



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



projekt č. CZ.2.17/2.1.00/37095

Vzdělání a tréninkové zaměstnání pro osoby s mentálním nebo kombinovaným postižením II

Materiály pro účastníky projektu

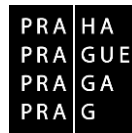
Klíčová aktivita 04 – Skupinové vzdělávací a motivační kurzy - Metodika trénování paměti pro osoby s mentálním či kombinovaným postižením

Doporučený rozsah kurzu minimálně 12 lekcí, doporučený rozsah 1 lekce 1 hodina.

Úvodní lekce by měla obsahovat definici paměti, její dělení a popis metod a způsobů k jejímu tréninku, v následujících lekcích by měl být použit vždy jeden způsob tréninku paměti v každé



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



lekcí. Vzory pro jednotlivé způsoby trénování jsou uvedeny v této metodice, přičemž vhodné je vždy u jednotlivých cvičení obměňovat obsah.

Co je to paměť?

Paměť lze definovat jako schopnost mozku informace přijímat, zpracovávat (kódovat je), uskládnout, vydávat uskládněné informace a znovupoznávat jednou zapamatované. Tuto definici lze vyjádřit jednoduchým schématem:

S(UK)P → KP ↔ DP

kde:

S(UK)P je senzorická smyslová (ultrakrátká) paměť, KP krátkodobá paměť, DP dlouhodobá paměť.

Trénink paměti: možnosti a metody

Trénink paměti je pro člověka stejně důležitá jako udržování fyzické kondice (vzpomeňme na přirovnání lidského mozku ke svalu). Vhodným tréninkem můžeme ovlivnit kvalitu (ne kapacitu) krátkodobé paměti. Pomocí mnemotechnik usnadňujících zapamatování můžeme výrazně zlepšit schopnost ukládat informace do dlouhodobé paměti a následně si je opět vybavit, posilujeme svoji schopnost koncentrace, pozornosti, asociace a dalších schopností potřebných k dobrému zapamatování, tříbíme své smysly, a tedy smyslovou paměť. Možností, které cílené trénování paměti nabízí, je skutečně mnoho, ať už jde o trénink formou kurzu pod vedením trenéra paměti, nebo individuální sebetrénování v běžném denním životě.

O paměti hovoříme u těchto výkonů:

přijímání informací (recepce) – slyšíme, že někdo hraje na housle a podržíme to v paměti

zpracování přijaté informace (kódování) – zpracujeme přijatou informaci, že někdo hraje na housle a řekneme, že hraje Dvořákovu Humoresku

uskládnování informací (retence) – zapamatujeme si přesnější znění Dvořákovu Humoresky

vzpomínání (reminescence) – slyšíme pár tónů skladby v rádiu a uvědomíme si, že jsme ji již slyšeli

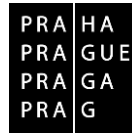
vydávání uskládněných informací (reprodukce) – někdo nás vyzve k přehrání dané skladby a my jí přehrajeme

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



znovupoznání (rekognice) – na dotaz co to hrají v rádiu, jsme schopni poznat, že je to Dvořákova Humoreska

zapomenutí (oblivio) – zapomeneme na to, ve které tónině napsal Dvořák svou Humoresku, a když se nás někdo zeptá, nejsme schopni odpovědět

Máme tři druhy paměti

senzorická paměť – informace přijaté prostřednictvím smyslových orgánů
někdy označována jako ultrakrátká

podle druhu smyslového orgánu rozlišujeme paměť sluchovou, zrakovou, chuťovou...

je ovlivňována naší pozorností, ta určuje, na co se máme soustředit

snadno se do ní dostávají nové a neznámé podněty a ty které mají pro naše přežití prvořadou důležitost

10% si pamatujeme z toho, co slyšíme

15% si pamatujeme z toho, co vidíme

20% si pamatujeme z toho, co současně vidíme i slyšíme

40% si pamatujeme z toho, o čem diskutujeme

80% si pamatujeme z toho, co přímo zažijeme a děláme

90% si pamatujeme z toho, co se pokoušíme naučit druhé

krátkodobá paměť – při trénování paměti se jí věnuje mimořádná pozornost, slouží nejen k podržení informací, ale i k jejich zpracování, délka zapamatování je 30 – 90 vteřin, informace je pak dále zpracovávána a buď je uložena do dlouhodobé paměti nebo vymazána kapacita je 7 plus minus 2 shluků informací – může to být 7 jednociferných čísel, ale také 7 sdružení několika čísel, 7 slov, 7 sousloví, 7 not, ale také 7 harmonií
dva druhy činností

usměrňování ritualizovaných informací – při činnosti, které jsme již mnohokrát opakovali – hra hráče na klavír, řízení auta

rozhodování jaké informace přicházející ze senzorické paměti do dlouhodobé paměti

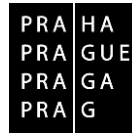
dlouhodobá paměť - to co tam bylo vloženo zůstává v mnoha případech až do konce života, je nejobsažnější, nejlépe odolává narušení a je nestabilnější a nejspřaždanější např.

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



v mateřském jazyce aktivně používáme 4000 slov a pasivně dokonce 40 000

sémantická paměť - obsahuje naše všeobecné vzdělání, obsahuje slova a pojmy a umožňuje nám pojmenovávat, co nás obklopuje a dávat smysl tomu co vnímáme

procedurální paměť – umožňuje řídit běh činnosti, zvláště zautomatizované činnosti – chůze, plavání, jízda na kole

Ve starším školním věku je vysoká úroveň myšlení, během života pak v dospělosti dochází k úbytku mozkových buněk. Podle nových studií se, ale ukazuje, že mozek má schopnost nové buňky vytvářet pokud je adekvátně stimulován.

Ve stáří dochází ke zpomalení psychomotorického tempa, zhoršení vstřípivosti a výbavnosti hlavně u novodobé paměti, rigidita v jednání a myšlení, zhoršení koncentrace, snížení smyslové výkonnosti.

Pro lepší fungování mozku je důležitá správná a vyvážená strava se správným poměrem bílkovin, sacharidů a tuků a s dostatkem vitamínů a minerálů

Jak trénovat paměť – způsoby trénování

Procvičování pozornosti

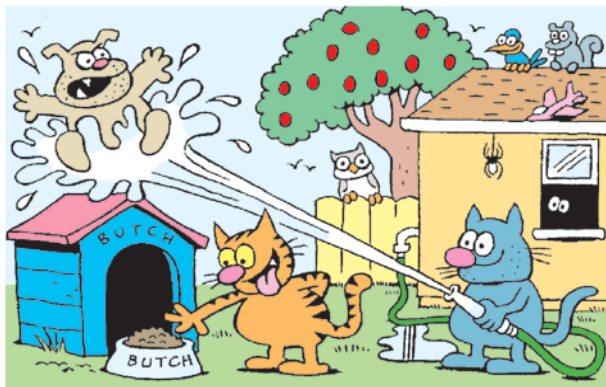
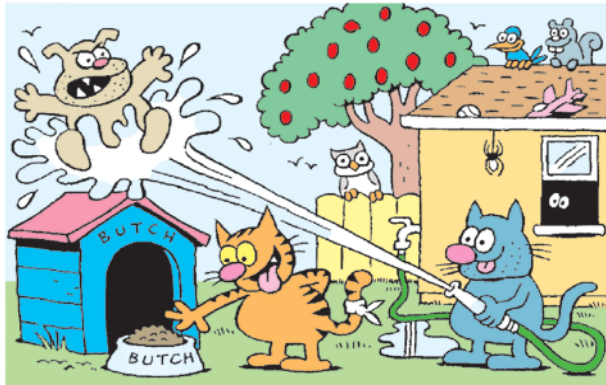
Cvičení pozornosti k detailům – podtrhněte v textu všechna písmena „o“

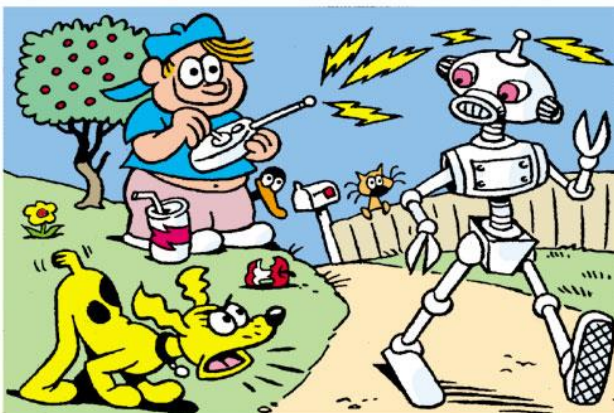
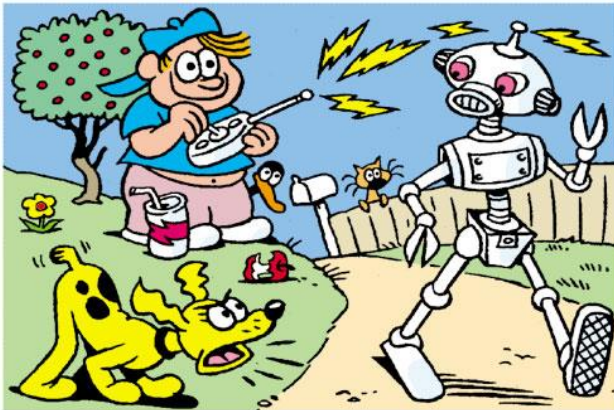
Zpětné čtení – čtete větu zprava doleva a to tak, že se čtou celá slova

Tatínek šel koupit rohlíky, ale zapomněl si peněženku.

Peněženku si zapomněl, ale rohlíky koupit šel tatínek.

Hledání rozdílů v obrázcích:





Dále to může být zrcadlové překreslování obrázku nebo kreslení jedním tahem.

Úlohy na trénování dlouhodobé paměti

Homonyma

uvedená slova mají ještě jiný význam, mimo to, že označují zvíře. Víte jaký?

zajíc - mladík

rys – narýsovaný výkres

volavka – nastrčená osoba

muška – muška na zbrani

myš - počítačová

los - loterijní

ještěrka – dopravní prostředek ve skladech

špaček – zbytek od cigarety

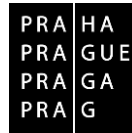
ježek – účes

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



puma – bomba

Dvojice

doplňte chybějící známou dvojici

Břetislav a Jitka

Radúz a Mahulena

Laurin a Klement

Kain a Ábel

Romeo a Julie

Faust a Markétka

Tristan a Isolda

Adam a Eva

Oldřich a Božena

Čert a Káča

Dále se dá dlouhodobá paměť procvičovat doplňováním přísloví, cvičením na synonyma, antonyma, doplňování názvů knih, filmů, měst

Cvičení na logiku

Trojice slov – do každého řádku doplňte podstatné jméno, které lze spojit se všemi uvedenými přídavnými jmény a je tím vytvořeno ustálené slovní spojení

hnědé, černé, dřevěné - uhlí

okurková, nejistá, prima - sezóna

oběžná, mléčná, běžecká - dráha

tichá, letecká, potrubní - pošta

Ludolfovo, nedělitelné, tažené - číslo

Archimédův, Nový, neplatný - zákon

ploché, dlouhé, muří - nohy

úvodní, poslední, sprosté - slovo

obchodní, činžovní, rodinný - dům

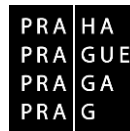
svatojánská, přesná, španělská – muška

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Antonyma

Ke každému slovu se pokuste vymyslet slovo opačného významu.

teplý

pomalý

ostrá

dobrý

hodná

hladký

jemný

kulatý

velký

nízký

úzký

plný

dlouhý

hluboký

zábavný

černobílý

minulý

tuzemský

čistý

mladý

veselý

unavený

hladový

Číslice ve rčeních

Pokuste se doplnit vynechanou číslovku do níže uvedených rčení, (popř. přísloví) tam, kde je vynechané místo.

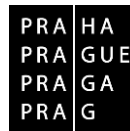
Seděl na židlích.

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



*Byl jako kolo u vozu.
Byla v nebi.
Zabili mouchy ranou.
Musíme táhnout za provaz.
Když se perou, se směje.
vlašťovka jaro nedělá.
řemesel, bída.
Kdo šetří, má za .
od pojde.
opakovaná lež se stává pravdou.*

Úlohy na trénování krátkodobé paměti

Šéfkuchař Igor

Šéfkuchař Igor přichází do práce obvykle v 9 hodin ráno. Dnes však zaspal a dorazil až na jedenáctou. Rychle dal vařit zeleninovou polévku, dal do ní cibuli, pórek, mrkev, brambory, česnek, houby a namísto celeru použil řepu. Ve spěchu zapomněl, co chtěl uvařit a tak místo knedlíku uvařil rýži. Ve stresu dal do masa místo soli cukr a místo oleje ho zalil octem. Ve 13 hodin bylo v restauraci 27 hostů, 6 z nich si objednalo jídlo u jiného kuchaře než je Igor. Jedna třetina Igorových hostů si dala jenom polévku, 5 hostů bylo hlavním jídlom zklamaných, 2 ho vrátili a zbytku netradiční chutě vyhovovaly. Igor nebyl se svým výkonem spokojený, ale druhý den se pustil do práce s novým elánem.

O kolik minut později dorazil šéfkuchař do práce? 120

Co všechno dal Igor do polévky? cibuli, pórek, mrkev, brambory, česnek, houby a řepu

Jaké ingredience měly být v hlavním chodu? sůl, olej

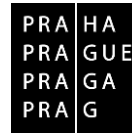
Kolik kuchařů vařilo pro hosty? 2

Kolik hostů bylo s hlavní chodem spokojených? 7

Další cvičení: zapamatování nákupu, obrázků....



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Cvičení na senzoryckou paměť

Mnemotechniky

Loci

Kategorizace

Akrostika

Akronyma

Zapamatování pomocí příběhu

Jak si zapamatovat jména a tváře?

Jak si pamatovat zda jsme zamkli, vypnuli žehličku atd.?

Jak si pamatovat, kde máme klíče?

Procvičování obecných znalostí

U kvízů jde jednak o zjištění rozsahu paměti pro různé oblasti dat, jednak o zopakování či posílení těchto znalostí. Kvízy jsou různého druhu. Existují např. kvízy zeměpisné, historické, literární, sportovní, hudební atd.

Kvíz - literatura

1. Kdo napsal román Na západní frontě klid?

- J. Steinbeck
- E. M. Remarque
- E. Hemingway

2. Kdo napsal Babičku?

- K. Světlá
- T. Nováková
- B. Němcová

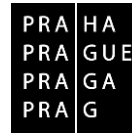
3. Které dílo nenapsal Jan Neruda?

- Prosté motivy

**Evropský sociální fond
Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



- Zpěvy páteční
- Tyrolské elegie

5. Ve kterém roce byla zpracována knižní předloha do stejnojmenného filmu Máj?

- 2006
- 2007
- 2008

7. Které dílo nenapsal E. Hemingway ?

- Sbohem armádo
- Komu zvoní hrana
- O myších a lidech

8. Jaké je původní jméno Jaroslava Vrchlického?

- Emil Bohuslav Frída
- Jaroslav Nebeský
- Bohuslav Svěcený

9. Babička je:

- Román
- Pověst
- Novela

10. Který spisovatel je autorem díla Pán prstenů ?

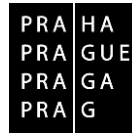
- J. Rowlingová
- J. R. R. Tolkien
- J. Flanagan

11. Který název je chybný ?

- Harry Potter a Kámen mudrců



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



- Harry Potter a Věžeň z Azbukanu
- Harry Potter a Ohnivý pohár

12. Byl pozdní večer, první máj. Kdo je autorem ?

- J. V. Sládek
- K.H.Mácha
- V. Hálek

13. Který z filmů natočených na motivy knih B. Hrabala byl oceněn Oscarem?

- Postřižiny
- Obsluhoval jsem anglického krále
- Ostře sledované vlaky

14. Který z českých literátů získal cenu Karla Velikého, kterou uděluje město Aachen, osobnostem, které se podílely na prosazování myšlenek a ideálů, na kterých bylo ocenění založeno?

- Václav Havel
- Bohumil Hrabal
- J. Škvorecký

16. Kde se narodil Karel Čapek?

- V Praze
- V Brně
- V Malých Svatoňovicích