

## Cvičení paměti – praktická část 1

V minulém čísle jsme si trochu teoreticky přiblížili, jak mozek pracuje a jak ho můžeme podpořit, v tomto čísle se již zaměříme na praktické procvičování.

Psychologové mluví v souvislosti s mozkem o pěti tzv. kognitivních doménách (hlavních funkcích mozku):

- Paměť (krátkodobá a dlouhodobá)
- Pozornost
- Řeč a slovní zásoba
- Zrakově-prostorové schopnosti
- Exekutivní funkce (schopnost plánovat, rozhodovat, řešit problémy apod.)

Velmi důležité jsou i další oblasti kognice:

- Kreativita a fantazie
- Logické myšlení
- Abstraktní myšlení

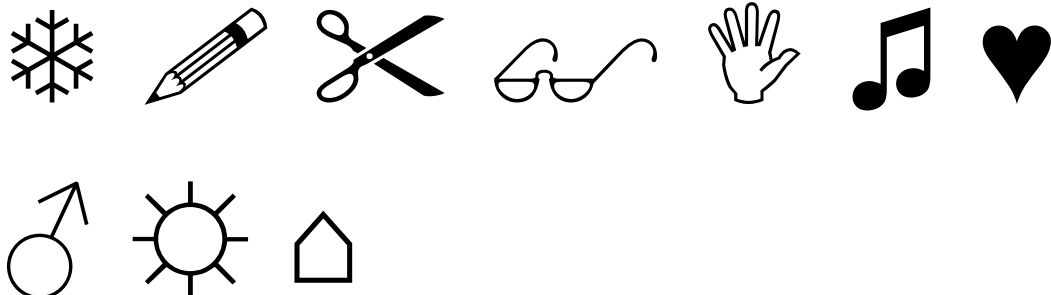
V dnešním díle se zaměříme na krátkodobou a dlouhodobou paměť a exekutivní funkce. Většinou však nepochvíujeme izolovaně jednu kognitivní funkci, ale více zároveň.

### Úkoly na procvičení krátkodobé paměti:

1. Pozorně si přečtete následující slova. Poté zakryjte (nebo pootočte monitor počítače) a pokuste se vzpomenout si na tato slova, nemusí být v uvedeném pořadí. Úlohu si také můžete rozdělit na dvě části a snížit tím obtížnost, nebo naopak zvýšit obtížnost tím, že se pokusíte zapamatovat si slova v přesném pořadí. Pomůžete si i tím, že si slova nahlas přečtete.

HRAD ČTVRTKA KOPRETINA KRAJÍC  
HARFA KOPA SLUNCE ŽOKEJ PLAMEN  
TRAMVAJ BRAMBORA

2. Varianta minulého cvičení s tím, že i zde si můžete sami zvolit obtížnost, místo slov jsou však použity obrázky.



3. Varianta minulého cvičení s tím, že i zde si můžete sami zvolit obtížnost, místo slov jsou však použity číslice, což samo o sobě zvyšuje obtížnost.

2 9 11 60 3 52 7 6 15 1

4. Další možnost procvičování, kde jsou zvolena křestní jména.

Jarmila Adam Vladimír Jana  
Petr Martin Svatava Štěpán  
Michaela Karel

5. Varianta procvičování za využití barev, s možností zvolit vhodnou variantu obtížnosti.



Další možnosti procvičování krátkodobé paměti:

- Zapamatování nákupního seznamu
- Reprodukce novinového článku po přečtení
- Zapamatování si pořadí orientačních bodů na procházce
- Naučení se zpaměti kratší nebo delší básničky
- Stolní hry: pexeso, pexeso pro uši, Paměť 3D (firma Alexander),

### Úkoly na procvičení dlouhodobé paměti

1. Najděte svou fotografii z dob školní docházky, nejlépe skupinové foto celé třídy. Fotografie si prohlédněte a pokuste se vzpomenout si na jména a příjmení všech spolužáků.
2. Pokuste se vybavit si ze svých školních let nějakou básničku, kterou jste se tehdy učili zpaměti a zkuste ji celou zvládnout odrecitovat.
3. Pokuste se sepsat co nejvíce různých historických, pohádkových, románových či hereckých dvojic osob, které k sobě patří, např. Romeo a Julie, Hanzelka a Zikmund, Laurin a Klement a další.
4. Doplňte druhou část názvu města (mnohde je vícero možností):

Český.....  
Červená.....  
Nová.....  
Starý.....  
Dolní.....  
Kamenný.....  
Malé.....  
Vysoký.....  
Kostelní.....  
Moravský.....  
Velká.....  
Dlouhá.....  
Přední.....  
Zelená.....  
Zadní.....  
Valašské.....

Další možnosti procvičování dlouhodobé paměti:

- Psaní deníku nebo alespoň nějakých dílčích vzpomínek (třeba z cest apod.)
- Sledování televizních vědomostních soutěží
- Hraní her (např. s dětmi, vnoučaty apod.) typu Země, město...
- Stolní hry: různé kvízové hry – např. Česko, Svět, Retro a mnoho dalších

### **Úkoly na procvičení exekutivních funkcí (schopnost plánovat, rozhodovat, řešit problémy apod.)**

1. Zapište, co všechno byste si s sebou zabalili na týden v Krkonoších v zimním období.
2. Zkuste vymyslet, k jakým dalším účelům by se dala použít uvedená věc kromě klasického původního účelu: hrneček, noviny, zápalky, špejle
3. Popište, jak byste vyřešili následující problémy:
  - Máte koupené vstupenky do divadla a na poslední chvíli vám do toho něco přišlo
  - Ztratili jste občanský průkaz
  - Zalévali jste na chodbě květiny a zabouchly se vám dveře od bytu

### Řešení některých úloh:

#### Procvičení dlouhodobé paměti 4

Např. Český Brod, Dub, Krumlov, Šternberk, Těšín, ...

Např. Červená Lhota, Řečice, Třemešná, Voda, ...

Např. Nová Bystřice, Cerekev, Hospoda, Huť, Včelnice, Ves, ...

Např. Starý Dub, Dvůr, Bydžov, Hrozenkov, Plzenec, Rybník, ...

Např. Dolní Beřkovice, Bezděkov, Dvořiště, Kamenice, Chřibská, Maršov, Poustevna, Bojanovice...

Např. Kamenný Dvůr, Přívoz, Újezd, Újezdec, ...  
Např. Malé Březno, Hydčice, Poříčí, Svatoňovice, Dvorce, Vrbno, Přitochno, ...  
Např. Vysoký Chlumec, Kámen, Les, Újezd, ...  
Např. Kostelní Bříza, Hlavno, Lhota, Lhotka, Střímelice, ...  
Např. Moravský Beroun, Karlov, Krumlov, Písek, Žižkov, ...  
Např. Velká Buková, Bystřice, Dobrá, Hleďsebe, Hraštice, Ledhuje, Úpa, Ves, ...  
Např. Dlouhá Lhota, Louka, Stráň, Stropnice, Ves, ...  
Např. Přední Kopanina, Výtoň, Chlum, Lhota, Poříčí, ...  
Např. Zelená Hora, Lhota, Ves, ...  
Např. Zadní Chlum, Kopanina, Lhota, Poříčí, Třebaň, Újezd, Ves  
Např. Valašské Klobouky, Meziříčí, Příkazy...

### Procvičení exekutivních funkcí 2

Hrneček – např. na tužky, na příbory, na ozdobu na plot, na zeď, abychom slyšeli, co se děje u sousedů, k výrobě knedlíků vařených v hrnečku...  
Noviny – např. čepice, koláž, obal na knihu, do bot na vysušení, na podpálení v krbu, na podlahu při malování, na leštění oken po jejich umytí, surovina na ruční papír...  
Zápalky – na stavbu různých modelů, na řešení různých sirkových hlavolamů, na čištění uší (s vatou), na odvykání kouření...  
Špejle – na zabijačku, na zjišťování, zda je bábovka dobře propečená, na kypření pudy v květináči, na malování tuší, na špízy...

Mgr. Jitka Suchá