

Pamatujte si ještě vlajky?



Pamatujte si ještě číslo Pí 3,14...?

SHRNUTÍ

Zpomalení stárnutí mozku – co pomáhá:

Pohyb – „elixír“ mládí – okysličuje mozek, udržuje cévy zdravější, hormony radosti, snižuje (omlazuje) biologický věk

Trénování paměti - **mozkový jogging** – paměťová cvičení – strategie a postupy zapamatování

Učení nových věcí (např. jazyků, U3V aj.) – zlepšuje a zvětšuje síť spojů v mozku, zpomalení stárnutí mozku

Čtení nahlas – prokrvení velké části mozku, náročné – mozek musí hodně „makat“

Počítání rychle a nahlas 1 až 120, zapisujte si čas.

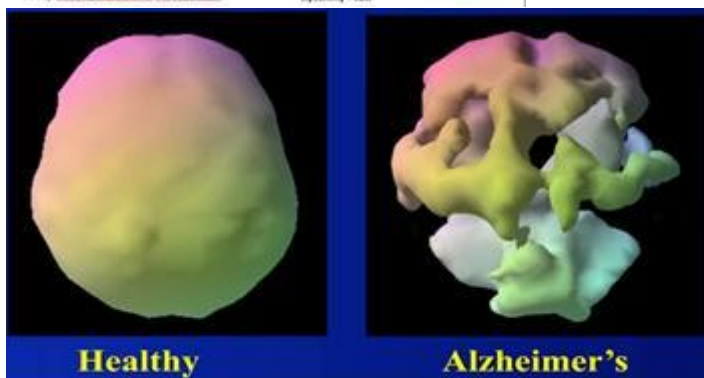
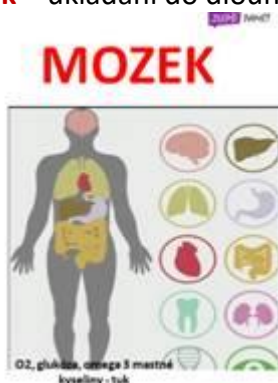
Správné tuhy – **Omega 3** nenasycené mastné kyseliny (např. **kvalitní rybí olej**, aj.)

Změnit automatismy – např. vyčistit si zuby druhou rukou, jíst polévku druhou rukou, zkuste dělat věci se zavřenýma očima (mozek musí zbystřit smysly), ...

Dostatečný spánek – ukládání do dlouhodobé paměti a čištění mozku od „nečistot“.

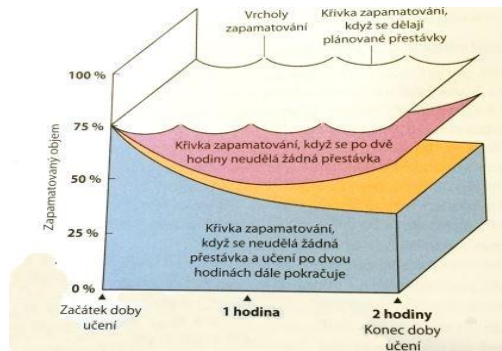
- 80% vody
- 2 % tělesné hmotnosti
- 20% krve z těla (svaly 18%)
- 25% spotřeba tělesné energie
- 500 kCal/denně
- 2000 kCal/denně

Zdroj: Susana Herculano-Houzel, TEDx



Paměť a učení:

RYTMY PAMĚTI



- Zopakování si informací **během učení alespoň 3x**
- První opakování již po 10 minutách!
- Důležité dělat **přestávky** (učení 20-45 min, max. 1h)
- Rytmus zapamatování (silný začátek, propad, silný konec – „nejdůležitější graf na světě“) (porozumění a zapamatování není totéž)

Vybavování si informací po učení

- Od 24 hod od učení zapomeneme ca 80% detailních informací
- Lze se tomu bránit tzv. **opakovaným učením!**



KDP à DDP = 5 0

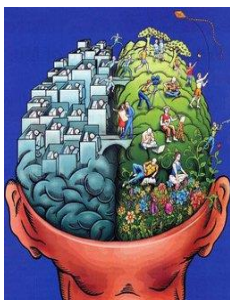
Přesun z **KrátkoDobé Paměti do DlouhoDobé Paměti** vyžaduje

5 Opakování

Intervaly opakování:

1. opakování - 10 min.
2. opakování – 24 h
3. opakování – 1 týden
4. opakování – 1 měsíc
5. opakování – 6 měsíců

Krátkodobá paměť 7 +/- 2



Pro zlepšení paměti rozvíjejte svou

- představivost/ fantazii/ vizualizaci** - propojení obou mozkových hemisfér,
- asociace** - vazby na to, co už známe,
- **umístění,**
- **koncentraci,**
- **relaxaci/meditaci.**

+ **Používejte paměťové techniky!**

Využívejte celý mozek – tzn. pravou i levou hemisféru (emoce i logiku). Podle svého stylu učení využijte schémata, obrázky, myšlenkové mapy, barvy, aj.

Aktivace všech smyslů.

Paměťové techniky

Technika spojování /příběhu

MOZEK pracuje v obrazech a miluje příběhy. Soubory věcí spojte do barvitého příběhu – „pohádky“ a uvidíte, jak to půjde 😊.

Př. Ježek...



Kdo leze po místnosti? Kam se chtěl dostat? Co si vzal do ruky? Co měl na nohou? Kdo řídil taxi?

Technika na čísla

Číslo si rozdělte na menší celky a převedte na symboly, které jsou Vám blízké – udělejte si příběh.

150, 155, 158... **Asociace** 150 (0 rybníček, hadice), 155 (5 – vozíček, 5 min. života), 158 (8-želízka)

Číslo příběh

Pí - Pamatujte si ještě pí?

3,14.... Video Vám připomene ;-)

<https://www.youtube.com/watch?v=ui912tqV88M>



VIDEA:

Úvod do paměťových technik

<https://www.stream.cz/skola-pameti/10008269-klic-k-dokonale-pameti>

Tělo jako nástroj paměti – paměťové cesty na těle

<https://www.stream.cz/skola-pameti/10008579-telo-jako-nastroj-pameti>

Zajímavá přednáška AJ – 20 min. lze si dát české titulky

Jak se dožít 100 let /How to live to be 100+ - Dan Buettner

<https://www.youtube.com/watch?v=ff40YiMmVkU>

KNIHY pro začátek:

Jitka Suchá – **cvičení mozku a paměti – viz. příloha**

Buzan, Tony a Harisson, James: **Trénink paměti. Jak si zapamatovat vše, co chcete,**
Bizbooks, Brno, 2013
(„základní kniha“ – čtivá, praktická)

Mějte paměť jako slon - od Gunthera Karstena mistra světa v paměťových disciplínách –
rady k efektivnímu učení, paměťové techniky.



Jestli jste došli až sem – gratuluji ;-)!