

## Trénink paměti



Paměť provází člověka celým životem. Díky paměti si uchováváme vědomosti, prožitky, dovednosti, uvědomujeme si, kdo jsme, vnímáme svou jedinečnost. Paměť je základem úspěchu, je nezbytnou součástí dobrého a produktivního fungování. Umožňuje nám uchovávat informace a znovu je používat. Jde o proces vštěpování informací, následného uchování a vybavení a po celé věky se vědci, filozofové, sociologové, či biologové snaží přijít na podstatu jejího fungování. Jak to, že dokážeme uchovat některé informace pouze po krátkou dobu a jiné jsou pevně zakotvené v naší paměti.

Pro paměť je nejhorší nečinnost, nedostatek podnětů ke zpracování. Paměť, pokud není adekvátně stimulována, „zleniví“ a pak samozřejmě mnohem hůře funguje. Ostatně jako kterýkoli jiný orgán nebo sval v těle. Ale je pravdou, že zapomínání je nám v jistém smyslu prospěšné – představte si, že každou vteřinu do našeho mozku přichází až 10 milionů informací především prostřednictvím našich smyslů. Proto i zapomínání má svůj smysl.

Kognitivní funkce jsou všechny myšlenkové procesy, které umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se v obecné rovině. Konkrétně jde o tyto psychické procesy: paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a porozumění informacím, schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat, činit náhled a vyvozovat úsudek.

### Níže naleznete tréninkový materiál:

---

Několik oblud u benzínové pumpy chystalo přepadení.

Každý manažer má vedle denního obleku také ten společenský.

Vyhledáte to dobře z encyklopedií z minulého století.

KUP TO PO LEDNOVÝCH SLEVÁCH.

JEN BDĚLÍ PANOVNÍCI VLÁDLI SPOKOJENÉMU LIDU.

PÁJA, SANDRA A JAKUB JSOU DOBRÍ PŘÁTELÉ.

*Všechny listnaté stromy běžně rostou v našich končinách.*

PO OBĚDĚ ČÍNKY NEZVEDEJ A PO LESE NEBĚHEJ!

VYLEŠTĚNÁ CHODBA JE VIZITKA KAŽDÉ DOBRÉ UKLÍZEČKY.

JEHO BŘICHO MU TO VŽDY PŘIPOMENE, ŽE SE UŽ NEMÁ PŘEJÍDAT

Doplňte název filmu/seriálu:  
Doplňte jméno herce nebo herečky:  
Jaký bude výsledek?

**Doplňte křestní jméno sportovce, pak k němu přiřad'te "jeho" sport:**

Plánička	plavání
Zátopek	kopaná
Čáslavská	alpské lyžování
Fibingerová	atletika
Váňa	sjezdové lyžování
Kodeš	atletika
Charvátová	tenis
Venclovský	tenis
Berdych	sportovní gymnastika
Tomba	dostihový sport

**Přiřad'te k dílu jeho správného autora:**

Broučci	Joseph HELLER
Alchymista	Zdeněk JIROTKA
Idiot	George ORWELL
Saturnin	Jan KARAFIÁT
1984	Karel Jaromír ERBEN

**Najděte horu:**

NESMRKEJ TOLIK.  
KOS TRÝZNIL ČERVA.  
MATKA VEČER CHOVÁ DÍTĚ.  
JEŠTĚ DOJDI PRO VODU.

**Doplňte známou dvojici:**

Břetislav a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ a Mahulena  
Laurin a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ a Ábel  
Romeo a \_\_\_\_\_  
Faust a \_\_\_\_\_

Myslete na to, že svoji paměť používáme se samozřejmostí až do chvíle, kdy se objeví nějaká potíže. Zdravý lidský mozek je plně vyvinutý, a tedy plně funkční zhruba ve věku 25 let. Po třicítce už nebývá tak snadné naučit se něco nového a jak roky plynou, paměť se většinou zhoršuje a první výpadky paměti můžeme pozorovat již zhruba od čtyřicítky. Marně si snažíte vzpomenout, kam jste dali klíče od bytu, lámete si hlavu tím, co jste tak nutně potřebovali koupit, potkáte člověka, který se k Vám nadšeně hlásí, ale vy si nedokážete vybavit, kdo to je... To jsou jen namátkou docela běžné situace, kdy paměť vypovídá službu.

Také je ale možné říci, že každý, kdo není postižen některou z nemocí mozku, má **paměť vynikající**. A to bez ohledu na věk. Přijímáme s naprostou samozřejmostí skutečnost, že pokud chceme dobře bruslit, tak musíme i bruslení trénovat, pokud chceme umět hrát na hudební nástroj, tak musíme hraní cvičit, pokud chceme umět tančit, opět to bez cvičení nepůjde. I čtení a psaní jsme se museli v mládí učit. To znamená, že víme, že v čemkoliv chceme být dobří, musíme **TO** cvičit, trénovat, zkoušet, musíme být vytrvalí, trpěliví, důslední, ale také nadšení a musíme nás taková činnost těšit.

Trénování paměti pod zjednodušeným názvem skrývá program trénování kognitivních funkcí. Kognitivní funkce jsou ty, jejichž prostřednictvím si člověk uvědomuje svět a sebe. Jednou z kognitivních funkcí je paměť, která je jakýmsi skladem získaných informací. Uskladnění, udržení a vybavení informace závisí na mnoha okolnostech. Například na naší aktuální pozornosti, na významu informace, na usilí při procesu získávání nových informací, na tom, jak je sklad dobře zorganizován a spojen s dalšími položkami ve skladu (asociace), jak je často používán.

Mentální trénink tedy přispívá jednak ke zvýšení intelektové kapacity v oblasti koncentrace, paměti, myšlení a kreativity, ke zlepšení emocionálních a duševních schopností, jednak ke zvýšení mozkové rezervní kapacity. Posiluje funkce vnímání, schopnosti postřehu i logického myšlení. Tím na jedné straně rozvíjí připravenost člověka zvládat lépe náročnější životní situace a snáze dosáhnout smysluplného životního štěstí, na druhé straně díky vytvoření rezervní kapacity mozku zajišťuje tzv. úspěšné stárnutí.

### Doplňte název filmu či seriálu:

P \_ \_ \_ I \_ \_ K \_ \_ A P \_ \_ \_ A P \_ \_ \_ Č K \_ \_  
 B \_ \_ L \_ \_ N \_ \_ S \_ \_ Ě \_ \_  
 Č T \_ \_ \_ I Z \_ \_ A N \_ \_ \_ A \_ \_ \_ \_ \_  
 \_ \_ Ř \_ \_ V \_ \_ \_ C E \_ \_ O \_ \_ K L \_ \_

### Doplňte jméno herce či herečky:

K \_ \_ Ě \_ \_ \_ \_ \_ A L \_ \_ \_ Á  
 V \_ \_ A S \_ \_ \_ M I \_ \_ \_ R \_ \_ D \_ \_ \_ Ý  
 \_ \_ O \_ \_ \_ F K \_ \_ M \_ \_  
 J \_ \_ \_ I \_ \_ A \_ \_ I R \_ \_ \_ \_ O \_ \_ Á

### Sestavte slovo z daných písmen:

T K N Ě I V A  
 F E O L T E N  
 O P S T A  
 R B A K

### Z písmen daného slova sestavte co nejvíce jiných slov (každé písmeno lze použít jen jednou a lze použít libovolný počet písmen):

LOKOMOTIVA

### Doplňte logickou číselnou řadu (bez použití kalkulačky):

2 5 3 6 4 \_ \_ \_ \_ \_  
 8 6 10 8 12 \_ \_ \_ \_ \_  
 2 4 8 16 32 \_ \_ \_ \_ \_  
 3 6 10 20 24 \_ \_ \_ \_ \_

2 4 7 11 16 \_\_\_\_\_  
105 102 98 93 87 \_\_\_\_\_

**Doplňte název filmu:**

Lásky jedné \_\_\_\_\_ (1965)  
Na samotě \_\_\_\_\_ (1976)  
S čerty nejsou \_\_\_\_\_ (1985)  
Přednosta \_\_\_\_\_ (1941)  
Plechová \_\_\_\_\_  
Chlapci a \_\_\_\_\_  
Vlak dětství a \_\_\_\_\_  
Inženýrská \_\_\_\_\_  
Dynastie \_\_\_\_\_  
Zpívání v \_\_\_\_\_  
Američan v \_\_\_\_\_ (1951)

**Najděte stát:**

PETR POLIL UBRUS, KOMENTOVAL PAVEL.  
IGELIT VADIL KOSOVI V LETU.  
OBRAZ BYL PRODÁN, SKONČIL KDO VÍ KDE.  
PŘÍLIŠ HLUBOKÝ PONOR SKOLIL POTÁPĚČE.  
KOKRŠPANĚL SKOČIL PŘES PLOT.