

MEMORY TRAINING

Praktické techniky pro
optimalizaci paměti a jejich
využití při studiu
2. část

Mgr. et Mgr. Alice Pospíšilová



PAMĚŤ A MOZEK

Paměťové háčky

- 1 - bedna
- 2 - šlá
- 3 - vepř
- 4 - šiš
- 5 - kuř
- 6 - pět
- 7 - kýžum
- 8 - posáum
- 9 - maviš
- 10 - posed



Paměťové háčky

- obáží v a oběťné seznamy informací
- 3 háčky = konkrétní přednět
- přímy a Důky 2 - 10

LOCI (locus - místo lat.)



- Zapamatování informací
- čtením psaní
- čtením psaní psaní
- Absurdní čtení

Co posiluje naši paměť

- 10% toho, co čteme
- 20% toho, co slyšíme
- 50% toho, co vidíme
- 90% toho, co slyšíme a vidíme
- 70% toho, co řekneme
- 90% toho, co uvidíme



DECHOVÁ CVIČENÍ

- "4 - 7 - 8"
- nádech - zadrž - výdech
- "box breathing"
- nádech - zadrž - výdech - zadrž



Příčiny situací, kdy paměť selhává všem

- Jak na ně?
- Mnoho na jazyk = paměťový blok
- Dependentní čtení předtím sama honou, mozek si poradí a informace nastává, lidem se vybavením pro představitel obdržely jsou.
- Pro co jsou tu háčky = interference
- Dependentní týpání, via dává ověření a sledí, přibíráte tox vlně vlnění, například, započítá se a vidíte se = vyhledání do výchozího bodu, jinak se rozbíjí
- Konec jazyka ověření háček = rozložení, automaticky přibíráte ověření.
- Dependentní, via složité ověření a udržením a na určité místo, paměť má náda pořádku a řád.

Desetiboj



KONCENTRACE

- vnitřní svět, kulové světly
- vlnění psaní, vlnění na jazyk a čtení
- vlnění 20 - 8



SYSTÉM OPAKOVÁNÍ



- první den - 10x
- druhý den - 5x
- třetí den - 3x
- čtvrtý den - 2x
- pátý den - 1x

10 PRAVIDEL PRO BUDOVÁNÍ REZERVNÍ MOZKOVÉ KAPACITY

1. Pravidlo: zapamatování
2. Pravidlo: opakování
3. Pravidlo: asociace
4. Pravidlo: asociace
5. Pravidlo: asociace
6. Pravidlo: asociace
7. Pravidlo: asociace
8. Pravidlo: asociace
9. Pravidlo: asociace
10. Pravidlo: asociace

Asociace a zapamatování



- fonetická - slova a slova
- logická - slova a slova
- vizuální - slova a slova
- matematická - slova a slova
- asociativní - slova a slova

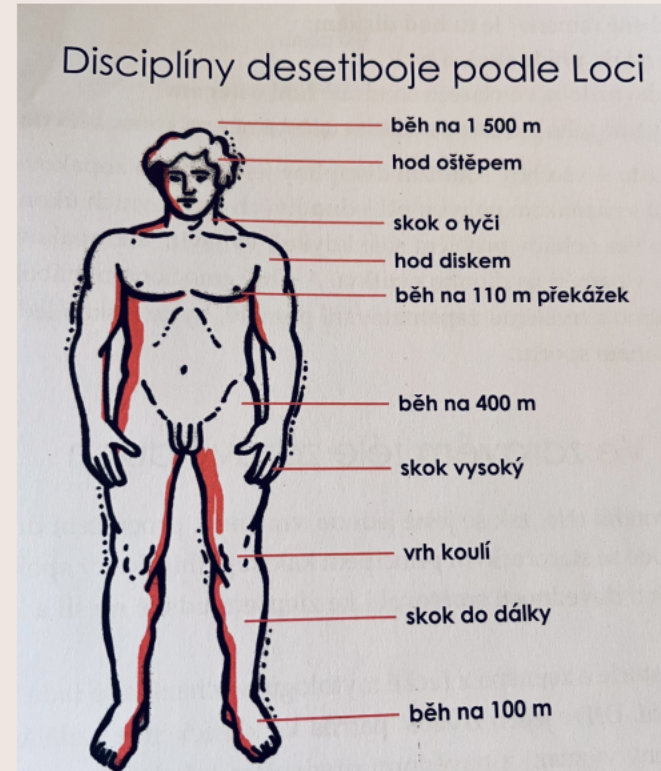
LOCI

(locus - místo lat.)

- Zapamatování informací v **daném pořadí**
- Důvěrně **známý prostor**
- **Atraktivní** umístění
- **Absurdní** činnosti



Desetiboj



Zdroj: Jana Vejsadová - Fitness pro mozek






Paměťové háčky

-
- obsáhlé a obtížné seznamy informací
 - háček = konkrétní předmět
 - rýmy s čísly 1 - 10

Paměťové háčky

- 1 - bedna 
- 2 - šle
- 3 - vepři 
- 4 - štíři
- 5 - květ 

- 6 - pěst 
- 7 - keyrum 
- 8 - possum
- 9 - medvěd 
- 10 - posed

Asociace a zapamatování



- fonetická ... **láska a kráska**
- logická ... **slepice a vejce**
- sémantická... **chata a mrakodrap**
- metaforická... **psí zima**
- banální asociace...**hořet nedočkavostí**

Co posiluje naši paměť

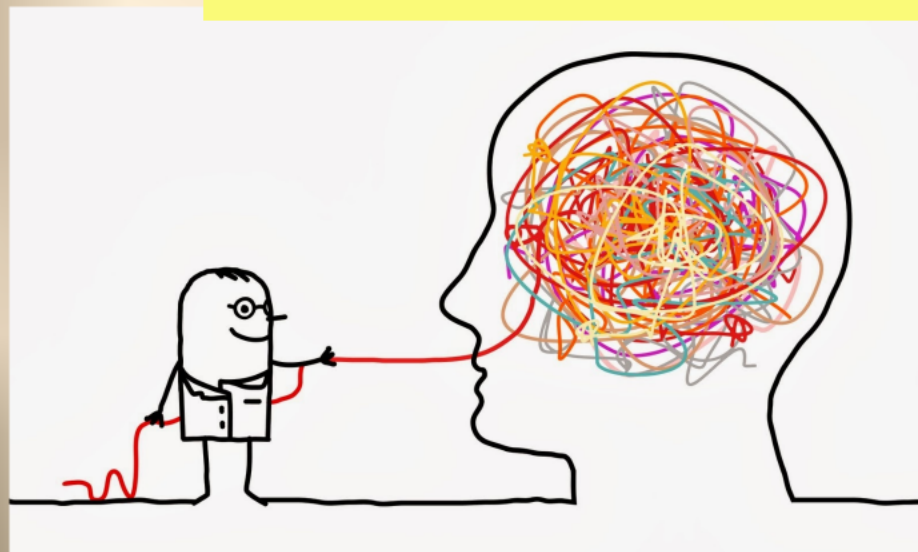
- 10% toho, co **čteme**
 - 20% toho, co **slyšíme**
 - 30% toho, co **vidíme**
 - 50% toho, co **slyšíme a vidíme**
 - 70% toho, co **řekneme**
 - 90% toho, co **uděláme**



Strategie prvního písmene

- pro informace ve velké rychlosti
- zaznamenávání pouze prvního písmene
- po odeznění textu okamžité doplnění slov

- velmi efektivní
- náročná na koncentraci
- **použití i při vybavování z dlouhodobé paměti**



Papír, papuč, ...

A
M
P
E
L
I
Š
K
A

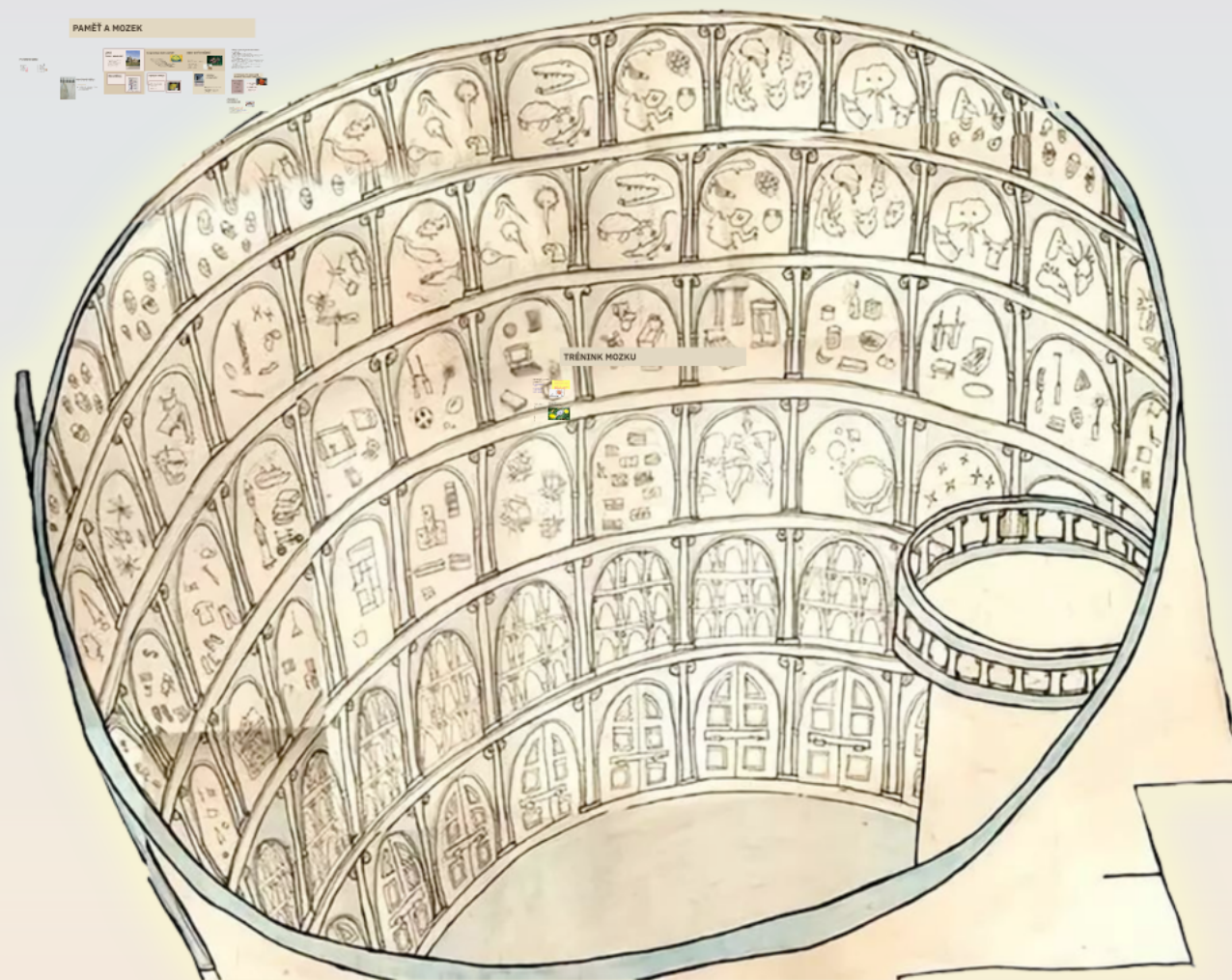
ANAGRAM - písmenová banka



MEMORY TRAINING

Praktické techniky pro
optimalizaci paměti a jejich
využití při studiu
2. část

Mgr. et Mgr. Alice Pospíšilová



KONCENTRACE

- eliminovat rušivé vjemy
- cílená pozornost vždy na jednu činnost
- systém 25 - 5



DECHOVÁ CVIČENÍ

- "4 - 7 - 8"
- nádech - zadrž - výdech

- "box breathing"
- nádech - zadrž -
výdech - zadrž





SYSTÉM OPAKOVÁNÍ

- **první čtení** - výpis nejdůležitějších slov/termínů
- **první opakování** - po dvou hodinách
- **druhé opakování** - tentýž večer
- **třetí opakování** - po dvou dnech
- **čtvrté opakování** - po týdnu

10 PRAVIDEL PRO BUDOVÁNÍ REZERVNÍ MOZKOVÉ KAPACITY

1. POUŽÍVEJ NEDOMINANTNÍ
RUKU - změň strany

2. ZMĚŇ SCENÉRIE - cesta
do práce

3. NAUČ SE MANUÁLNÍ
ABECEDU

4. VYŘAĎ JEDEN SMYSL

5. BORŮVKY, OŘÍŠKY

6. SKLÁDEJ PUZZLE

7. ČTI NAHLAS

8. PACHY A VŮNĚ - spoj s
hudbou

9. HLÁŠENÍ NOVINEK

10. POHYB, POHYB, POHYB



MEMORY TRAINING

Praktické techniky pro
optimalizaci paměti a jejich
využití při studiu
2. část

Mgr. et Mgr. Alice Pospíšilová

