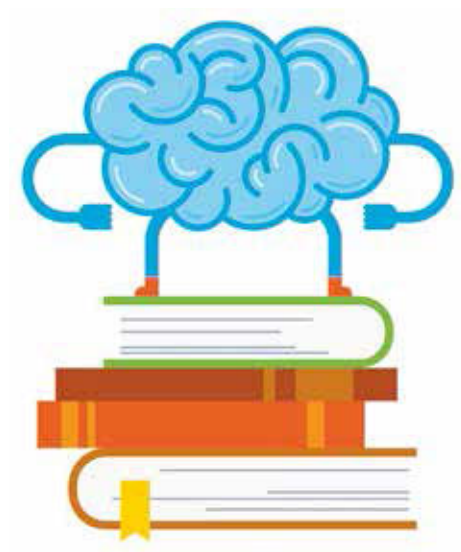


Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci

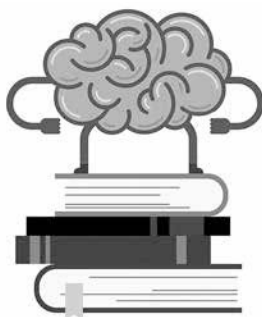


Mozkocvična do kapsy

*Děkuji skvělému týmu Nakladatelského domu Grada
pod vedením Kateřiny Ščudlíkové za spolupráci při vzniku knihy.*

Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci



Mozkocvična do kapsy

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci

Mozkocvična do kapsy

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6165. publikaci

Odpovědná redaktorka Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Zuzana Böhmová

Počet stran 128

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Depositphotos/Tetiana_Svirska

ISBN 978-80-271-9116-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9115-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-5793-3 (print)

Obsah

O autorce	7
------------------------	----------

Úvod

Jak to všechno začalo	9
Pro koho je tato kniha?	11
V čem vám kniha pomůže?	11
Co najdete v této knize?	11

Část I Paměť

1 Trocha teorie nikoho nezabije	15
--	-----------

Paměť krátkodobá	17
Paměť dlouhodobá	18
Prospektivní paměť	19
Co a jak si pamatujeme	21
Proč a kdy trénovat paměť	27

2 Faktory, které ovlivňují paměť	29
---	-----------

Věk	29
Prostředí	30
Zdraví a kondice	33
Pozornost a koncentrace	36
Hravost a tvořivost	42

3 Snadné techniky pro lepší paměť	45
--	-----------

Akrostikum	45
Metoda loci	47

Legenda	49
Techniky pro zapamatování čísel	50
Techniky pro zapamatování jmen	52
4 To nejlepší na konec	55

Část II Praktická cvičení

Cvičení zaměřená na pozornost	61
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	69
Práce s textem	79
Logická cvičení a hádanky	85
Cvičení na trénink kreativity	91
Cvičení zaměřené na osobní realie	99
Hádanka na konec	100

Část III Výsledky

Cvičení zaměřená na pozornost	103
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	107
Práce s textem	117
Logická cvičení a hádanky	121

Závěr	125
--------------------	------------

Literatura a zdroje	126
----------------------------------	------------

O autorce



Lenka Šnajdrová vede semináře trénování paměti, provozuje webové stránky Mozkocvicna.cz a je oficiální instruktorkou fitness programu Zumba®.

V roce 2008 dokončila rekvalifikační kurz Pedagogické minimum pro lektory vzdělávání dospělých a dlouhodobě působila jako lektorka seminářů pro sestry. Od roku 2010 se vzdělává v České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, kde získala certifikát trenéra paměti II. stupně. Spolupracuje s pořadem Radioporadna Českého rozhlasu Hradec Králové.

Autorka pracovala jako zdravotní sestra u dětských i dospělých pacientů, v současné době je zaměstnaná jako fundraiser v sociálních službách.

Úvod

Jak to všechno začalo

Jedno jarní pondělí jsem v kanceláři otočila stolní kalendář a u středy jsem měla velkými červenými písmeny zapsán příkaz: „ZRUŠIT!“ Ačkoli podle písma jsem to napsala já sama, vůbec jsem si nemohla vzpomenout, co to znamená. Docela dlouho jsem na ten zápis koukala stylem NEVĚŘÍM SVÝM OČÍM! Co a kdy mám proboha zrušit? Nebo už jsem „to něco“ zrušila? Jedná se o něco, co má být ve středu, nebo je třeba ve středu provést zrušení něčeho budoucího? Hrome, kdy jsem to tam načmárala?

Přestože jsem se asi půl hodiny usilovně soustředila ve snaze přinutit mozkové závity k činnosti, nepovedlo se to. Mozek mlčel. Příšerně jsem se vyděsila, že mám nějakou závažnou chorobu, Alzheimerem počínaje a mozkovým nádorem konče, a následně jsem začala zuřivě prohledávat internet, cože to mám za diagnózu. Zjištění, že v mém věku (něco přes 30) nejsou taková onemocnění častá, mě ani trochu neuklidnilo.

Zato mě zaujal odkaz na kurzy trénování paměti. Okamžitě jsem se zapsala, a to hned do toho pro trenéry, protože kurzy pro veřejnost byly prezentované jako kurzy pro seniory. A tak to všechno začalo...

Mimochodem víte, co se stalo ve zmiňované středu? Přesně sem patří to pětipísmenné podstatné jméno v prvním pádě čísla

jednotného začínající na osmé písmeno abecedy a končící na čtvrtou českou samohlásku. Je vám jasné, které to je, že? Tak já ho sem nebudu psát... (A že jste si ta písmena abecedy odpočítali?!)

Do kurzu trénování paměti jsem šla s očekáváním, že se naučím neselehávající způsoby, jak si zapamatovat jména, čísla, seznamy a podobně. Takové metody existují, říká se jim mnemotechniky, a budeme se jim ještě podrobněji věnovat. Já sama jsem se naučila snadno si zapamatovat Ludolfovo číslo na 100 desetinných míst a všechny prezidenty USA, tak jak jdou po sobě. To je sice zajímavé vědět, ale upřímně, ve svém životě tuto znalost vůbec nepotřebuji. Co mi pomáhá, je vědomí, že si můj mozek dokáže zapamatovat i takto dlouhé číselné nebo jmenné řady a že umím použít tuto strategii v běžném životě. K tomu je třeba určitá dávka tvořivosti a představivosti, abychom si přenesli jeden způsob učení do různých situací. Takže kromě strategií rychlejšího zapamatování je třeba zaměřit se i na kreativitu, představivost, pozornost, práci s textem atd.

Ale nejsou to jen čísla a jména, co si potřebujeme pamatovat. Kde mám brýle? Kam jsem položil mobil? Kde jsem zaparkoval auto? Na kolikátého jsem objednaná k lékaři? Co všechno musím dnes stihnout? Jsme neustále zavaleni informacemi, náš mozek musí pořád třídit, analyzovat, vyhodnocovat, organizovat a měnit plány.

Já jsem se v kurzech trénování paměti a dalších naučila mnoho nového. To hlavní je:

1. Paměť je schopnost závislá na dalších kognitivních funkcích a na dalších okolnostech.
2. Nejlepší způsob učení je hra.
3. Opakování není vždycky špatná strategie.
4. Trénování paměti není (jen) luštění křížovek, hádanek a kvízů.
5. S úsměvem jde všechno líp.

Všechno tohle už dávno víte? Tak můžete tuhle knihu zahodit s oprávněným pocitem, že jste právě spláchli svoje peníze do kanálu. Nebo ji můžete někomu věnovat. Nebo vás možná zajímá, proč to všechno tak je a jak toho využít ve svůj prospěch. Pak čtěte dál!

Pro koho je tato kniha?

- Pro zaměstnané lidi, kteří mají pocit, že potřebují „nakopnout mozek“.
- Pro lidi, kteří chtějí aktivně odpočívat.
- Pro lidi, kteří se chtějí rozvíjet a učit se něco nového.

V čem vám kniha pomůže?

- Osvojíte si různé strategie na posílení paměti, které můžete snadno začlenit do běžného života.
- Zazijete překvapení, co vaše paměť dokáže.
- Uvědomíte si, že se na svoji paměť můžete spolehnout.

Co najdete v této knize?

Kniha má celkem tři části. V té první si ukážeme, jak funguje naše paměť, a naučíme se některé strategie, které nám mohou pomoci ji zlepšit. Druhá část je plná praktických cvičení sloužících k posílení vybavování, k tréninku kreativity, práce s textem a zlepšení pozornosti. Třetí část, to jsou výsledky cvičení, kde si můžete ověřit, jak se vám dařilo.

V knize najdete spoustu příkladů ze života a cvičení vycházející z českých reálií. Nezapomeňte ale, že každý člověk je jiný, a to, co perfektně zafunguje u jednoho, nemusí fungovat u jiného.

Část I

Paměť

