cuni.cz/3LF-582.html>

Zdroj: Anděl Michal. Strach a emoce, či zdravý rozum. Vesmír, ročník 97, 09/2018, str. 506 - 509.

- - -

„...Zcela otevřenou pak zůstává otázka, proč jsou Češi a Moravané tak **přezíraví k rizikům**, která skutečně **ohrožují jejich životy a zdraví**, a která mohou představovat i limity pro budoucí národní bytí...

... ve statistikách **spotřeby cigaret či alkoholu jsme na předních místech** v Evropě. Také proto jsme my obyvatelé Čech a Moravy **na předních místech** ve **výskytu nejzávažnějších chorob...**

... Současně jsme také **na prvním místě v Evropě** v množství lidí, kteří se **deklarují jako ateisté**. Intuitivně cítím, že by to **mohlo nějak souviset**. Přínejmenším **nedostatkem jakékoliv víry**, dokonce i víry ve vědecky prokázané jevy...

KRIZE EVROPKÉ CIVILIZACE

Mgr. et Mgr. Marek Vácha, Ph.D.,

český římskokatolický kněz, teolog, přírodovědec, pedagog, spisovatel a skaut.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Marek_V%C3%A1cha

Zdroj: Sokolíčková Zdenka et al. Kyber a eco. Digitální technologie v enviromentálních souvislostech. Brno: Host, 2019. ISBN: 978-80-7577-613-6, str. 144-145.

- - -

„...Můj osobní odhad ..., že všechny **možné krize současné evropské civilizace** se kdesi v hlubině protínají, že krize ekologická, finanční, sociální a všechny možné další krize jsou ve své hlubinné **podstatě krizemi spirituálními...**

... v budoucnu nás nečeká nic jiného než pokus **znovu najít své kořeny** a znovu se vážně zabývat tou tolik vysmívanou otázkou, **odkud jsme přišli, kdo jsme a kam jdeme ...**

... A na odpovědi bude **záležet naše další přežití** nebo zánik.“

SPIRITUÁLNÍ POTŘEBY

MUDr. Radkin Honzák, CSc.,

český psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Specializuje se na psychoterapii a je zastáncem psychosomatického (biopsychosociálního) přístupu.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Radkin_Honz%C3%A1k

Zdroj: Literární noviny, příloha č. 2/2020, interview: Přemysl Houđa, Radkin Honzák, str. 4 a 5.

- - -

„...**Spiritualitu** není potřeba hledat v nějaké nadzemské rovině. **Spirituální rovina je smysl života** a smysl života se dá vztáhnout do **tří podstatných věcí**:

1. komunikace (dialog);
2. porozumění světu;
3. nabídnutí pomoci tam, kde ji mohu nabídnout a kde je jí třeba.

Tato triáda stačí k tomu, abych měl **naplněný život**.

... Vraťme se tedy na **úplný začátek. Máme přání a potřeby**; to říkal už Aristoteles. **Potřeby jsou základ** a ty musí být syceny. Přání jsou ...

Potřebujeme jen lidi kolem sebe!

SMYSL ŽIVOTA

Anthony Burrow, Cornell University,

Associate Professor in the Department of Human Development, and director of the Purpose and Identity Processes Laboratory

<https://www.human.cornell.edu/people/alb325>

Zdroj: Pořad „Through the Wormhole with Morgan Freeman, 6. díl.“

- - -

„...Cíl je konečný, je to něco, čeho **můžete dosáhnout**.

Mít smysl života je mnohem složitější. Vypovídá o tom, **jak lidé přistupují k cílům**, které si před sebe kladou. Smysl nevnímáme jako něco, čeho lze dosáhnout. K jeho naplnění směřujeme.

Vědomí smyslu života **ulehčuje lidem myšlenky na překážky**, které máme před sebou. Smysl připomíná lidem, že to, kde se právě v životě nachází, nebude trvat věčně, ale **že míří určitým směrem**.

Lidé, kteří mají (vidí) určitý smysl svého života **lépe zvládají překážky a nesnáze** každodenního života. Jednotlivé **neúspěchy je nezastaví** na cestě **k naplnění smyslu jejich života**.

HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Carlo Rovelli, *Université d'Aix-Marseille*.

Italský teoretický fyzik a spisovatel, zabývá se kvantovou gravitací, pracuje také v oblasti hudby a filozofie vědy.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Carlo_Rovelli

Zdroj: Rovelli Carlo. *Realita není, čím se zdá*. Brno: Dokořán, 2018. ISBN: 978-80-7363-899-3. str. 19 – 31

Počátky vědeckého myšlení lze datovat do počátku 5. st. př. n. l. do Milétu (Thales, Anaximandros, Hekataios)... pochopili, že chytrou kombinací pozorování a racionálních úvah lze vylepšovat náš pohled na svět... Lze objevit cosi nového...

- ✓ Země pluje v nebeském prostoru
- ✓ Dešťová voda pochází z vypařené vody zemské
- ✓ Mnohost materiálů musí být vysvětlitelná pomocí jedné, jednotné a prosté substance
- ✓ Zvířata a rostliny se vyvíjejí a přizpůsobují změnám prostředí a že lidé se museli vyvinout z ostatních živočichů...

Následně v Abdérách, **Leukippos** a jeho žák **Demokritos** položili základy „**ATOMISMU**“.

Celý vesmír sestává z bezmezného prostoru, ve kterém se pohybuje bezpočet atomů.

Demokritos: „*Tak jako různou kombinací písmen abecedy lze získat komedie či tragédie, humorné příběhy či epické básně, tak se i elementární atomy kombinují, aby vytvořily svět v jeho rozmanitosti.*“

<https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9mokritos>

MNEMOTECHNIKY

Jak se rozvíjela vzdělanost, rozvíjely se i techniky, které umožňovaly pamatovat si velké množství vědomostí a informací.

Mnemotechniky pochází z Antických dob.

Probereme si jen dvě základní a nejrychleji osvojitelné způsoby práce s pamětí, které používali i dávní myslitelé.

- LOCI
- Akrostika

Rovelli Carlo. Realita není, čím se zdá. Brno: Dokořán, 2018. ISBN: 978-80-7363-899-3, str. 20: „Snad největším objevem byl odlišný způsob uvažování, kdy žák již nemusel plně respektovat a sdílet názory svého učitele, ale byla mu dopřána svoboda na těchto idejích budovat svůj vlastní svět a bez obav zavrhnout či kritizovat ony části poznání, jež se daly vylepšit.“

LOCI (Locus – lat. „ místo“)

„Otec“ techniky – řecký básník Simonides (asi 556 – 467 př. n. l.) byl starověký řecký básník.

Je autorem proslulého epitafu popisující hrdinství Sparťanů v bitvě u Thermopyl: „Poutníče, zvěstuj Lakedaimonským, že my tuhle mrtvi ležíme, jakož zákony kázaly nám.“

https://cs.wikipedia.org/wiki/Sim%C3%B3nid%C3%A9s_z_Keu

Základní charakteristika techniky LOCI:

- 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
- vkládání příběhů a představ

Bible: Kazatel - Všechno má svůj čas.

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas:

Je čas rození i umírání,
čas sázet i část trhat;
je čas zabíjet i čas léčit,
čas bořit i čas budovat;
je čas plakat i čas smát se,
čas truchlit i čas radovat se;
je čas kameny rozhazovat i kameny sbírat,
čas objímat i čas objímání zanechat;
je čas hledat i čas ztrácet,
čas opatrovat i čas odhánět;
je čas roztrhávat i čas sešívát,
čas mlčet i čas mluvit;
je čas milovat i čas nenávidět,
čas boje i čas pokoje;

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas.

VŠESTRANNÝ ROZVOJ

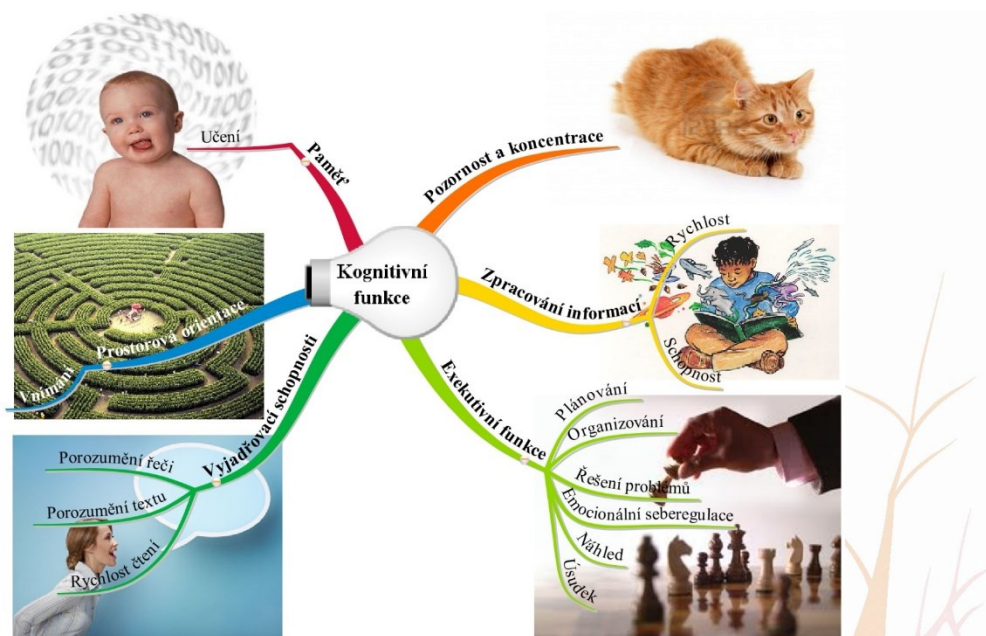
Vzdělání dává **křídla** a **svobodu**. **Křídla** ke **hledání** dobrých **otázek** a správných **odpovědí**.

Svobodu k **posouzení** toho, čemu se rozhodneme **věřit** a zda podle toho budeme **jednat**.

Připomeňme si českého génia pedagogiky J. A. Komenského. Jednou z jeho zásad je **všestranný rozvoj dítěte**. A to platí i pro dospělé a po celý život.

Čím jsme starší, tím je důležitější „**nezpomalovat**“ a „**nepolevovat**“. Fyzicky i duševně. Paměť je jen jedna z kognitivních funkcí a **používat** musíme **všechny a všestranně**.

Co jsou kognitivní funkce ?



AKROSTIKA

Postup:

- ✓ Z pojmů nebo informací, které si potřebujeme zapamatovat **použijeme první písmena** (nebo slabiky).
- ✓ Do těchto písmen nebo slabik dosadíme jiná **slova začínající stejně**, ale tak, aby vytvořila příběh, který si umíme představit.
- ✓ **Příběh se pak naučíme** podle principu Ebbinghausovy křivky.
- ✓ Někdy je nezbytné dodržet pořadí, někdy ne – záleží na kontextu.

AKROSTIKA s čísly

Postup:

- ✓ Postup s číselnými akrostiky je obdobný, jen s tím rozdílem, že pracujeme s názvy číslicemi.
- ✓ Napište si vlevo na stránku pod sebe čísla 0 až 9.
- ✓ Vedle číslic vpravo si napište jména číslic. První písmeno vždy jako velké – pozor na 9!

Ted' máte připravený klíč pro práci s číselnými akrostiky.

Hermann Ebbinghaus

Hermann Ebbinghaus

Herman Ebbinghaus (1850 – 1909). Byl německý filosof a psycholog, patří mezi průkopníky ve výzkumu paměti.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Hermann_Ebbinghaus

Vytvořil tzv. **Ebbinghausovu křivku zapomínání**, která ilustruje zjištění, že nejvíce zapomínáme několik hodin po naučení se dané informace. Dalšími opakováními se zapomínání zpomaluje. Zapomínáme tedy méně.



Učení = „mučení!!!“

1. **Vyslechnout** přednášku nebo si učený text pořádně přečíst.
2. **Za několik hodin** poté chodit po místnosti a to co jsme slyšeli říct **NAHLAS**.
3. Zopakovat **po 24** hodinách.
4. Zopakovat **po 72** hodinách.
5. Zopakovat **za týden**.

Možek vyrobí novou neuronální síť a je vysoce pravděpodobné, že si naučené věci zapamatujeme po dlouhou dobu.

Zdroj: Z přednášky MUDr. Františka Koukolíka (2009).

Pojmenujte rodinné vztahy

1. Bratr mého otce
2. Dcera mé sestry
3. Otec mé manželky
4. Bratr mého manžela
5. Dcera mého vnuka
6. Dcera mého otce
7. Syn mého strýce
8. Manželka mého bratra
9. Otec bratra mého otce
10. Dcera syna mého dědečka
11. Syn mého bratra
12. Dcera mé dcery
13. Dcera ženy mého syna

Dechová relaxace - břišní dýchání

1. Zajměte pohodlnou pozici. Můžete si lehnout nebo zůstat sedět.
2. Klidně vdechujte a vydechujte ve vlastním rytmu. Soustředte se na vlastní dýchání. Dýchejte do břicha tak, aby se nezvedala ramena!
3. Umístěte ruku na bránci a několikrát se zhluboka břichem nadechněte a vydechněte. Po každém výdechu zadržte dech a počítejte do pěti.
4. Sledujte rytmus obrázku a synchronizujte svůj dech.
5. Nakonec, po výdechu, se sbalte do klubička a vydechněte veškerý vzduch.

Zdroj: Engel S. *Bez stresu za 15 minut*. Praha: Grada 2009

Prstová jóga

Zdroj: Reeve Karen. *Jóga prstů. Jak můžeme léčit sami sebe*. Ludgeřovice: Pali, 2015. ISBN: 978-80-87389-35-5.

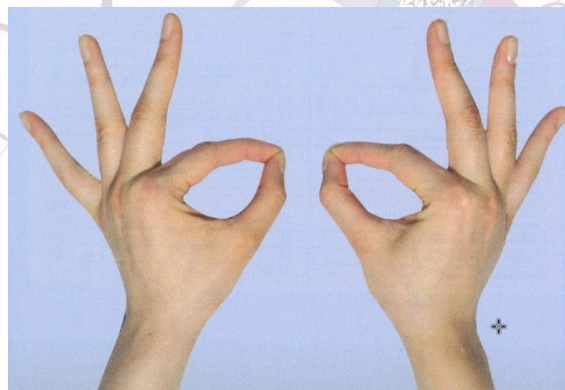
Jóga prstů má svůj původ pravděpodobně v Indii. Každá pozice prstů má svůj význam a ovlivňuje jiný orgán nebo problém.

Celkové zklidnění, uvědomění si sebe sama a celkové propojenosti s okolním světem a vesmírem nám pomůže navodit a najít vnitřní klid.

Pozice 1

Palec a ukazováček spojíme dohromady, ostatní prsty jsou roztažené a propnuté. Cvik provádíme na obou rukou současně.

Základní pozice prstové jógy. Působí pozitivně na psychické potíže. Dokáže zbavit trémy, nervového vypětí, vnitřního neklidu, stresu, agresivity, melancholie a depresí. Současně podporuje dobrou paměť, myšlení a schopnost soustředit se.



Pozice 4

Prsty obou rukou volně propleteme jeden po druhém. Dlaně přitiskneme k sobě.

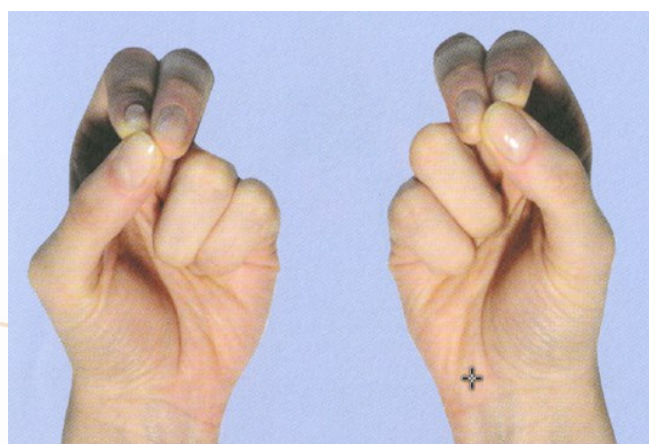
Pozice pomáhá při stresových situacích, strachu a pocitech úzkosti. Lze ji použít také jako podpůrnou pozici při léčbě fobií. Je vhodná při únavě až vyčerpání, kdy slouží k rychlejší obnově ztracených sil.



Pozice 16

Malíček a prsteníček přitiskneme k sobě a jejich špičky zapřeme do středu dlaně. Palec, ukazováček a prostředníček spojíme špičkami. Cvičení provádíme na obou rukou současně.

Pozice je vhodná při problémech s nerozhodností a ve chvílích, když potřebujeme urychleně najít správné řešení. Vzhledem k uklidňujícímu účinku ji lze použít také ve stresových situacích. Navozuje pocit vnitřní rovnováhy a navrácí ztracenou (sebe) důvěru



Jóga prstů – jak cvičit

Ideální doba cvičení je **45 minut denně**. Soustředte se vždy na cvičení jen několika pozic (max. 3 během jednoho cvičení). Je možné si také **cvičení rozdělit do několika kratších úseků**, např. tři 15ti minutové úseky. Cvičení lze provádět **vleže, vsedě, za chůze** i **ve stoje**. Důležité je **udržovat správné pozice prstů a dlaní**, které jsou znázorněny na obrázcích. Ruce a prsty držíme vždy uvolněné a prsty vyvíjíme mírný tlak. Pružnost a ohebnost prstů také úzce souvisí s celkovým stavem organismu.

Důležitá je **trpělivost a pravidelnost**. Zařadte si cvičení do každodenního režimu a rozvrhu. **Soustředte si i na správné dýchání!**

Jan Skácel: Chci to slyšet

Na dně každé písni,
i té nejsmutnější,
na dně každé sklénky
něco tiše cinká.

Někdy víc a jindy jenom málo.

Chci to slyšet.
Bůh ví co mne nutí,
ale musím čekat na cinknutí,
jinak by se moje srdce bálo

Zbyněk Dohnal, Brno, 1. 11. 2022