

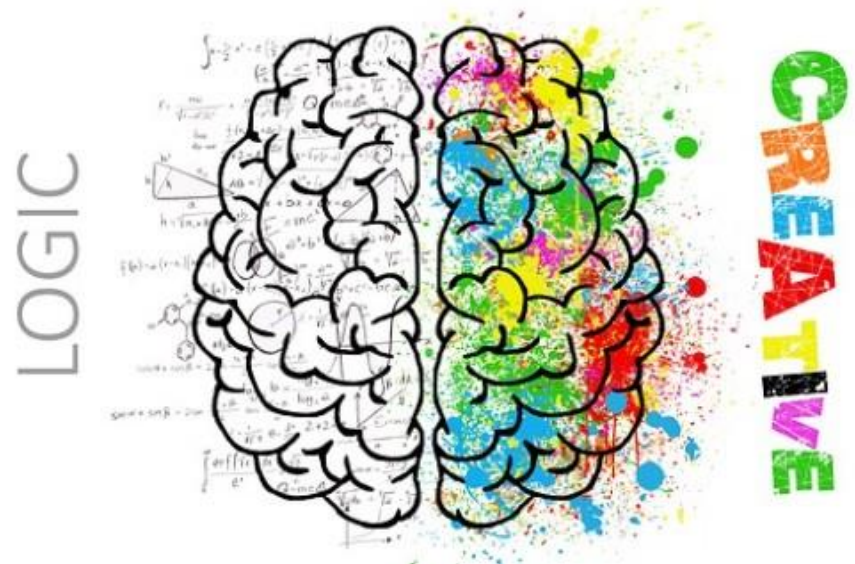


Paměť, zapomínání, paměťová cvičení

Bc. Dana Peňázová

LIDSKÝ MOZEK

- Mozek se dělí na levou a pravou hemisféru. Která z nich převládá, rozhoduje o tom, jakými metodami se člověk nejlépe učí.
- Mozek si zachovává schopnost učení do vysokého věku, musí být ale používán.



➤ LEVÁ hemisféra

(intelektuální)

- Myslí logicky, analyticky
- Vyvozuje závěry
- Pracuje s čísly, pojmy a množstvím
- Spontánní mluvení a psaní
- Rozpoznává slova
- Činí rozhodnutí
- Vědomě se učí

➤ PRAVÁ hemisféra

(umělecká)

- Myslí komplexně v obrazech, barvách a melodiích
- Uvažování v širších souvislostech
- Zapojení fantazie
- Rozpoznání vzorů a obrazná srovnání
- Opakování, nikoli spontánní mluvení

„Svět má tak úzké obzory a mozek nekonečné možnosti.“ (F. Schiller)

➤ LEVÁ hemisféra

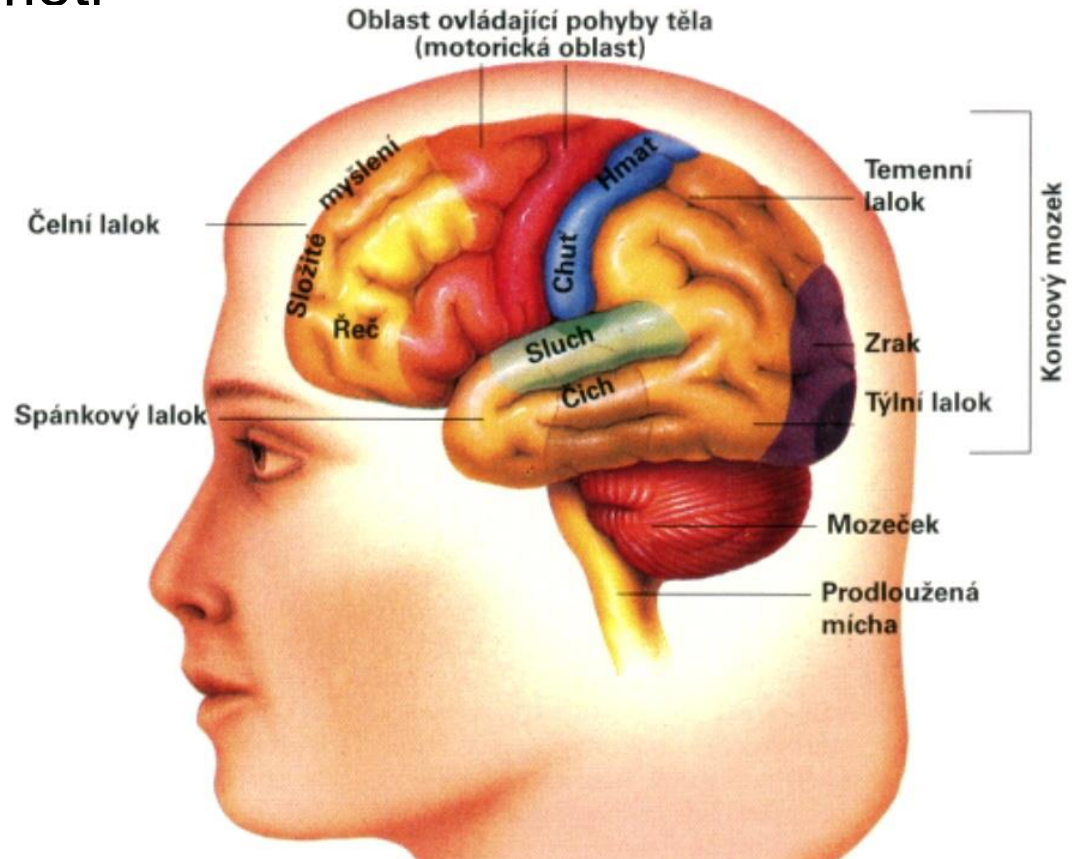
- Zpracovává informace postupně (lineárně)
- Má pojem o čase
- Je optimistická

➤ PRAVÁ hemisféra

- Zpracovává více informací současně
- Je kreativní
- Učí se nevědomě
- Nemá pojem o čase
- Je pesimistická

Nejedná se ale o jednoznačné oddělení,
ale o priority a tendence!

➤ Test – cvičení paměti
(ověření, který typ
učení vám lépe
vyhovuje)



Jak podpořit správnou funkci mozku

1.

- Spánek – během něj mozek třídí informace, dochází k jeho regeneraci a detoxikaci. Nedostatečný spánek vede k poškození schopnosti úsudku a zpomalení reakcí.
- Čtení – posiluje vazby mezi neurony, zlepšuje paměť a představivost.
- Pravidelné cvičení – zlepšuje paměť a pozornost.

Jak podpořit správnou funkci mozku

2.

- Učení se cizímu jazyku – prospívá paměti, schopnosti plánování a provádění více úkolů najednou.
- Hra na nástroj – podporuje spolupráci obou hemisfér.
- Hraní her – sudoku, puzzle a další – podporují neuronové vazby, zlepšují kognitivní funkce.
- Meditace – posiluje schopnost soustředění a paměť.



Cvičení – spolupráce hemisfér

Ležatá osmička

Kraul křížem

PAMĚŤ

- Schopnost CNS zaznamenávat, uchovávat a vybavit si informace o zkušenostech.
- Psychický proces, který odráží minulé prožívání a chování ve vědomí člověka.
- Dodnes není komplexně vysvětlena, objasňuje jen určité jevy paměti.

Typy paměti

1.

1. Senzorická paměť

- udrží novou informaci 0,1 – 20 s
- stačí k odvození důležité informace, reakce (zhodnocení situace – odbočení, rozhlédnutí na přechodu)
- chrání mozek před nepodstatnými informacemi v průběhu života

Typy paměti

2.

2. Krátkodobá paměť

- informaci udrží několik minut
- filtruje smyslové vjemy
- významná pro příjem informací a komunikaci s okolím (napsání krátkého mejlu, nakoupení, vyřízení telefonu)
- schopná zapamatovat si průměrně 7 pojmů/dojmů
- náchylná k chybám – lepší řazení pojmů do skupin, které spolu logicky souvisí

Typy paměti

3.

3. Dlouhodobá paměť

- trvalé uložení informací
- asociační řetěz, řazení do kategorií, opakování – pomáhá vybavení si dlouhodobě uložených informací

Cvičení:

Pokuste se vzpomenout si, co jste dělali poslední 2 minuty? Podrbali jste se na hlavě? Nebo jste se krátce podívali na podlahu, když jste se zamysleli? A následně se zamyslete nad tím, jak dlouho se pokoušíte na tohle si vzpomenout. Co jste dělali v okamžiku, když jste se pokusili na toto vzpomenout?

Fáze paměti:

1. *Vštípení* (kódování, zapamatování) – ukládání informace do paměti;

- vizuální
- akustické
- sémantické

2. *Retence* (podržení, pamatování) – uchování v paměti, důležitá je vlastní motivace si věci zapamatovat (citová angažovanost)

3. *Vybavení* (reprodukce) – užití asociací; 2 formy vybavení:

- spontánní (rekonstrukce)
- znovupoznání (rekognice)



Cvičení – krátkodobá paměť

5 1 9 7

7 4 0 3 8

3 0 6 1 7













6 1 8 5 9 3

5 3 7 9 2 8

8 4 6 2 9 7 6

2 7 9 4 1 7 5 3

Příklad vizuálního vštípení - čísla

<p>SYSTÉM ČÍSELNÝCH TVARŮ</p> <p> ŠKOLA PAMĚTI</p>	<p>0</p> 	<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 



Jak si pamatovat jména?

Ptejte se

Dívejte se

Všímejte si

Spojujte

Vyslovujte

Asociace

- Schopnost vytvářet spojení mezi informacemi
- Spojování dvou i více izolovaných pojmů na základě rozdílů, nebo podobnosti
- Součást procesu učení, umožňuje pozdější si vybavování informací
- Nová informace se porovná s osobními znalostmi, rozšíří a propojí
- Lepší je vlastní asociování, lépe se pak vybaví



Použité zdroje:

Literatura:

Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace, kol. autorů. Grada 2009.

110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci, Ines Moser-Will, Ingrid Grube. Grada 2010.

Lepší paměť snadno a rychle, M. Sýkora. 2017.

Obrázky:

<http://www.poketudiant.com/author/f-nasser/>

http://vyuka.zsjarose.cz/index.php?action=lesson_detail&id=533

Online slovník: <http://www.dictio.info/czj?action=page>