Hrátky

s pamětí



Program U3V

Vzděláváním ke kvalitě seniorského života

18.2.2016

Co nás čeká

- Proč?
- Co je to paměť?
- Jak paměť funguje?
- Mozkocvična.
- Pozornost a paměť.
- Desatero …… a vaše zkušenosti.

Proč ?

- **Proč dnes všichni slavní i méně slavní lidé píšou své paměti – memoáry?**



- **Proč mají potřebu zhmotnit a zanechat budoucím generacím svůj života běh?**

Jde jen o pouhé sdělení faktů tak, jak byla nastřádána v průběhu života, nebo se zde promítá podvědomá touha, zaujmout vlastní místo na ose dějin a zůstat součástí paměti lidstva?



http://vtm.e15.cz/aktuality/pamet-kosti-1-cast



Knihovny, archivy, muzea, historické památky, to všechno jsou atributy paměti, jsou dokladem kontinuity a vývoje lidského rodu a zdrojem poznání a zkušeností pro každého, kdo přijde „později“.

http://www.avantgarde-prague.cz/o-praze-a-cr/zakladni-udaje/praha/

Práce, kultura, věda a technika, výchova a vzdělání, to vše předpokládá dobře rozvinutou paměť.



http://www.denik.cz/divadlo/festival_divadlo20070925.html

A nejen výše uvedené…….

- „Jména hloupých na všech sloupích“
- Pamětní knihy
- Památníky

Z našich památníčků.....

- **Nelži a nežaluj není to hezké, to přece nedělá srdéčko české.**
- **Jako labuť tiše plyne po jezerní hladině,**
  tak ať život Tvůj se vine, blaze, tiše, nevinně.
- **…… teď vy**

A nejen výše uvedené…….

- **„Jména hloupých na všech sloupích“**
- **Pamětní knihy**
- **Památníky**
- **Dárky na památku**
- **Fotografie**
- **Suvenýry**
- **Mušlička či kamínek od moře**
- **Pohlednice**
- **Svazeček dopisů, které……**
- **SMS** (které nevíme jak uchovat)
- **……**

Nejenom lidé

Paměť je jednou z nejdůležitějších vlastností živých organismů.

I pro zvířata je důležité pamatovat si, kde je potrava, kde číhá nebezpečí, jak přežít a vyvíjet se.


Tak už mi to dej!!!

Paměť je i jednou z nejdůležitějších vlastností

neživých systémů

je součástí počítačů vytvořených člověkem
bez ní by nedokázaly modelovat funkce živých organismů,
nedokázaly by řešit složité problémy a plnit náročné úkoly



Co je to paměť

- **fascinující funkce mozku , která umožňuje uchování dřívějších informací**
- **umožňuje informace nejen uskladňovat, ale i systemizovat a znovu je používat**
- **ačkoli se jí moudří mužové a ženy zabývají mnoho staletí, stále má v sobě mnoho neprobádaného ……..**

Není naším cílem objasňovat fyzikální, chemické a biologické zákonitosti fungování paměti

Co je to paměť

- **Svéhlavá dáma, která si s námi občas pohrává**
- **Zlobíme se, když nás trochu potrápí**
  - ***pro něco jdeme a nevíme pro co***
  - ***vzpomínáme na známého člověka (herce v televizi) a ne a ne si vybavit, jak se jmenuje***
  - ***mučivá situace „mám to na jazyku“***
- **Dokud funguje, bereme to jako samozřejmost, spoléháme se na ni**
- **Teprve když vypoví službu, zarazíme se a začneme si uvědomovat, jak nesmírně je pro život důležitá, jak moc ji potřebujeme**

E. Hering - Vídeňská akademie věd, 1920

„Zdá se tedy, že vděčíme paměti téměř za vše, co máme nebo čím jsme. Naše nápady a představy jsou její prací a naše každodenní vjemy, myšlenky a pohyby se odvozují z jejího zdroje. Paměť shromažďuje nespočetné jevy naší existence do jednoho celku a podobně, jako by se naše tělo rozptýlilo na prach atomů, kterými je vytvořeno, stejně by se naše vědomí rozpadlo do tolika fragmentů, kolik jsme prožili sekund, pokud by neexistovala spojující a sjednocující síla paměti.“

Paměť je něco, co zajišťuje kontinuitu života
každého z nás, každého jednotlivce
a zároveň i celého lidstva.

Díky ní náš život vede odněkud někam,
přes významné mezníky, které jej někam
nasměrovaly, víme, co bylo předtím
a co potom, díky paměti jsme tím, čím jsme.



Jak paměť funguje



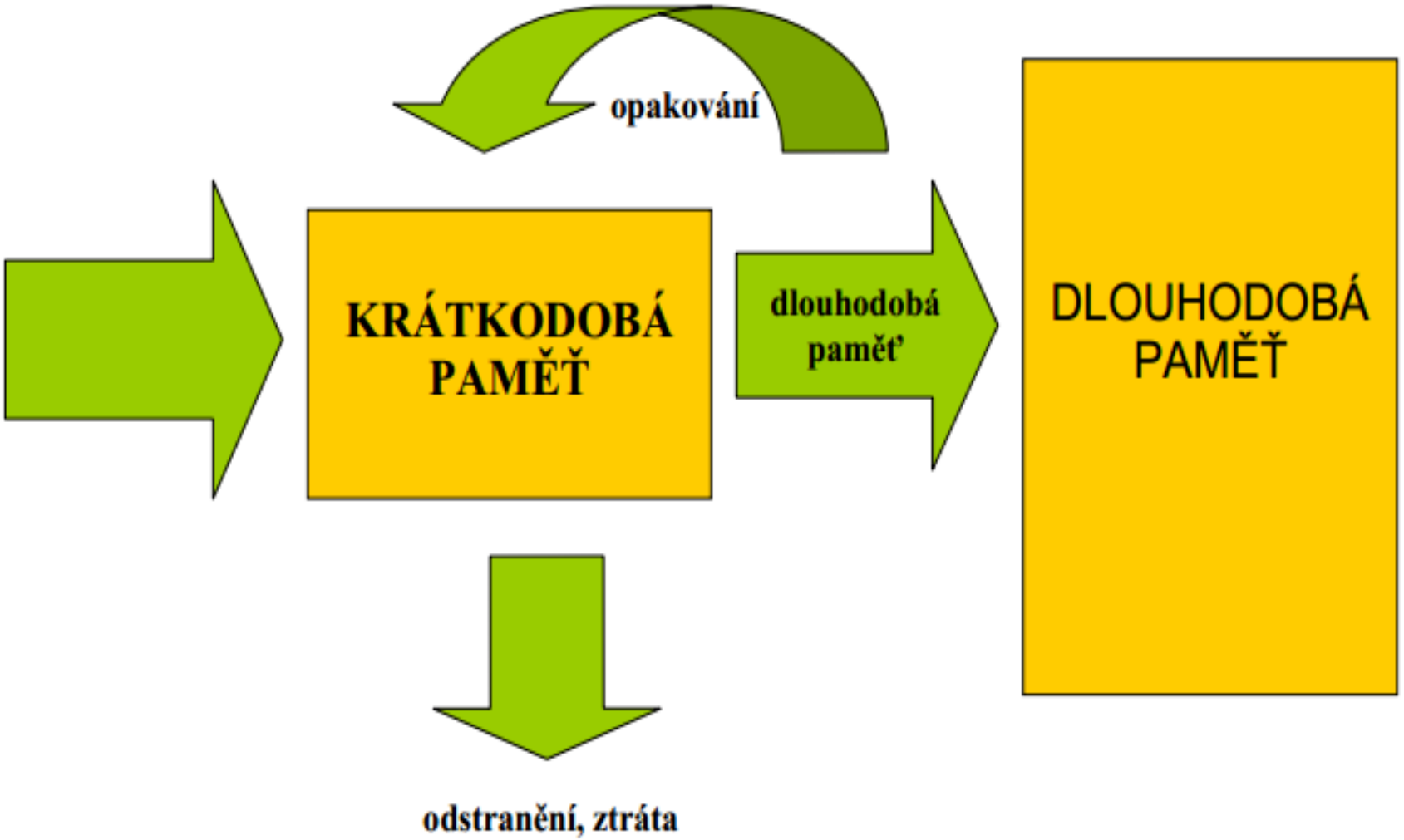
http://psychologie.cz/pametove-palace/



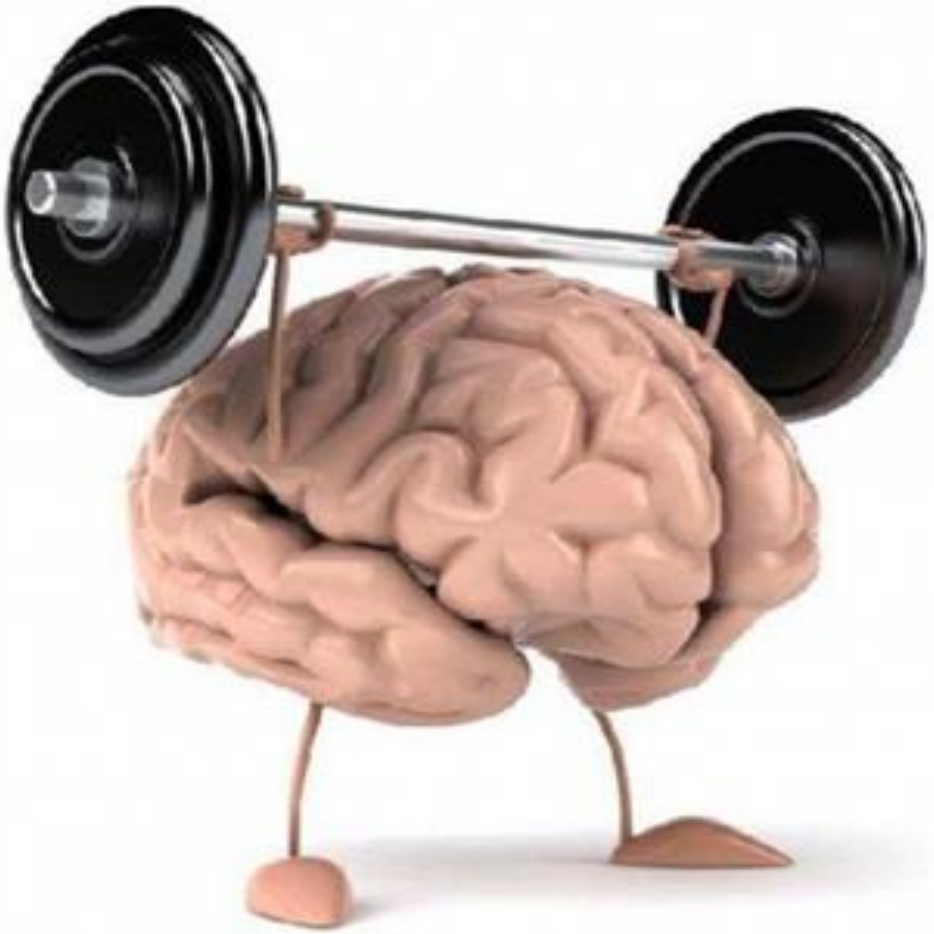
1. schopnost ukládání *(vštípivost, impregnace)*
2. schopnost udržování, fixační *(retence)* uložené udržet beze změny, věrně, tak, jak se událo, konzervační *(konzervace)* – zapomínání (ochranná funkce)
3. schopnost vybavování *(reprodukce)*
   - Znovupoznání
   - Vzpomínání
   - Reprodukce

nevypadá příliš složitě, ale v kterémkoliv stadiu může selhat

Model dvojí paměti



Mozkocvična



Přísloví a rčení na zadané téma

Vymyslete co nejvíce přísloví nebo rčení na dané téma

VODA

OHEŇ

DŘEVO

Co nepatří mezi zeměpisné názvy

- Argentina
- Ekvádor
- Bolívie
- Kolumbie
- Keňa

- Český Les
- Bílé Karpaty
- Lužické hory
- Slavkov
- Orlické hory

- Sněžka
- Matterhorn
- Klínovec
- Čerchov
- Tok

- Ploučnice
- Nežárka
- Jizera
- Váh
- Nisa

Co nepatří mezi zeměpisné názvy

- Balaton
- Bled
- Máchovo jezero
- Titicaca
- Vattern

- Honšú
- Bali
- Ankara
- Madagaskar
- Seychely

- Berlín
- Split
- Bukurešť
- Atény
- Oslo

- Antverpy
- Utrecht
- Delft
- Rotterdam
- Haag

Doplňte rýmy - co nejvíce slov

Trám

Drak

Malíř

Šátek

Dálka

Hůlka

Bláto

Cívka

Víra

Křída

Mráz

Vila

Kříž

Pruh

Metoda loci
královna mezi paměťovými technikami

Simonides z Keosu – řecký lyrický básník, identifikoval oběti po zřícení hodovní síně

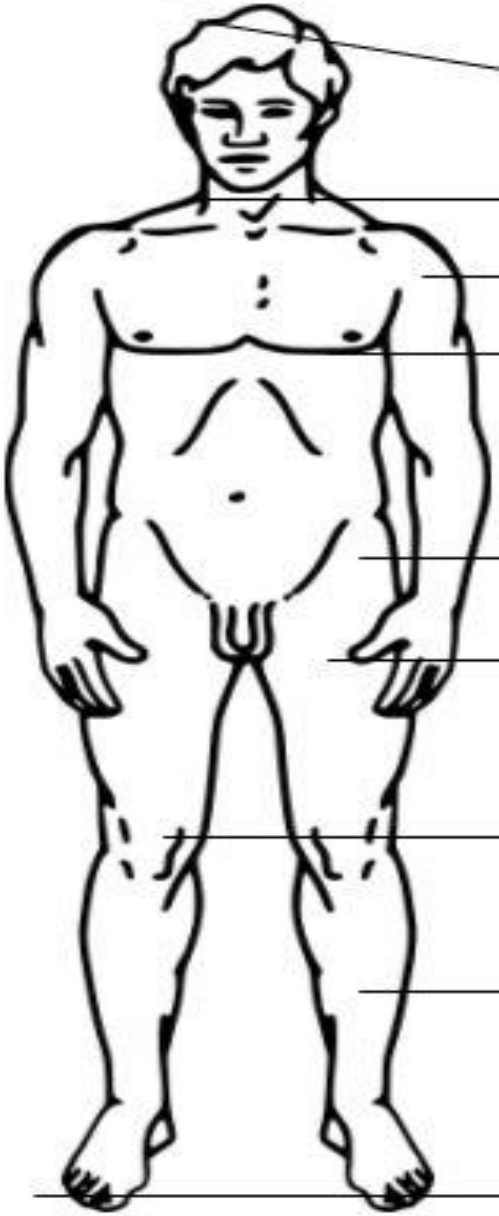
Oblíbená u karetních hráčů, zakázaná v Kasínech, protože umožňuje pamatovat si nejen velké množství pojmů, ale také jejich posloupnost.

pozadí - tvořené naší představou určitého místa

obrazy - předměty symbolizující položky, které na zvolené pozadí umisťujeme

Pro zapamatování je třeba probudit silné pocity, smích, úžas, zvědavost a zapojit do vnímání co nejvíce zrak a sluch.

Cvičení: Loci technika – desetiboj



10. když už toho máme až nad hlavu, čeká nás na konec **běh na 1.500 m**

9. oštěp jako ozdoba ve vlasech připomene **hod oštěpem**

8. teď jde o krk, přijde **skok o tyči**

7. vykloubené rameno? **hod diskem**

6. běh na 110 m překážek – mužům otřesy v těchto partiích vadí méně

5. rozhýbeme kyčle při **běhu na 400 m**

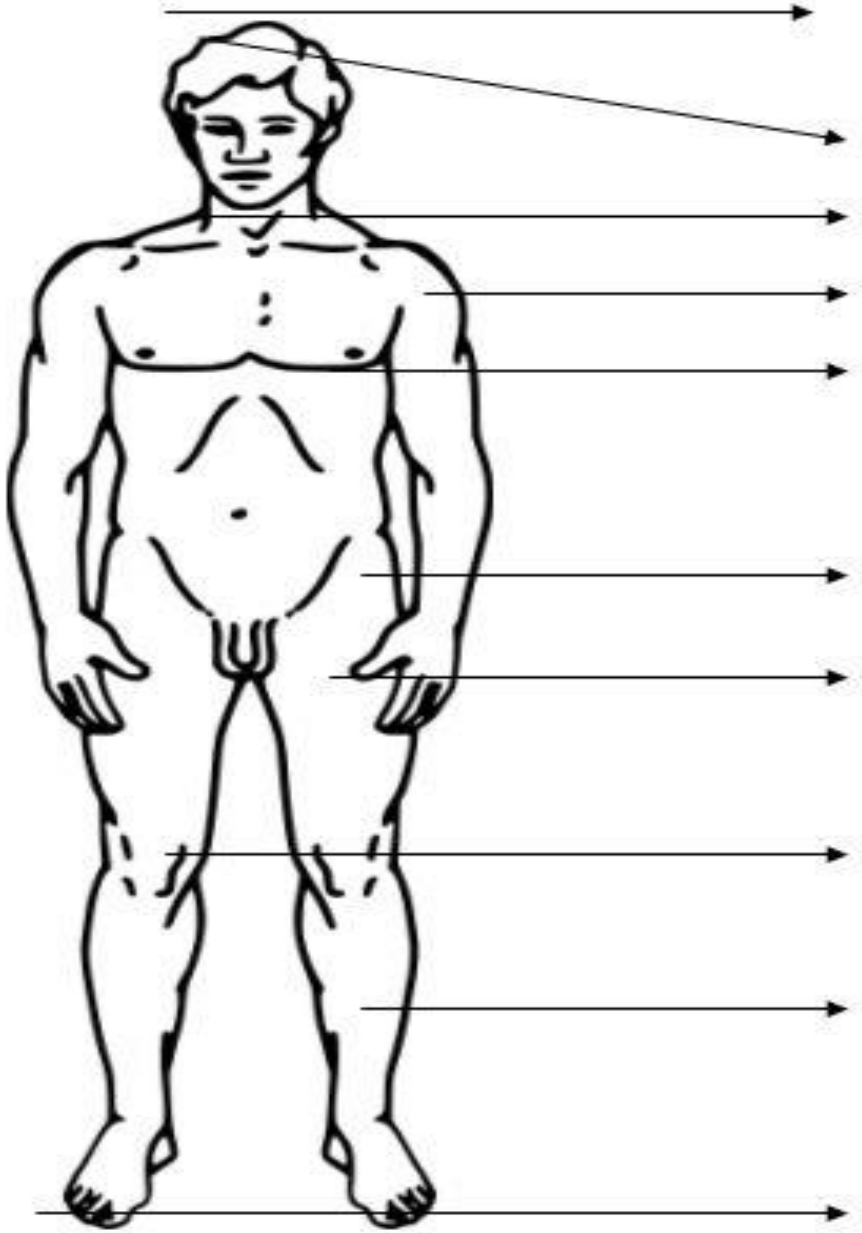
4. skok do výšky – bez tréninku o mnoho výš nevyskočíme

3. koleno tvarem připomene **vrh koulí**

2. skok do dálky – to si pořádně protáhneme lýtka

1. zahřejeme chodidla při **běhu na 100m**

Cvičení: Loci technika - desetiboj



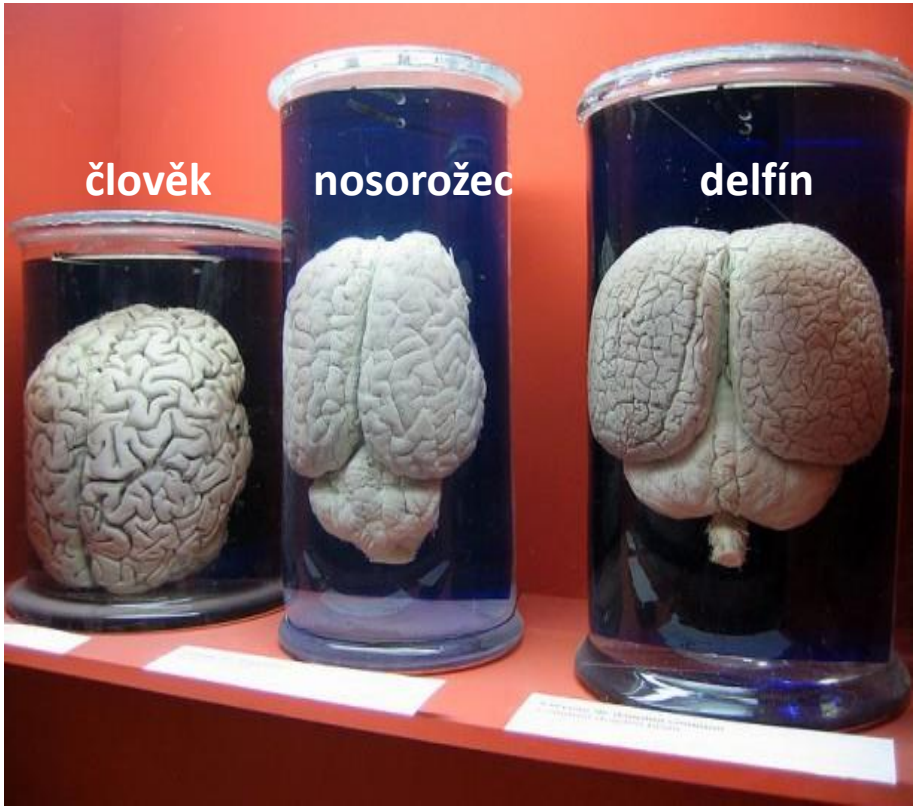
Co paměti škodí

- stres
- časová tíseň
- tréma
- nízká sebedůvěra
- únava
- nepohoda
- nedostatek spánku
- nedostatek podnětů
- sociální izolace
- ……

DESATERO JANY VEJSADOVÉ

Udržujte mozek ve formě - Lepší nekoupíte!

Nakrmte ho!
Dejte mu přivonět!
Dejte mu zahrát!
Proběhněte se s ním!
Používejte ho!
Dopřejte mu klídek!
Nechte ho vyspat!
Rozesmějte ho!
Neškoďte mu!
Nechte ho zrát!



Pozornost a paměť

http://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo

„Paměť je naším jediným bohatstvím. Teprve přijdeme-li o ni, stanou se z nás skuteční žebráci.“

Jean Etienne Dominique Esquirol (1772-1840)


ČESKÁ SPOLEČNOST PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A MOZKOVÝ JOGGING

Zdroje

Hanušová,M.,Oudová, D.,Votava, J.: **Paměť a učení** – dostupné z http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pamet-1.pdf

http://www.trenovanipameti.cz

http://is.muni.cz/th/185225/fss_m/Text_prace.pdf

http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a590-Proc-zapominame-Pricin-je-mnoho.aspx

http://www.vzpominkovi.cz/data/files/cvicte-si-svuj-mozek-vyssi%20obtiznost.pdf

Děkuji, že jste to vydrželi.

