



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 12. 2013

Jak trénovat mozek a paměť - 2. část

Jakékoliv učení je dobrým zdrojem tréninku vaší paměti a mozku. Dobrou a přínosnou aktivitou je navštěvování nějakého kurzu, v prostředí, kde se...

1. část článku Jak trénovat mozek a paměť [najdete zde](#).

Mozek může operovat s těmi informacemi, které mu pracovní (krátkodobá) paměť poskytne. Pracovní paměť nám umožňuje zapamatovat si na krátkou dobu sadu údajů jako je třeba telefonní číslo nebo krátký nákupní seznam.

Trénink pracovní paměti je spojen se zvýšenou produkcí dopaminu. Dopamin je zodpovědný za příjemné pocity, tudíž trénink paměti nemusí být jen prospěšný, ale dokonce i příjemný.

Mezi příjemné postupy, jak trénovat mozek, patří například hra na hudební nástroj, hraní šachů, trénink pozornosti, hraní sudoku, luštění křížovek, trénink postřehu a další.

Učením trénujeme mozek a paměť

Jakékoliv učení je dobrým zdrojem tréninku vaší paměti a mozku. Dobrou a přínosnou aktivitou je navštěvování nějakého kurzu, v prostředí, kde se objevují lidé se stejnými zájmy, můžete najít i nové přátele. Ani ve vyšším věku se neobávejte přihlásit se do vzdělávacích kurzů, možná to půjde pomaleji, ale i tak nakrmíte mozek novými informacemi. Rovněž tělesná pohybová aktivita prospívá mozku. Opět ho totiž nutíte k tomu, aby si něco pamatoval. Krom **trénování mozku a paměti** si pořídíte i **zdravé tělo**.

Vybavování a zapomínání

Při vybavování vyvoláváme ze své paměti uchované informace. Znovupoznání nazýváme **rekognice**, jedná se o aktivizaci minulé zkušenosti. Předchází jí zapamatování, což je vytvoření stop a dočasných spojů v mozkové kůře. Památování je potom čas, který uplyne od zapamatování do vybavení. Minulé zážitky často setrvávají v naší psychice, aniž by existovaly v našem vědomí. Při procesu zapomínání se mění kvalita (přesnost zapamatovaného), kvantita (množství zapamatovaného), struktura (jednotlivé složky se přeskupují), dochází ke změně jistoty (snižuje se jistota v přesnosti vybaveného) a změně pohotovosti (pohotovost vybavení zapamatovaného se zmenšuje).

Zapomínání má pro člověka pozitivní i negativní význam. Kladnou součástí zapomínání je **zapomínání nepříjemných a tragických zážitků**. Ty totiž narušují harmonický vývoj osobnosti a naopak záporné na zapomínání je to, že vědomosti, znalosti a dovednosti, které jsme již uměli, postupem času vyhasínají, pokud je dostatečně neprocvičujeme. V rozumné míře je zapomínání důležitou a nezbytnou součástí naší paměti a jejího fungování. Příčinami zapomínání je buď aktivní zapomínání, nebo nedostatečná koncentrace a stres.

Strategie a techniky zvyšování paměťových schopností

Informace si bez opakování nelze osvojit natrvalo. Dle typu paměti se lidé dělí na typ vizuální, akustický a akusticko-motorický typ. Při vybavování je vhodné vzpomenout si na širší - obecnější pojmy. Ty nám poskytují více vodítek a uvádějí tak informace do souvislostí. Naši paměť ovlivňují různé faktory, jsou to faktory biologické, psychické a vnější.

Krátkodobou paměť můžeme trénovat logickým uspořádáním, seskupováním, vylučováním nebo hierarchickým uspořádáním. Dobré jsou také **metaforické a asociční řetězce**.

Je to právě dlouhodobá paměť, která z nás činí neopakovatelné bytosti. Je možné ji řadit do velké řady kategorií. Dlouhodobá paměť je například epizodická, příběhová, tudíž špatně doložitelná. Dalšími typy je paměť sémantická (obsahuje informace o světě kolem nás) a procedurální (paměť pro úkony a dovednosti).

Pro zapamatování si je důležité informace utřídit a uspořádat. Krátkodobou paměť můžeme trénovat memorováním, logickým uspořádáním, kategorizacemi, vylučováním, hierarchickým uspořádáním, seskupováním, vizualizacemi, asociacemi a podobně.

Trénink dlouhodobé paměti se provádí rozpoznáváním, lokalizací (spojitost s místem), personifikací (kdo to je, kdo to říkal), fonetickou nápovědou (strategie prvního písmene, rýmy) apod.



Mnemotechnické pomůcky a Akrostika

Mnemotechnické pomůcky jsou slovní nebo grafické konstrukce podporující zapamatování nebo zpracování informací mozkiem za pomoci představ nebo informací přidružených.

Šetři se osle = 6 378 - Rovníkový poloměr planety Země v kilometrech.

Několik slov nebo vět, v nichž počáteční písmena tvoří slovo, větu nebo seznam určený k zapamatování se nazývá akrostikum. Například:

Eva Hodila Granát Do Atomové Elekrárny = Počáteční písmena slov označují struny na kytáře.

• Myšlenkové mapy

Tzv. myšlenkové mapy objevil a začal používat v šedesátých letech dvacátého století Tony Buzan. Od té doby jsou myšlenkové mapy považovány za jednu z nejlepších pomůcek pro přemýšlení a plánování. Jedná se o grafickou napodobeninu procesů probíhajících v mozku, vycházející z faktu, že člověk myslí multilineárně, nikoliv lineárně. Myšlenkové mapy **podporují paměť, kreativitu i učení**.

• Loci technika - Metoda místa

Tato technika je založena na představě místa. Představíte si nějaké vám známé místo - pokoj, dům nebo ulici. V tomto prostředí si následně představujete nové předměty, ke kterým jsou připojeny nějaké další informace. Když se pak po pokoji projdete, budete tyto předměty sbírat. Můžete si představit i již existující předměty. Ve vaší myšlence si na tyto předměty můžete nalepit lístečky a na ně pak napsat nějakou hlavní myšlenku, k předmětu se pojící. To prohloubí vaši představu. Nyní si můžete představit, jak se pokojem procházíte. Je to něco jako film, do kterého si můžete přidat i zvuk, hudbu a podobně.

• Spojování informací do příběhu

Tato metoda je vhodná, pokud se potřebujete naučit více jednotlivých a nesetříděných informací. V takovémto případě pomůže, sestavíte-li si informace do krátkého příběhu. Pokud se Vám podaří vymyslet relativně rozumný, výstižný a krátký text, nezapomenete ho po dlouhou dobu. Existují některé takové poučky známé obecně (například říkanky pro zapamatování si vyjmenovaných slov), ale je pravdou a pravidlem, že pomůcka vytvořená námi samotnými je pro zapamatování tou nejlepší.

• Vizualizace

Vizualizace je vlastně **představování si**. Určité učební téma si můžete představit v několika bodech, které spolu nějakým způsobem souvisí. Můžete si takto představit i zdánlivě absurdní obrazy a představy, které vám k lepšímu znovu vybavení si informace pomohou. Čím dynamičtější, pohyblivější a akčnější daná scénka bude, tím lépe.

• Metoda kategorizace

Slouží k zapamatování si mnoha pojmů, kde nezáleží na jejich pořadí. Je založena na poznatku, že člověk si zapamatuje v průměru alespoň pět pojmů. Pokud si tedy máme zapamatovat pojmů dvacet, snažíme se je rozdělit do několika logických kategorií, nejlépe o čtyřech až pěti pojmech.

• Pozadí a obrazy

Tato technika zapamatování si byla poprvé zmíněna v anonymním řeckém spise Ad Herenium. Věci, které si chceme zapamatovat, ukládáme do důvěrně známého prostředí. Vytvoříme si představu pozadí - představu určitého místa a obrazy - předměty symbolizující položky, které do zvoleného

prostředí umístujeme.

• Cesta domů

V duchu si vybavte cestu domů. Zavřete oči a zkuste se touto trasou projít. Všímejte si jednotlivých detailů a míst, které zaujmou vaši pozornost. Využijte svoji fantazii, představte si jednotlivé položky jako předměty, symbolizující jednotlivé věci pro zapamatování a uložte je na jednotlivá místa.

Důležité jsou dvě hlavní zásady: **Obraz by měl být neobvyklý, neskutečný či komický a obraz by měl být zřetelný.** Když se vám na cestě domů podaří uložit všechny věci, které si chcete zapamatovat, pak se zkuste prostorem několikrát projít a zjistit, zda si dobře pamatujete všechny návaznosti a pořadí jednotlivých míst. Vzpomínky se tak upevní a uloží do paměti tak, že bude jen velice těžké je zapomenout. Tato technika vám může pomoci zapamatovat si velké množství informací. Trénovat tuto techniku můžete pro lepší zapamatování nákupního seznamu – vejce v trávě, mléko na okně domu, jablko mávající rukama atd. Nebo k zapamatování pojmů ke zkoušce, rozšíření slovní zásoby v cizím jazyce a podobně. V dokonalé formě tato technika nabývá až podoby paměťových paláců.

Pravidla pro udržení svěží paměti

1. **Pokryjte potřebu energie:** snídejte bohatě, doplňujte svůj organismus sacharidy, vitamíny a minerály
2. **Pravidelně mozek okysličujte:** hlubokým dýcháním, pravidelným pohybem či meditací
3. **Problémy, které jsou důležité nebo „otravné“ řešte hned ráno:** po ránu je mozek schopen řešit a přemýšlet v maximálních souvislostech
4. **Pozornost koncentrujte:** soustředte se jen na jednu činnost, vyrušení znamená nutnost navrácení se k původní myšlence a to je energeticky náročné
5. **Používejte nadhled:** seznamte se s celým rozsahem a udělejte si představu o souvislostech. Připravte si dostatečný čas na řešení problému
6. **Dodržujte pravidelný režim a plán**
7. **Povzbuzujte mozek:** pozitivními emocemi, eustresem, dobrou společností
8. **Paměťové stopy opakováním oživujte:** po určitém čase učení se (45 - 60 minut) projděte opakováním
9. **Dělejte přestávky:** změna činnosti, odpočinek či úplné vypnutí je cestou k restartu a lepší výkonnosti
10. **Pravidelně odpočívejte:** krátké zdřímnutí prodlouží efektivní fungování paměti až do večerních hodin
11. **Provažte učené s osobní zkušeností:** hledejte souvislosti a osobní spojitosti s učeným se
12. **Podporujte mozek aktivací smyslů:** hudba, tvorba, vůně – to vše podpoří váš mozek i odpočinek mozku
13. **Upravte teplotu v místnosti:** snížíte-li teplotu v místnosti o pár stupňů, bude se vám lépe pracovat i přemýšlet
14. **Procházejte se:** projít se na čerstvém vzduchu vám uleví a dodá organismu kyslík
15. **Pochvalte se:** za každý úspěch a dobře odvedenou práci se nezapomeňte pochválit a zhodnotit přínos. Pamatujte, že stres je největším zabijákem přemýšlení a paměti.



Hříchy naší paměti

Zapomínání

Zapomínání je nejsamozřejmější vadou paměti, zapomínáním jakožto fenoménem se zabýval Ebbinghaus, který vytvořil **Ebbinghausovu křivku zapomínání**. Ta ukazuje inverzní exponenciální vztah mezi zapamatovanými informacemi a časem. Vyplývá z ní, že krátce (může být několik hodin) poté, co si soubor informací vstřípíme do dlouhodobé paměti, zapomeneme značnou část informací velmi rychle, ale dále se rychlost zapomínání snižuje. Existují hlavní dvě teorie o zapomínání. První z nich je taková, že informace uložené v paměti postupně blednou a rozpadají se. Druhou teorií je, že zapomínáme, protože paměťové stopy se vzájemně překrývají.

Paměťový blok

Každý z nás se s tím jistě již setkal. Člověk se snaží si vzpomenout na nějakou věc, ale informace je mu nepřístupná. Ve vybavení si mohou překážet například určitá podobná slova - podobně znějící, či mající podobný význam. Výskyt paměťového bloku záleží na typu informace, kterou se snažíme si vybavit.

Záměna

K záměně dochází, když se člověk snaží vzpomenout si na informaci a nedokáže si ji správně přiřadit k jejímu zdroji. V praxi si toto můžeme představit tak, že určitou osobu si spleteme s jiným člověkem.

Sugestibilita

Pozměnění informací uložených v paměti.

Zkreslování

Naše vzpomínky jsou ovlivněny našimi osobními stereotypy, znalostmi, city, momentálním rozpoložením. Například člověk, který je momentálně spokojený, bude události ze svého života hodnotit kladněji, než kdyby byl právě smutný a zklamáný.

Přetrvávání

Přetrvávání je opakem zapomínání. Při přetrvávání se nemůžeme určitých informací zbavit. Přetrvávání může mít formu zcela nevinnou, i když obtěžující - například se nám neustále v mysli opakuje nějaká písnička nebo znělka, ovšem může mít i podobu nepříjemnou a vážnou, kterou je neustálé přemítání a opakování nepříjemné vzpomínky či myšlenek.