

Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci



Mozkocvična do kapsy

*Děkuji skvělému týmu Nakladatelského domu Grada
pod vedením Kateřiny Ščudlíkové za spolupráci při vzniku knihy.*

Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci



Mozkocvična do kapsy

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Lenka Šnajdrová

Jak si zlepšit paměť a koncentraci

Mozkocvična do kapsy

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6165. publikaci

Odpovědná redaktorka Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Zuzana Böhmová

Počet stran 128

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Depositphotos/Tetiana_Svirska

ISBN 978-80-271-9116-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9115-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-5793-3 (print)

Obsah

O autorce	7
------------------------	---

Úvod

Jak to všechno začalo	9
Pro koho je tato kniha?	11
V čem vám kniha pomůže?	11
Co najdete v této knize?	11

Část I Paměť

1 Trocha teorie nikoho nezabije	15
Paměť krátkodobá	17
Paměť dlouhodobá	18
Prospektivní paměť	19
Co a jak si pamatujeme	21
Proč a kdy trénovat paměť	27
2 Faktory, které ovlivňují paměť	29
Věk	29
Prostředí	30
Zdraví a kondice	33
Pozornost a koncentrace	36
Hravost a tvořivost	42
3 Snadné techniky pro lepší paměť	45
Akrostikum	45
Metoda loci	47

Legenda	49
Techniky pro zapamatování čísel	50
Techniky pro zapamatování jmen	52
4 To nejlepší na konec	55

Část II Praktická cvičení

Cvičení zaměřená na pozornost	61
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	69
Práce s textem	79
Logická cvičení a hádanky	85
Cvičení na trénink kreativity	91
Cvičení zaměřené na osobní realie	99
Hádanka na konec	100

Část III Výsledky

Cvičení zaměřená na pozornost	103
Cvičení zaměřená na dlouhodobou paměť	107
Práce s textem	117
Logická cvičení a hádanky	121

Závěr	125
--------------------	------------

Literatura a zdroje	126
----------------------------------	------------

O autorce



Lenka Šnajdrová vede semináře trénování paměti, provozuje webové stránky Mozkocvicna.cz a je oficiální instruktorkou fitness programu Zumba®.

V roce 2008 dokončila rekvalifikační kurz Pedagogické minimum pro lektory vzdělávání dospělých a dlouhodobě působila jako lektorka seminářů pro sestry. Od roku 2010 se vzdělává v České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, kde získala certifikát trenéra paměti II. stupně. Spolupracuje s pořadem Radioporadna Českého rozhlasu Hradec Králové.

Autorka pracovala jako zdravotní sestra u dětských i dospělých pacientů, v současné době je zaměstnaná jako fundraiser v sociálních službách.

Úvod

Jak to všechno začalo

Jedno jarní pondělí jsem v kanceláři otočila stolní kalendář a u středy jsem měla velkými červenými písmeny zapsán příkaz: „ZRUŠIT!“ Ačkoli podle písma jsem to napsala já sama, vůbec jsem si nemohla vzpomenout, co to znamená. Docela dlouho jsem na ten zápis koukala stylem NEVĚŘÍM SVÝM OČÍM! Co a kdy mám proboha zrušit? Nebo už jsem „to něco“ zrušila? Jedná se o něco, co má být ve středu, nebo je třeba ve středu provést zrušení něčeho budoucího? Hrome, kdy jsem to tam načmárala?

Přestože jsem se asi půl hodiny usilovně soustředila ve snaze přinutit mozkové závity k činnosti, nepovedlo se to. Mozek mlčel. Příšerně jsem se vyděsila, že mám nějakou závažnou chorobu, Alzheimerem počínaje a mozkovým nádorem konče, a následně jsem začala zuřivě prohledávat internet, cože to mám za diagnózu. Zjištění, že v mém věku (něco přes 30) nejsou taková onemocnění častá, mě ani trochu neuklidnilo.

Zato mě zaujal odkaz na kurzy trénování paměti. Okamžitě jsem se zapsala, a to hned do toho pro trenéry, protože kurzy pro veřejnost byly prezentované jako kurzy pro seniory. A tak to všechno začalo...

Mimochodem víte, co se stalo ve zmiňované středu? Přesně sem patří to pětipísmenné podstatné jméno v prvním pádě čísla

jednotného začínající na osmé písmeno abecedy a končící na čtvrtou českou samohlásku. Je vám jasné, které to je, že? Tak já ho sem nebudu psát... (A že jste si ta písmena abecedy odpočítali?!)

Do kurzu trénování paměti jsem šla s očekáváním, že se naučím neselhávající způsoby, jak si zapamatovat jména, čísla, seznamy a podobně. Takové metody existují, říká se jim mnemotechniky, a budeme se jim ještě podrobněji věnovat. Já sama jsem se naučila snadno si zapamatovat Ludolfovo číslo na 100 desetinných míst a všechny prezidenty USA, tak jak jdou po sobě. To je sice zajímavé vědět, ale upřímně, ve svém životě tuto znalost vůbec nepotřebuji. Co mi pomáhá, je vědomí, že si můj mozek dokáže zapamatovat i takto dlouhé číselné nebo jmenné řady a že umím použít tuto strategii v běžném životě. K tomu je třeba určitá dávka tvořivosti a představivosti, abychom si přenesli jeden způsob učení do různých situací. Takže kromě strategií rychlejšího zapamatování je třeba zaměřit se i na kreativitu, představivost, pozornost, práci s textem atd.

Ale nejsou to jen čísla a jména, co si potřebujeme pamatovat. Kde mám brýle? Kam jsem položil mobil? Kde jsem zaparkoval auto? Na kolikátého jsem objednaná k lékaři? Co všechno musím dnes stihnout? Jsme neustále zavaleni informacemi, náš mozek musí pořád třídit, analyzovat, vyhodnocovat, organizovat a měnit plány.

Já jsem se v kurzech trénování paměti a dalších naučila mnoho nového. To hlavní je:

1. Paměť je schopnost závislá na dalších kognitivních funkcích a na dalších okolnostech.
2. Nejlepší způsob učení je hra.
3. Opakování není vždycky špatná strategie.
4. Trénování paměti není (jen) luštění křížovek, hádanek a kvízů.
5. S úsměvem jde všechno líp.

Všechno tohle už dávno víte? Tak můžete tuhle knihu zahodit s oprávněným pocitem, že jste právě spláchli svoje peníze do kanálu. Nebo ji můžete někomu věnovat. Nebo vás možná zajímá, proč to všechno tak je a jak toho využít ve svůj prospěch. Pak čtěte dál!

Pro koho je tato kniha?

- Pro zaměstnané lidi, kteří mají pocit, že potřebují „nakopnout mozek“.
- Pro lidi, kteří chtějí aktivně odpočívat.
- Pro lidi, kteří se chtějí rozvíjet a učit se něco nového.

V čem vám kniha pomůže?

- Osvojíte si různé strategie na posílení paměti, které můžete snadno začlenit do běžného života.
- Zazijete překvapení, co vaše paměť dokáže.
- Uvědomíte si, že se na svoji paměť můžete spolehnout.

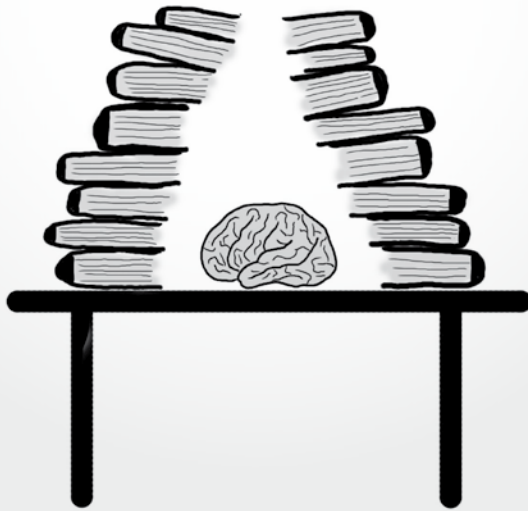
Co najdete v této knize?

Knihy má celkem tři části. V té první si ukážeme, jak funguje naše paměť, a naučíme se některé strategie, které nám mohou pomoci ji zlepšit. Druhá část je plná praktických cvičení sloužících k posílení vybavování, k tréninku kreativity, práce s textem a zlepšení pozornosti. Třetí část, to jsou výsledky cvičení, kde si můžete ověřit, jak se vám dařilo.

V knize najdete spoustu příkladů ze života a cvičení vycházející z českých reálií. Nezapomeňte ale, že každý člověk je jiný, a to, co perfektně zafunguje u jednoho, nemusí fungovat u jiného.

Část I

Paměť



Trocha teorie nikoho nezabije

Paměť je naším jediným bohatstvím.

Teprve přijdeme-li o ni, stanou se z nás skuteční žebráci.

J. E. D. Esquirol

Snad žádný jiný citát nevystihuje význam paměti pro člověka tak dobře jako právě tento. Člověk je tvor velmi adaptabilní. Každý z nás zná někoho, kdo žije např. bez končetiny nebo je slepý či hluchý a dokázal se s tímto handicapem vyrovnat. Dnešní medicína zvládne nahradit i životně důležité orgány, jako jsou játra a srdce. Ale lidská paměť je zatím nenahraditelná. Paměť je tou, která nám říká, kdo jsme, kam patříme, jak se jmenují naši blízcí, jak se máme najíst příborem, ve kterém domě bydlíme, jakou vykonáváme práci. Představa, že bych toto všechno ztratila, je pro mě nepředstavitelná.

Paměť je součástí kognitivních (poznávacích) funkcí, jejichž centra jsou uložena v různých částech mozku. Kognitivní funkce nám umožňují vnímat svět okolo nás, reagovat na něj, zvládat různé činnosti. Kromě paměti řadíme ke kognitivním funkcím např. pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení a posuzování, schopnost řešení problémů, plánování a organizování. Je důležité si připomenout, že jednotlivé funkce jsou vzájemně propojeny a jedna bez druhé nemohou samostatně fungovat.

Samotnou paměť můžeme jednoduše definovat jako proces, při kterém jsou informace uchovány pro pozdější využití. Složitější definice tento proces rozděluje na několik kroků – přijímání (recepce), vštěpování (kódování), uchovávání (retence) a vybavování (reprodukce).

Asi nejsnadněji můžeme paměť popsat v analogii s počítačem. Náš počítač obdrží nějakou vstupní informaci z klávesnice nebo myši, převede ji na speciální číselný kód a uloží ji na pevný disk nebo na jiné médium, třeba CD. Data jdou zpětně vyvolat na monitor nebo vytisknout, ale jestliže se počítač pokazí nebo nemá dostatek místa k uložení informací, když dostane špatný příkaz k vyhledání nebo pokud byl už soubor vymazán, vrátí nám informaci neúplnou nebo žádnou. Informace je ztracena/zapomenuta. Stejně se to děje v mozku – ráno se podíváme z okna, vidíme, že prší, a paměť nám v ideálním případě okamžitě vyhledá informaci, kde je deštník. Možná jsme ale deštník delší dobu nepoužili a vlastně nevíme, kam jsme ho uložili. A musíme hledat.

Vezmeme-li do ruky knihy zabývající se pamětí, dozvíme se, že máme paměť ultrakrátkou, krátkodobou, dlouhodobou, střednědobou, senzorickou, pracovní, echoickou, ikonickou, epizodickou, sémantickou, procedurální, implicitní, explicitní, deklarativní a nedeklarativní, prospektivní, retrospektivní atd., podle toho, z jakého pohledu se pamětí zabýváme. V této knize se budeme držet základního rozdělení paměti z hlediska uchovávání informací na krátkodobou a dlouhodobou. Budeme se také věnovat paměti prospektivní, protože ta nám může způsobit spoustu trápení.

Paměť krátkodobá

Je prokázáno, že pozornost přitahují podněty, které nás ohrožují na životě, nebo ty, které jsou vyhodnoceny jako neznámé, nové. Představte si, že jste v bance a klient před vámi vytáhne platební kartu. No, v bance asi žádné překvapení. Sotva si toho všimnete. Ale co když vytáhne zbraň? Vaše pozornost bude plně probuzena. Pozornost má opravdu zásadní vliv na to, co si zapamatujeme. Pokud jeden podnět upoutá naši pozornost, ostatní podněty jsou většinou ignorovány.

V krátkodobé paměti se udrží informace asi 20 sekund. Stalo se vám někdy, že jste si vyhledali telefonní číslo, zdánlivě si ho zapamatovali, ale než jste ho vytočili celé, museli jste se na něj podívat znovu? To není příliš výjimečná situace, naše pozornost se v době mezi „zapamatováním“ čísla a jeho vytočením přesunula na jiný podnět.

Krátkodobá paměť je díky omezeným možnostem pozornosti schopna uchovat jen malý počet položek. Kolik přesně? Můžeme si to hned vyzkoušet!



Přečtěte si následující seznam jen 1× a pak napište všechna slova, která jste si zapamatovali. Ten samý úkol můžete dát svým přátelům nebo členům rodiny.

Chameleon, šváb, moucha, kůň, zajíc, lev, jetel, pelikán, slepice, koza, holub, kráva, vlk, ovce.

Kolik slov jste si zapamatovali?

V podobných úkolech si člověk zapamatuje průměrně asi 5–9 položek a nezáleží na tom, zda se jedná o číslice, jména, písmena, či slova. George Miller¹ v roce 1956 shrnul kapacitu krátkodobé

1 George Armitage Miller (1920–2012), americký psycholog

paměti do „magického čísla sedm“. Sérií experimentů stanovil, že člověk si dokáže krátkodobě zapamatovat sedm plus/minus dvě položky. Po několika desetiletích se ukazuje, že kapacita je spíše čtyři plus/minus dva (Cowan², 2001). Pokud jste si zapamatovali alespoň tři slova, vejdete se do limitu.

Možná jste si také všimli, že jste si zapamatovali spíše slova ze začátku a z konce seznamu. To je také běžné. Na začátku úkolu je naše pozornost zaměřena na jeho splnění, slova z konce jsou ta, která jsme četli pár vteřin před jejich zapsáním, tudíž je máme ještě v paměti. A schválně, zapamatovali jste si slovo **jetel**? To je slovo, které do seznamu vlastně nepatří (všechna ostatní označují zvířata), a je pro nás tedy neobvyklé a vzbuzuje pozornost.

Limit krátkodobé paměti je ve skutečnosti užitečný, pomáhá nám zapomenout to, co už není důležité. Někdy až dodatečně zjistíme, že informace byla přínosná, nicméně v dané chvíli jsme ji nepotřebovali, proto byla zapomenuta.

Paměť dlouhodobá

Vzpomenete si, jakou barvu mělo vaše první kolo? Vzpomenete si, s kým jste seděli v první třídě v lavici? Víte, která je nejvyšší hora světa a kolik má metrů? Když odpovídáme na tyto otázky, využíváme informace z dlouhodobé paměti. Její kapacitu a délku doby uchování zapamatovaného ale není snadné změřit, na rozdíl od paměti krátkodobé, u níž to jde poměrně snadno. Některé věci přetrvávají v naší paměti dlouho, jiné vymizí. Dlouhodobá paměť je poměrně stabilní úložný systém, schopný uchovat velké množství informací na dlouhou dobu.

2 Nelson Cowan (*1951), americký psycholog

Představte si situaci, kdy si musíte po 20 letech sednout na kolo nebo přeplavat bazén. Budete to umět? Určitě ano. A vzpomenete si stejně snadno na koncovky názvu oxidů podle oxidačního čísla příslušného prvku? Možná, že každý ne. (Kdo ne, na konci kapitoly najde odpověď.)

Dlouhodobou paměť můžete rozdělit na dva typy: **procedurální (nedeklarativní)** a **deklarativní**. Procedurální paměť uchovává naše dovednosti – jak se jezdí na lyžích, jak zapnout zip nebo knoflíky, jak držet přbřbor apod.

Deklarativní paměť uchovává fakta – jaká je nejvyšší hora světa, kdo je prezident USA, názvy oxidů podle oxidačního čísla příslušného prvku a také fakta o nás samotných – jak se jmenují naši rodiče, kam jsme chodili do školy apod.

A tady jsou slibované koncovky názvu oxidů: -ný, -natý, -itý, -ičitý, -ičný, -ečný, -ový, -istý, -ičelý.

Prospektivní paměť

Prospektivní paměť se zabývá budoucností. Jejím úkolem je připomenout informaci v určitém budoucím čase (vázaná na čas) či po určitém ději (vázaná na událost).

Když jsem chodila do školy, měli jsme kronikáře, který zaznamenával události minulé. Dnes máme kalendáře, diáře, adresáře, chodíme na různé semináře a bohužel většina z nás nemá sekretáře ani sekretářku, kteří by nám připomínali události budoucí...

Zažili jste situaci, kdy:

- jste si včas nevezali svůj lék?
- jste někomu nevyřídili vzkaz?
- jste zapomněli na domluvenou schůzku?