



ROZVOJ OSOBNOSTI 08. 01. 2020

## Osvědčené metody pro posílení paměti

**Aby byla paměť „pružná“ a kooperativní, je potřeba ji trénovat. Některé z metod, které lze zařadit do každodennosti vám tu prozradíme. Důležité je...**

**Také jste ve škole přepisovali skripta a hojně využívali zvýrazňovačů až vaše učebnice vypadala jako po zásahu šíleného klauna? A co si z učiva vybavíte dnes? Zatímco malé děti si zpravidla pamatují téměř vše, spolu s dospělostí jako bychom o svou dobrou paměť přišli.**

Zapomínáme na kde co. Od narozenin, přes návštěvu lékaře až po skutečnost, že jsme někde byli. Ale vězte, že to vše lze změnit. Paměť totiž lze posílit. Jaké jsou osvědčené metody na trénování paměti?

# Budte zvědaví. Paměť miluje kreativitu

[Aby byla paměť „pružná“ a kooperativní, je potřeba ji trénovat.](#) Některé z metod, které lze zařadit do každodennosti vám tu prozradíme. Důležité je vystoupit ze stereotypu a poskytnout mozku virtuální „potravu“.

1. **Každý den se naučte něco nového.** Cokoli! Klidně se začněte učit nový cizí jazyk jen tak. Každý den 3 slovíčka. Zjistěte si nějakou novinku z oblasti, kterou máte rádi.
2. Obecně paměti prospívá **čtení** nebo **luštění křížovek**
3. Zkuste každý den **něco malého udělat „jinak“** a sledujte, co se stane. Experimenty se mohou odehrávat v kuchyni při vaření a nebo třeba na cestě do práce nebo na nákup.
4. **Nakupujte bez nákupního seznamu.**

## Spojte své možnosti a posilte paměť

Pokud se chcete něco naučit opravdu důkladně, pak nezbyvá než sáhnout i po technikách, které paměť vypilují k dokonalosti. Je třeba si však nejprve ujasnit, **jakým způsobem je pro vás nej příjemnější učení**, tedy ukládání do paměti (**poslechem, čtením a nebo se „musíte pohybovat“**). Obecně lze říci, že nejvíce informací náš mozek přijme, **pokud tyto tři pilíře spojíme**. V praxi to může vypadat tak, že to co se chce naučit vidí, slyší a zároveň to vykonává. Variantou může být, že to slyší, vidí a zároveň o tom mluví (posloucháte výklad na přednášce nebo na internetu, občas si něco zapíšete a pak si to přeříkáte).

## Trénování paměti nejen pro pokročilé

1. **Staňte se učiteli** - mluvte nahlas, jako byste látku někomu vysvětlovali
2. **Vizualizace** - propusťte svou fantazii. Rozpoznat tváře lidí po nějaké době je těžké, stejně tak pamětihodnosti nějakého města. Co vám připomínají? Co je na nich „zajímavé“? A to je to, co ve vaší paměti ulpí. Vyrazte občas na procházku a zkuste si zapamatovat co nejvíc detailů tím, že necháte fantazii volný prostor. Můžete tvořit i virtuální příběh.
3. **Technika Loci (metoda místa)** - technika, která se údajně využívala již ve starověkém Řecku. Představte si místnost a na různé předměty, které se zde vyskytují (pohovka, krb, stůl...) „navěsíte“ to, co si potřebujete zapamatovat. Vybavením místa vám paměť pak vydá svůj poklad.
4. **Virtuální procházka** - podobnou technikou je i využití známého prostoru (cesta, park, domov), kdy témata, která si chceme zapamatovat přiřadíme ke konkrétnímu předmětu. Pro jejich vybavení si pak stačí projít cestu/dům Podobně lze použít i různé symboly či části lidského těla.
5. **Paměťové háčky** - tato metoda využívá schopnost mozku propojovat abstraktní s reálnými obrazy. Technika je vhodná například pro zapamatování si čísel. Zjednodušeně řečeno, představte si, co vám číslice připomíná (například 1 = šíp, 8 = přesýpací hodiny). Pokud vám někdo nadiktuje telefonní číslo, pracujte se symboly, ze kterých uděláte příběh. Řády si můžete barevně odlišit.

## Trénování paměti lze pojmout i hravě

Trénování paměti může být i zábava. Obzvláště pokud se ve vašem okolí pohybují děti. Vyzkoušejte klasické **pexeso** nebo pořídte **stolní hru zaměřenou na paměť**, například Leo musí ke kadeřníkovi, Hello Dino nebo Tajná výprava čarodějů.



**Hra pro dospělé**, která se je zaměřena na trénování paměti a zároveň je založena na spolupráci je **Hanabi** (skládání obrázku) nebo **Když sním** (vyprávění příběhu).

## Podpořte svou paměť stravou

Abychom mohli využívat svého řídicího orgánu v co největší míře, je třeba jej také dobře živit. Pestrá a vyvážená strava je samozřejmostí. Co však ocení konkrétně mozek? Jedná se o takové [potraviny, které obsahují vitamíny skupiny B, vitamín C](#) (chrání mozkové buňky), vitamín E, železo, vápník, zinek, selen a zejména Omega 3 mastné kyseliny. A jaké jídlo je tedy vhodné?

- **tučné mořské ryby** (makrela, tuňák, sardinky) - kromě paměti zvyšuje také schopnost se učit a udržet pozornost
- **ořechy, avokádo, rajčata, špenát**
- **banány** - rychlá energie pro mozek
- **borůvky** - jsou nejen silným antioxidantem, ale navíc chrání paměťové buňky
- různá **semínka** (zejména dýňová,
- **hořká čokoláda** s obsahem kakaa minimálně 80 %
- **česnek, zázvor** - ovlivňuje prokrvení mozku

Kromě samotných potravin můžete pro podporu své paměti využít i řadu doplňků stravy, které v sobě koncentrují sílu určité látky. Mezi takové přípravky patří **ginkgo biloba** či **ženšen**.

## Aby paměť fungovala, je třeba mozek detoxikovat

Podobně jako každý orgán v těle, i mozek je potřeba pravidelně udržovat a zbavovat nánosů nepotřebného. Od mnohého jej chrání hematoencefalická bariéra (nepropouští velké molekuly do mozku), ale i tak zde mohou vznikat nepříjemná toxická ložiska. S věkem navíc dochází ke kalcifikaci (ukládání vápníku), zejména v šišince. Kromě mozku jsou zatížena i nervová vlákna, zodpovědná mimo jiné za komunikaci buněk. Pravidelná očista funkce mozku, včetně paměti může udržovat v dobré kondici.