



Praktické náležitosti tlumočnické profese I.

19. 10. 2021

Dana Peňázová

Mozek, paměť

- Mozek se dělí na levou a pravou hemisféru. Podle toho, 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.





Na co máme dvě hemisféry?

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

➤ **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



... dvě hemisféry?

➤ **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!



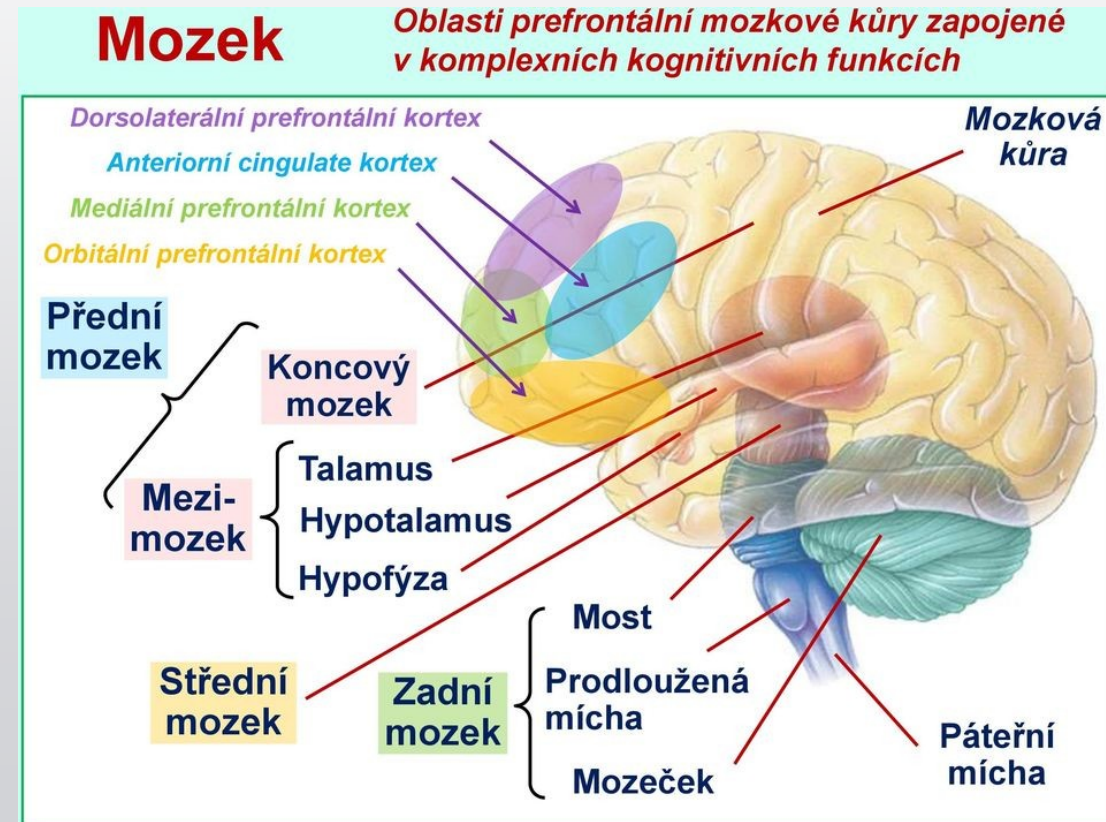
Co nám nejvíce rozsvítí mozek?

- ▶ Podle výzkumů Dr. Kawašimi (japonský neurolog) nejvíce rozsvítí mozek tři následující věci:
 - čtení nahlas,
 - rychlé počítání velmi jednoduchých výpočtů,
 - psaní rukou na papír.

Těmito činnostmi se zvýší přísun krve do prefrontálního kortexu - Prefrontální kortex je přední část mozkové kůry, která je hned za očima a čelem. Právě tato část mozku je zodpovědná za soustředění, chápání, rozhodování a pamatování. Je to právě tato prefrontální oblast, která tak výrazně odlišuje náš lidský mozek od mozku ostatních tvorů a do značné míry z nás dělá to, co jsme.

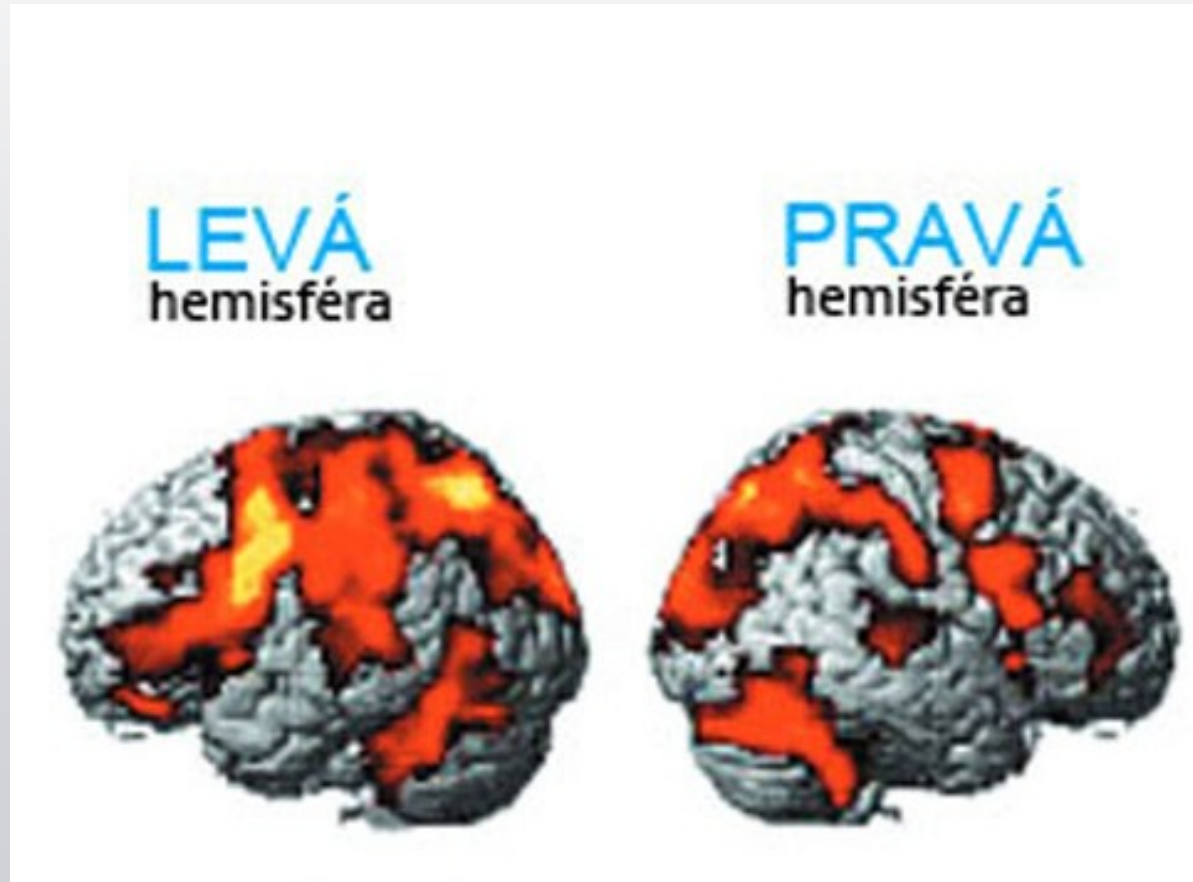
Zvýšení činnosti

- Prefrontální kortex - přední část mozkové kůry, která je hned za očima a čelem.
- Zodpovědná za
 - soustředění
 - chápání
 - rozhodování
 - pamatování.
- Posílení
 - kreativity,
 - paměťových funkcí
 - komunikačních schopností.



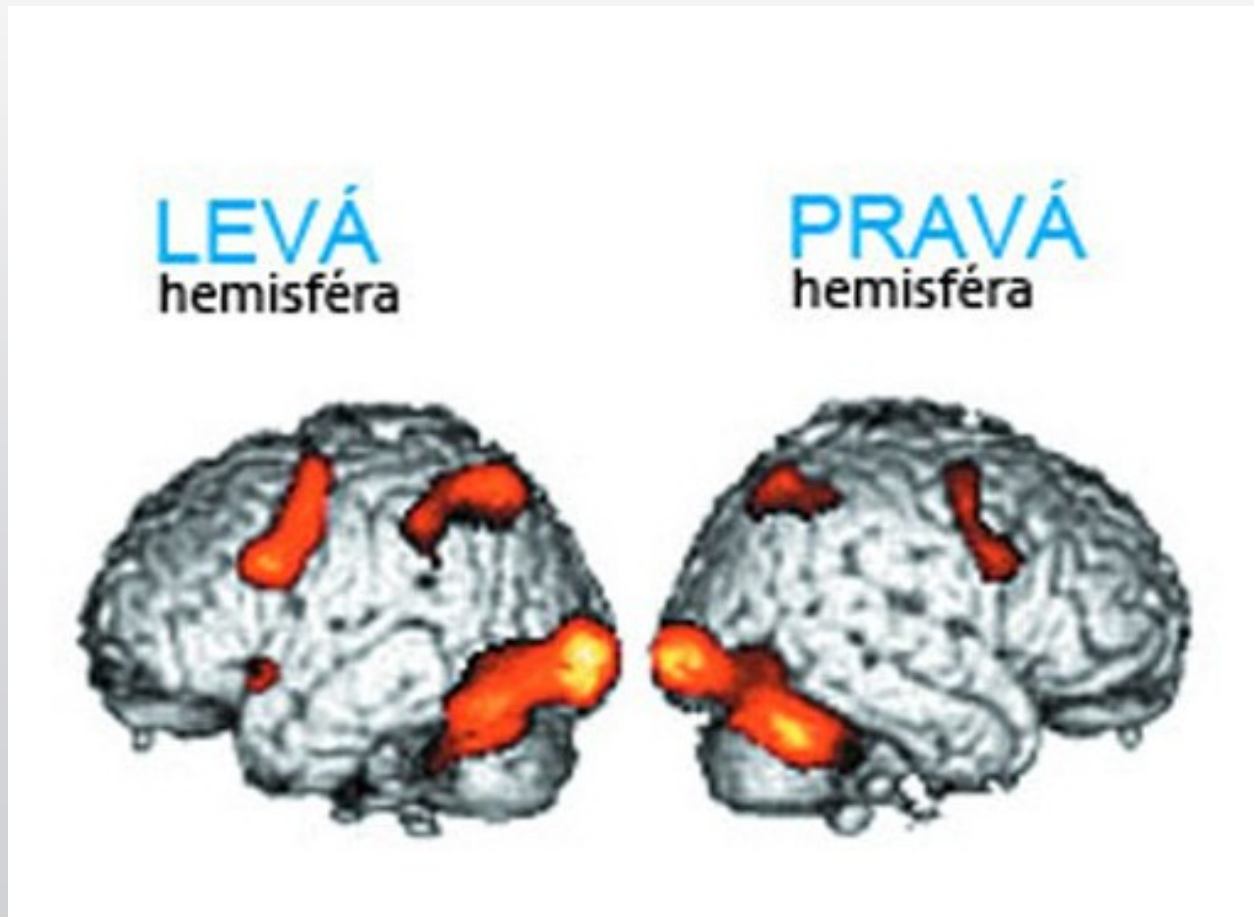
Jednoduché výpočty - rychle

- ▶ Takto vypadá mozek při rychlém řešení velmi jednoduchých výpočtů. Různé části mozku pracují v obou hemisférách.



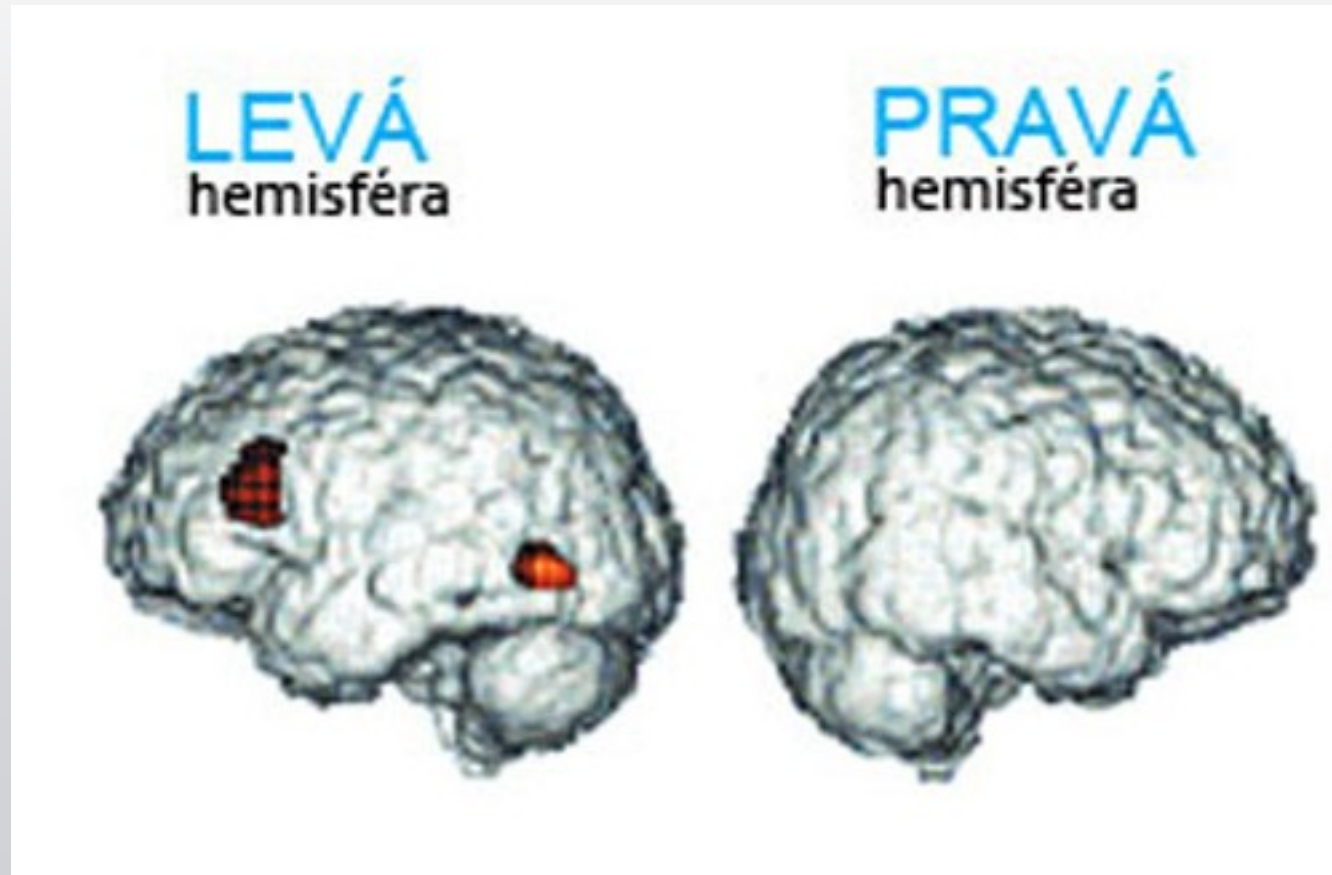
Jednoduché výpočty - pomalu

- Stav mozku, když se řeší tytéž velmi jednoduché výpočty, ale v pohodě a pomalu. Aktivita mozku proti rychlému počítání výrazně poklesla.



Složité početní úlohy

Mozek při řešení složitých výpočtů. Aktivována je pouze malá část prefrontálního kortexu a část levé hemisféry. Pravá hemisféra zůstává téměř neaktivní.



Čtení knihy - nahlas

- Mozek při hlasitém čtení. Aktivní oblasti v obou hemisférách jsou mnohem větší, než při čtení potichu. Výzkumy ukazují, že mozek je ještě aktivnější, když se čte co nejrychleji.

LEVÁ
hemisféra



PRAVÁ
hemisféra





Smysly

- ▶ Pomocí smyslových orgánů vnímáme informace z okolí.
- ▶ Čím více smyslových podnětů
 - tím bohatší zpracování
 - lepší uložení do dlouhodobé paměti.
- ▶ Ukládání informací podle počtu zapojených smyslů:

zrak	30 %
sluch	20 %
zrak a sluch	50 %
zrak + sluch + diskuse	70 %
zrak + sluch + slova + čich + realizace	90 %

U každého jedince je to individuální.



Dobrá paměť – jak ji získat

- ▶ Zapojení smyslů
- ▶ Soustředění
- ▶ Nemít pocit hladu a žízně
- ▶ Mít zájem
- ▶ Jazykové porozumění
- ▶ Uvolněnost
- ▶ Příjemný pocit
- ▶ Strategie (triky)



Cvičení



- ▶ Ležatá osmička – levá ruka, pravá ruka, obě najednou
- ▶ Kraul křížem
- ▶ Spojení písmen a čísel
- ▶ Křížový součet
- ▶ Přísloví - doplnění



Děkuji za pozornost

► Kontakt:

► penazova@gmail.com