



Praktické náležitosti tlumočnické profese I.

9. 11. 2022

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!



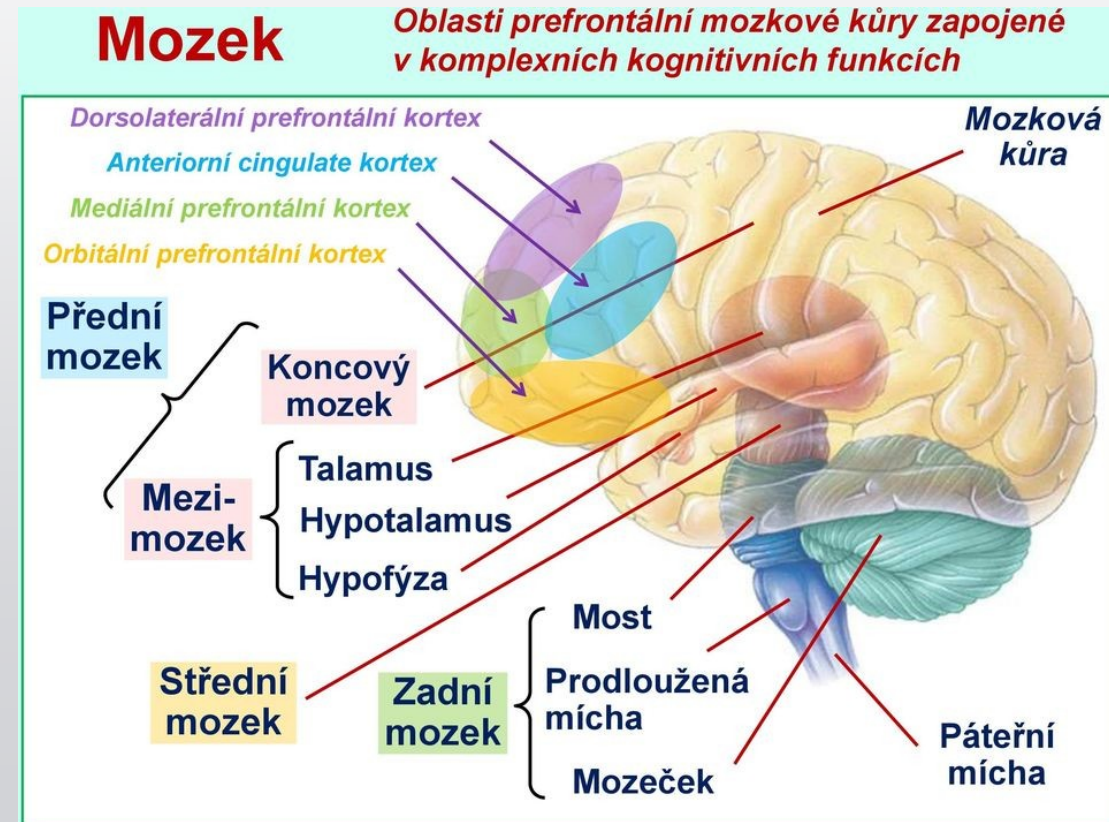
Co nám nejvíce rozsvítí mozek?

- ▶ 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.





Paměť – typy

1.

- ▶ Ultrakrátká (senzorická)

- ▶ Přijímání vjemů – elektrické impulsy přichází do mozku bez uvědomění, pokud nevzbudí naši pozornost mezi 10 – 20 sekundami, odezní.
- ▶ Filtrace velké části informací – mozek není zahlcen.

Cvičení: zkuste se zamyslet, co jste dělali v posledních 3 minutách ...

(zavřeli jste oči a přemýšleli? telefonovali jste? něco jste si zapisovali? něco jste pili? vstali jste? mluvili jste? podívali jste se z okna?)

Některé činnosti děláme bezděčně, aniž bychom si je uvědomili – škrábání se, koukání z okna.

Paměť – typy

2.

► Pracovní (krátkodobá)

- Přebírá z ultrakrátké paměti informace, které se setkají s nějakým zájmem nebo již existujícími vzpomínkami.
- Zůstanou zde několik hodin – pomáhá nám přijímat informace a komunikovat s okolím.
- Podněty se ukládají formou biochemického procesu.
- Je náchylná k chybám, těžko si pamatuje více pojmů naráz.
- Seřazení pojmů do určitých skupin, vytvořit mezi nimi logickou souvislost.

Cvičení: najděte nadřazené pojmy: mléko, vejce, sýr, kuře, rajčata, jogurty, šunka, chléb, voda, mrkev, víno, těstoviny, papriky, máslo.

Trénování pracovní paměti je vhodné každodenně – např. pexeso, „Jedu na ostrov a vezmu si s sebou“.




Paměť – typy

3.

► Dlouhodobá

- Nejdůležitější a nejobsáhlejší, informace jsou uloženy nesmazatelně.
- Do dlouhodobé paměti se informace přesunou, pokud jsou velmi intenzivní.
- Jejich uchování může omezit nebo zničit jen nemoc (např. Alzheimerova choroba).
- Spolehlivě a dobře si vybavíme podněty spojené s intenzivními představami, pocity a zážitky.



► Chceme-li si zapamatovat informace dlouhodobě, musíme je přemístit z ultrakrátké paměti do pracovní a následně do dlouhodobé paměti.

► To je možné jen opakováním

- 1. po krátké době (několik hodin až 1 den),
- 2. za několik dní až 1 týden
- 3. opět po delší době

Budete odměněni uložením údajů nesmazatelně do dlouhodobé paměti.

Zajímavost: v paměti dospělého člověka je uloženo až 500 000krát více informací, než ve velkých několikasvazkových encyklopediích, na většinu z nich si nevzpomeneme, protože vzpomínky se postupem času propadnou do nevědomé části dlouhodobé paměti.



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



Test paměti

- zapamatujte si pojmy a pak je napište (45 sec)

- Počítač
- Myš
- Tužka
- Šanon
- E-mail
- Hrnek na kávu

- Lepidlo
- Flipchart
- Porada
- Organizovat
- Nůžky
- Guma

Co je nadřazeným pojmem?



Test paměti

Číslo

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



Slovní zásoba - zdravotnictví

► Cvičení:

- zkratky - ORL, JIP, ARO, RTG, AE, AG x Ag, ATB, AIDS, CMP, CNS, CT, MR, DMO, DNA, mRNA, EEG, EKG, IM, , LMD, LP, TBC, TK.
- Intramuskulární, intravenózní, intraarteriální, perorální, liquid, fenylketonurie, celiakie, leukémie, intoxikace, impotence, encefalitida, pásový opar, tetanus, epilepsie, vzteklina.



Kontrola úkolu č. 2 - společně

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=cMjLWT5yTG0> (konec 3:44)



Děkuji za pozornost

► Kontakt:

► penazova@teiresias.muni.cz